



.....

LEITFADEN FÜR BEWEGTEN DAZ- UNTERRICHT

.....

Erarbeitet von Lorena Guidetti
17. Oktober 2025

Durchgeführt in Zusammenarbeit
mit einer Deutschklasse aus dem
Kurs «Deutsch für alle» an der
Kirche Fluntern.



.....

Dieser Leitfaden soll helfen, die Grundlagen von Rousseau umzusetzen. So soll im DaZ-Unterricht für die SchülerInnen die eigene Erfahrung und das praktische Üben im Vordergrund stehen.

.....

HINTERGRUND

«DIE WAHRE ERZIEHUNG
BESTEHT WENIGER IN DEN
LEHREN ALS IN ÜBUNGEN» *

.....

* Jean-Jacques Rousseau,
1712-1778,
Emile oder über die Erziehung





.....

Der Leitfaden wendet sich an ehrenamtliche DaZ-Lehrpersonen, welche in sozialen Arbeitseinsätzen erwachsenen geflüchteten Menschen helfen, Deutsch zu lernen.

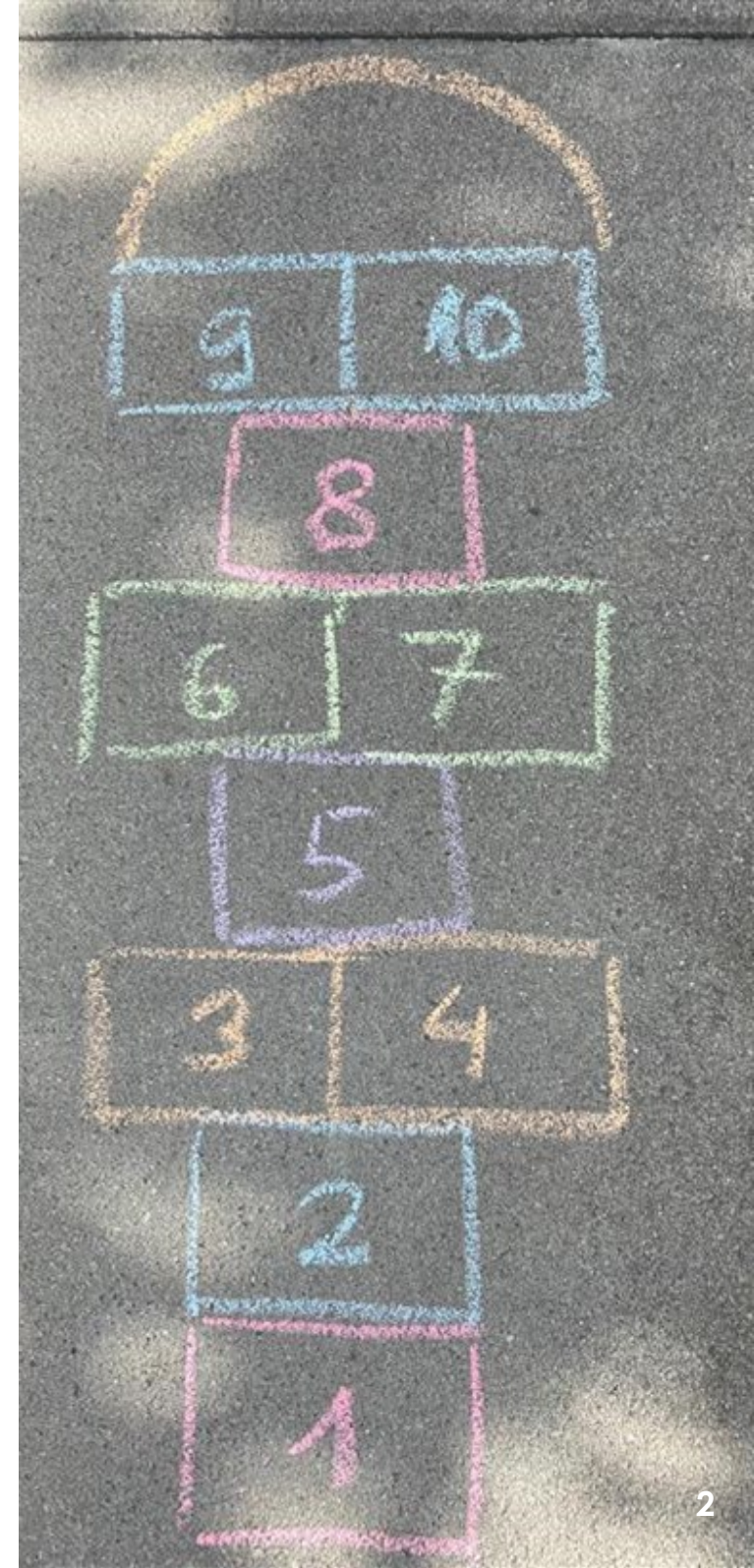
.....

ZWECK BEWEGUNG IM DAZ

Die folgenden Ziele wurden für den Leitfaden gesetzt:

Förderung des effektiveren Erlernens der deutschen Sprache durch Bewegung im DaZ-Unterricht für Erwachsene.

Förderung der Integration durch Kommunikation, voneinander lernen und vorleben unserer Kultur.





.....

PLANUNG UND AUFBAU DES UNTERRICHTS

Dieser Leiffaden dient als Baukastensystem.

So können die Lektionen individuell gestaltet werden. Alle Lektionen bestehen aus mehreren Bausteinen:

- Einstimmung
- Zwei Sportübungen, welche mit Sprache kombiniert werden sollen
- Ausklang

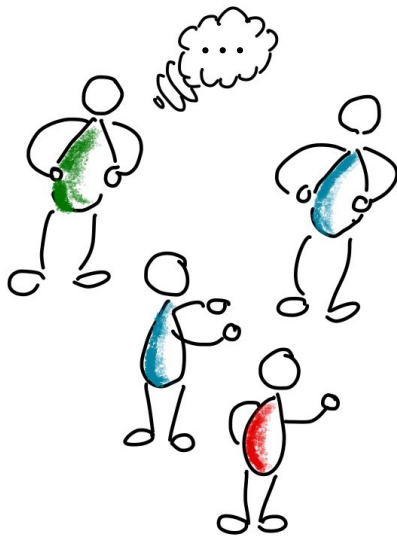
.....

SPORT UND DEUTSCH AUS EINEM GUSS

Die Übungen haben noch keinen Sprachinhalt. Dieser kann individuell und je nach Sprachniveau und Thema zu den vorgeschlagenen Lektionen hinzugefügt werden.

Am Ende der Broschüre sind konkrete Beispiele angefügt.





ÜBUNG 1 PANTOMIME

IST GEEIGNET FÜR

Verben und Vokabular üben.

ABLAUF

Eine Person steht vor der Klasse, nimmt sich ein Kärtchen und stellt es pantomimisch dar. Die Klasse errät das Wort. Wer den Begriff zuerst errät, bekommt einen Punkt. Die Person mit den meisten Punkten gewinnt.



FÖRDERT

- Sport Regt den Körperkreislauf an, bringt Abwechslung ins passive Sitzen.
- Koordination Kreatives Denken, Mehrfähigkeit.
- Integration Wettbewerb in der Gruppe.
Wortinterpretationen, anderer TeilnehmerInnen und Länder kennen lernen.
Miteinander lachen und rätseln fördert den Zusammenhalt.

LEVEL

Schwierigkeit Fitness ★ Koordination ★

Varianten Zum Vereinfachen: Gegenstände zur Unterstützung mitnehmen. Als Hilfestellung die passenden Gegenstände auf die Rückseite der Kärtchen schreiben.



ZEITAUFWAND	BESCHREIBUNG
5min	Einführung in Pantomime
10min	Pantomime durchführen

MATERIAL/ VORBEREITUNG	BESCHREIBUNG
Kärtchen mit Begriffen	Kärtchen mit Nomen oder Verben, bei Bedarf Gegenstände



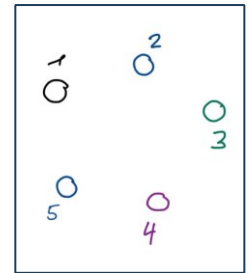
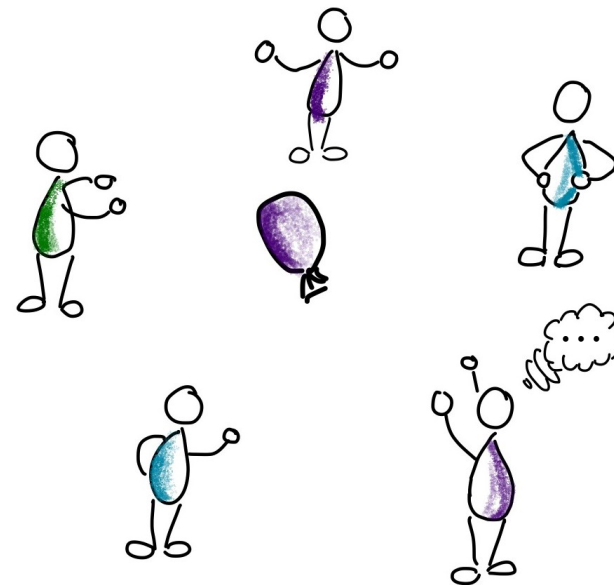
ÜBUNG 2 WÖRTERPINGPONG

IST GEEIGNET FÜR

Verben in verschiedenen Zeitformen konjugieren, diverse Aufzählungen trainieren, Zahlen und Verse üben.

ABLAUF

Alle TeilnehmerInnen stellen sich im Kreis auf. Dann wird ein Ballon hin und her getippt. Dabei soll der Ballon den Boden nicht berühren. Jede Person, die den Ballon antippt, sagt das gesuchte Verb, den Vers oder die Zahl laut.



ZEITAUFWAND	BESCHREIBUNG
5min	Erklärung und Probelauf
15min	Übung durchführen

MATERIAL/ VORBEREITUNG	BESCHREIBUNG
1 Ballon	Der Ballon wird so aufgeblasen, dass er schweben kann.



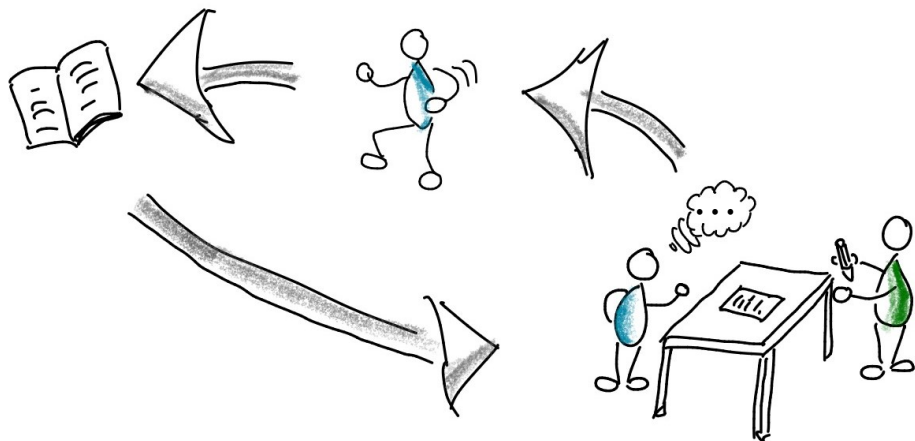
FÖRDERT

Sport	Arm-Hand Motorik, Geschicklichkeit
Koordination	Ballgeschicklichkeit und Schnelligkeit
Integration	Miteinander arbeiten, damit der Ballon den Boden nicht berührt Zusammenhalt

LEVEL

Schwierigkeit Fitness ★★ Koordination ★★

Varianten Ballon weniger oder mehr aufpusten (fliegt langsamer oder schneller), mehrere Ballone einsetzen (z.B. blauer Ballon: Verb 1, gelber Ballon: Verb 2)



FÖRDERT

Sport	Regt den Körperkreislauf an, Haltungswechsel
Koordination	Gedächtnistraining, Konzentration
Integration	Zusammenarbeit, um ans Ziel zu kommen, Wettbewerb, Förderung der Kommunikation

LEVEL

Schwierigkeit	Fitness ★ Koordination ★
Varianten	Den Weg rennen, anstatt zu laufen, Zweierteams kämpfen gegeneinander und wer am Schluss am meisten korrekte Sätze hat, gewinnt.



ÜBUNG 3 PARTNER WANDERDIKTAT

IST GEEIGNET FÜR

Schreiben und Sprechen üben, kommunizieren.

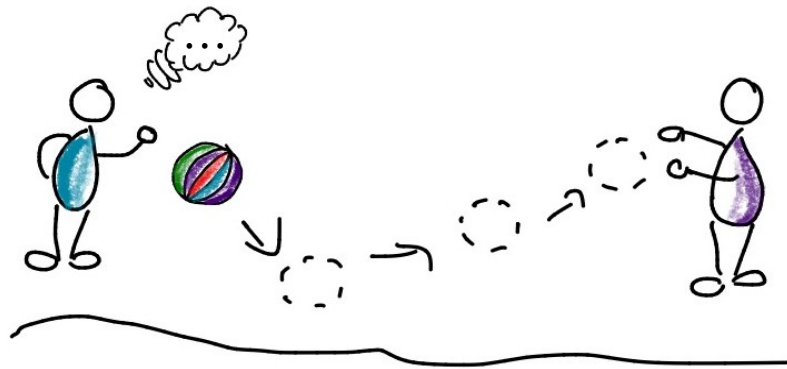
ABLAUF

Es werden Zweierteams gebildet. Eine Person setzt sich an einen Tisch mit Papier und Stift. Die andere Person läuft ans andere Ende des Raumes, wo sich Kärtchen mit Sätzen befinden. Sie dreht das oberste Kärtchen um und merkt sich den Satz. Nun läuft sie zurück und diktiert der anderen Person den Satz. Diese Person schreibt den Satz auf. Danach werden die Rollen getauscht. Am Ende werden die Sätze zusammen korrigiert.



ZEITAUFWAND	BESCHREIBUNG
5min	Einführung in die Übung
15min	Übung durchführen
5min	Sätze korrigieren, Fragen besprechen

MATERIAL/ VORBEREITUNG	BESCHREIBUNG
Zettelchen mit Sätzen	Kärtchen mit Sätzen aus der aktuellen Lektion



ÜBUNG 4 ZUSPIEL MIT DEM BALL ÜBER DEN BODEN

IST GEEIGNET FÜR

Verben konjugieren, Zahlen üben.

ABLAUF

Zwei Personen stellen sich im Abstand von ein paar Metern auf. Ein Ball wird über den Boden zur anderen Person gespielt. Beim Zuspielen wird das gesuchte Verb oder die Zahl laut ausgesprochen.

Die andere Person fängt den Ball auf. Danach werden die Rollen getauscht.

FÖRDERT

Sport	Schnelle Reaktionszeit, Verbesserung der Körperhaltung.
Koordination	Schnelle Reaktion, Ballgeschicklichkeit, Auge-Hand Koordination.
Integration	Koordination wird miteinander erarbeitet. Nachspielen zu Hause mit Kindern, Familie, Bekannten. Niederschwelliger Zugang.

LEVEL

Schwierigkeit	Fitness ★ Koordination ★★
Varianten	Weiter auseinanderstehen, schwierigere Zahlenfolgen, mit zwei Bällen spielen (einer wird in der Luft geworfen, der andere über den Boden geprellt).

ZEITAUFWAND	BESCHREIBUNG
5min	Einführung in Übung und Ball zuspielen
10min	Durchführung

MATERIAL/ VORBEREITUNG	BESCHREIBUNG
Tennisbälle oder anderer Bälle, die springen.	Einen Ball für je zwei Personen Zusätzliche Bälle für die Variante
Ev. Kärtchen mit Verben	Vorschläge für die Verben



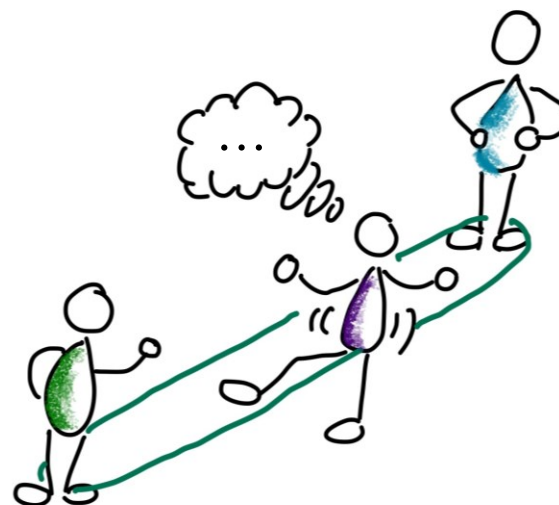
ÜBUNG 5 GUMMITWIST

IST GEEIGNET FÜR

Verben in diversen Zeitformen konjugieren, Aufzählungen, Zahlen und Verse üben.

ABLAUF

Es werden Dreiergruppen gebildet. Zwei TeilnehmerInnen spannen den Gummitwist um die Beine (beim Knöchel oder höher). Jetzt kann ein Muster gehüpft werden. Zuerst gibt es ein paar Übungs-durchläufe, bis alle gelernt haben zu hüpfen oder darüber zu steigen. Es gibt keine Erwartungen, wie gehüpft wird. Alle machen das, was ihnen Spass macht.



ZEITAUFWAND	BESCHREIBUNG
5min	Einführung in Gummitwist
5min	Springen üben
15min	Übung durchführen

MATERIAL/ VORBEREITUNG	BESCHREIBUNG
Gummitwist	Pro drei bis vier Personen einen Gummitwist von mindestens 2.5m. Alternativ Gummiband aus Mercerie.
Evt. Kärtchen	Verben vorgeben



FÖRDERT

Sport	Gleichgewicht, beansprucht je nach Niveau Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur
Koordination	Spring-Koordination und Geschicklichkeit, Rhythmusgefühl
Integration	Koordination wird miteinander erarbeitet Typisches Spiel aus der Schweiz kennenlernen Nachspielen zu Hause mit Kindern, Familie, Bekannten

LEVEL

Schwierigkeit	Fitness ★★★ Koordination ★★
Varianten	Gummitwist höher nehmen (bis zum Knie oder zur Hüfte) . Den Gummi beim Sprung überkreuzen. Komplizierte Muster hüpfen. Oder das Muster lediglich laufen, um zu vereinfachen.



ÜBUNG 6 BALLPRELLEN MIT QUIZ

IST GEEIGNET FÜR

Sprechen und zuhören üben.

ABLAUF

Es werden Zweiergruppen gebildet. Eine Person spielt mit dem Ball (prellen oder von einer Hand in die andere Hand werfen). Die zweite Person stellt so lange Quizfragen, bis der Spieler den Ball verliert. Dann werden die Rollen getauscht. Das Ziel ist es, so viele Quizfragen wie möglich zu beantworten, ohne den Ball zu verlieren. Die Person, welche mehr Fragen beantwortet hat, gewinnt.



ZEITAUFWAND	BESCHREIBUNG
5min	Einführung in Übung
5min	Ballgefühl bekommen, prellen ohne Sprachübung
10min	Übung durchführen

MATERIAL/ VORBEREITUNG	BESCHREIBUNG
Blätter mit Quizfragen	Quizfragen, die zum aktuellen Sprachthema passen.

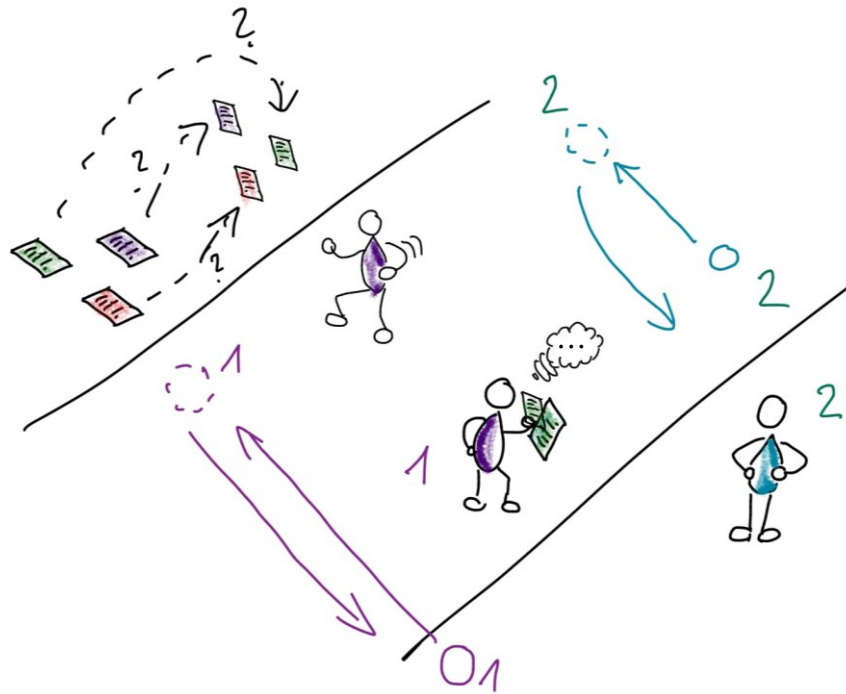


FÖRDERT

Sport	Regt den Kreislauf an, Kräftigung von Armen und Oberkörper
Koordination	Ballgeschicklichkeit mit Ablenkung, Konzentration
Integration	Einander kennenlernen, Erfahren was andere Wissen, neues Wissen erarbeiten. Nachspielen zu Hause mit Kindern, Familie, Bekannten

LEVEL

Schwierigkeit	Fitness ★★ Koordination ★★★
Varianten	Ballprellen variieren (z.B. zweimal linke Hand, zweimal rechte Hand), Kursteilnehmer müssen die Fragen selbstständig stellen.b



ÜBUNG 7 STAFETTE

IST GEEIGNET FÜR

Verben, Sätze

ABLAUF

Auf der einen Seite des Zimmers positionieren sich die Teams. Auf der anderen Seite liegen Kärtchen mit dem ausgewählten Thema. Auf «Los» rennt von jeder Gruppe eine Person zu den Kärtchen und löst die Aufgabe. Dann rennt die Person zurück und die nächste Person rennt nach vorne. Das Team, welches zuerst alle Kärtchen durchgespielt hat, hat gewonnen.

FÖRDERT

Sport	Ausdauer, Schnelligkeit
Koordination	Schnelles Denken
Integration	Zusammenarbeit, um ans Ziel zu kommen, Wettbewerb. Förderung der Kommunikation.

LEVEL

Schwierigkeit Fitness ★★★ Koordination ★

Varianten Anstatt zu rennen auf allen Vieren laufen, Ball prellen oder rückwärts laufen.

ZEITAUFWAND	BESCHREIBUNG
5min	Einführung in die Übung
20min	Übung durchführen

MATERIAL/ VORBEREITUNG	BESCHREIBUNG
Zettelchen mit Verben	Kärtchen mit Verben aus der aktuellen Lektion



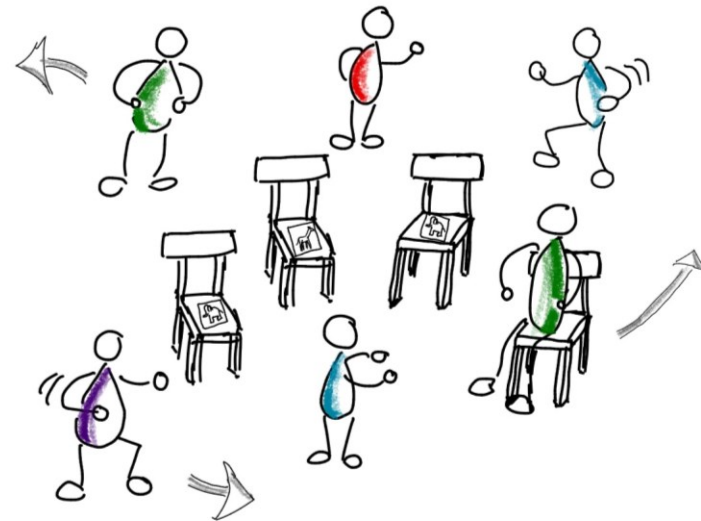
ÜBUNG 8 STUHLMEMORY MIT INTERVIEW

IST GEEIGNET FÜR

Fragen, Konversation

ABLAUF

Es werden Stühle im Kreis aufgestellt. Auf jeden Stuhl wird ein Kärtchen gelegt (jedes Kärtchen gibt es doppelt). Dann wird Musik abgespielt. Die TeilnehmerInnen bewegen sich im Raum. Wenn die Musik stoppt, setzen sich alle auf einen Stuhl. Es bilden sich Paare mit gleichen Kärtchen. Die Paare stellen sich dann gegenseitig Fragen.



ZEITAUFWAND	BESCHREIBUNG
5min	Erklärung
10min	Übung durchführen

MATERIAL/ VORBEREITUNG	BESCHREIBUNG
Memorykärtchen	Es werden immer je zwei Kärtchen mit dem gleichen Motiv erstellt.



FÖRDERT

Sport	Bringt Abwechslung ins passive Sitzen
Koordination	Schnelligkeit
Integration	Miteinander sprechen, KursteilnehmerInnen kennenlernen, Förderung der Kommunikation

LEVEL

Schwierigkeit	Fitness ★	Koordination ★
Varianten	Gymnastik einbauen, tanzen, hüpfen.	

ÜBUNG 9 HÜPFSPIEL

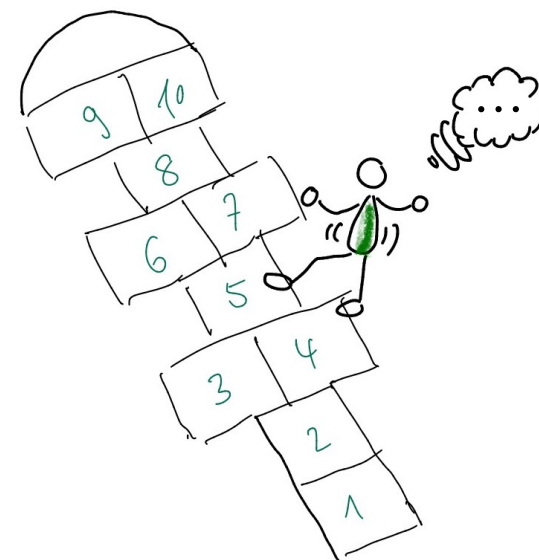
IST GEEIGNET FÜR

Verben in diversen Zeitformen konjugieren, Aufzählungen. Oder ganzes Muster hüpfen und danach Sprechübungen einbauen.

ABLAUF

Eine Person springt einbeinig auf das erste Feld und spricht das Verb oder die Zahl laut aus. Dann springt sie auf das nächste Feld und sagt das nächste Verb oder die Zahl. Doppelfelder dienen als Pause und werden gleichzeitig besprungen.

Variante: Muster fertig hüpfen und erst nach jedem vollen Durchgang Sprechübungen/ Interviews durchführen.



ZEITAUFWAND	BESCHREIBUNG
5min	Einführung in Himmel und Hölle
5min	Springen üben
15min	Übung durchführen

MATERIAL/ VORBEREITUNG	BESCHREIBUNG
Kreide (für draussen)	Mit der Kreide gewünschte Anzahl Spielfelder auf dem Boden aufzeichnen.
Malerklebeband (für Innenräume)	

FÖRDERT

Sport	Gleichgewicht, beansprucht je nach Niveau Ausdauer, Stärkung der Beinmuskulatur
Koordination	Spring-Koordination und Geschicklichkeit, Rhythmusgefühl
Integration	Koordination wird miteinander erarbeitet, gegenseitige Hilfestellung, typisches Spiel aus der Schweiz kennenlernen Nachspielen zu Hause mit Kindern, Familie, Bekannten

LEVEL

Schwierigkeit	Fitness ★★★ Koordination ★★
Varianten	Das Muster ganz auf einem Bein springen oder weniger Doppelfelder einbauen, um die Schwierigkeit zu erhöhen. Vereinfachung so, dass alle Felder mit beiden Beinen gesprungen oder gar gelaufen werden.

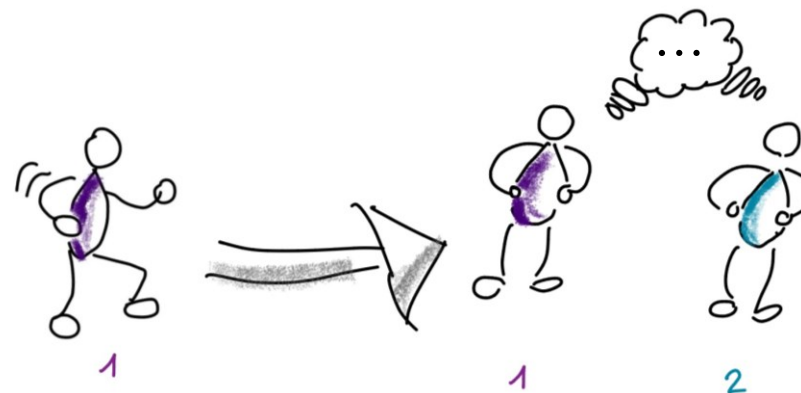
ÜBUNG 10 FRAGEN IM KREIS

IST GEEIGNET FÜR

Konversation und sprechen üben.

ABLAUF

Vier Personen stellen sich in einen Kreis. Jemand geht zur nächsten Person und stellt die erste Frage. Diese Person beantwortet die Frage und geht weiter zur nächsten Person. So wird reihum im Kreis weitergespielt.



ZEITAUFWAND	BESCHREIBUNG
5min	Einführung in Übung, Positionen ablaufen
10min	Übung durchführen

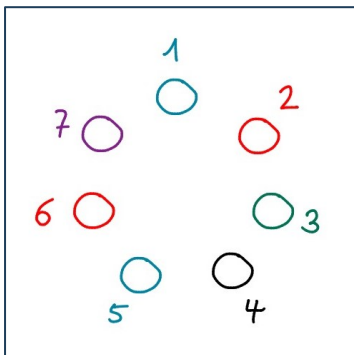
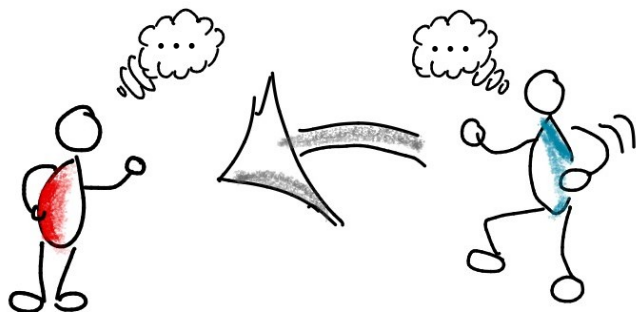
MATERIAL/ VORBEREITUNG	BESCHREIBUNG
Blätter mit Fragen	Fragen zur aktuellen Lektion vorbereiten.

FÖRDERT

Sport	Aktiviert Kreislauf, Abwechslung zum passiven Sitzen
Koordination	Erweiterung von Wortschatz und Satzstrukturen
Integration	Kennenlernen der anderen TeilnehmerInnen, neue Perspektiven kennenlernen, andere Kulturen kennenlernen, Typische Gespräche für den Alltag üben

LEVEL

Schwierigkeit	Fitness ★★ Koordination ★
Varianten	Kreis vergrößern und rennen, hüpfen, springen anstelle laufen.



ÜBUNG 11 ICH PACKE IN MEINEN KOFFER ...

IST GEEIGNET FÜR

Vokabular

ABLAUF

Eine Person startet und sagt, was sie in ihren Koffer packt. Die nächste Person wiederholt die Kette der letzten Person und hängt einen neuen Begriff an. Gespielt wird bis die Wörterreihe zu komplex wird.



FÖRDERT

Sport	Abwechslung ins passive Sitzen
Koordination	Konzentration
Integration	Zusammenarbeit, Spass, Austausch

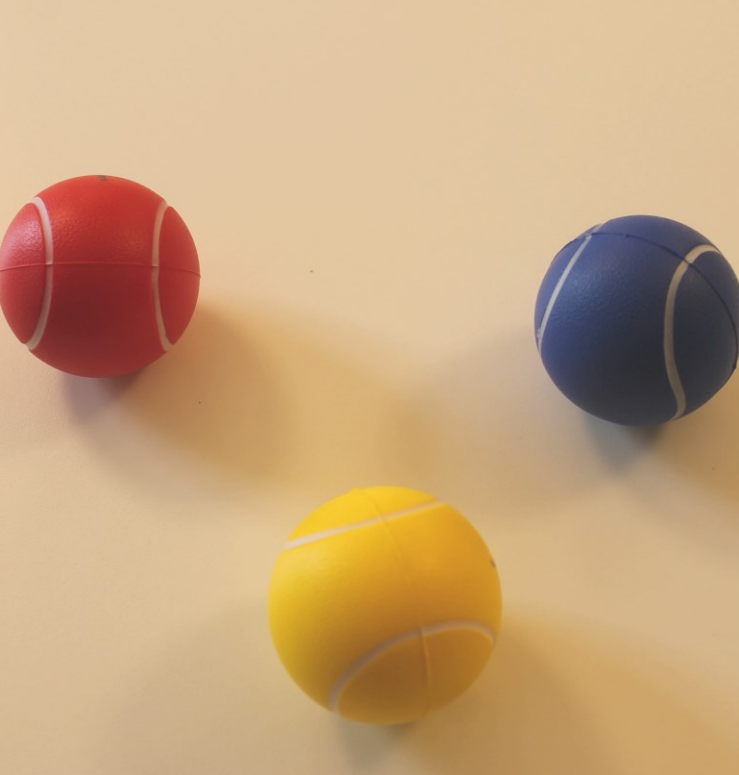
LEVEL

Schwierigkeit	Fitness ★	Koordination ★
Varianten	Keine Sportvariante, diese Übung ist einfach nur um Spass zu haben.	



ZEITAUFWAND	BESCHREIBUNG
5min	Einführung in die Übung
15min	Übung durchführen

MATERIAL/ VORBEREITUNG	BESCHREIBUNG
Keines	



.....

Ideen zur Einstimmung und zum Ausklang der Lektion

EINSTIMMUNG

Balanceübungen

Kraftübungen am Boden

Im Kreis rennen und mit verschiedenen Schrittmustern sowie Armbewegungen variieren

Gruppentänze

.....

AUSKLANG

Dehnen im Stehen und Sitzen

Balanceübungen

Laufen zu Musik





• • • • •

BEISPIELLEKTION 1

ÜBUNG	BESCHREIBUNG
Übung 1:	Berufe lernen, Sprechen
Pantomime	Es werden Kärtchen mit Berufen vorbereitet. Auf der Vorderseite ist der Beruf abgebildet, auf der Rückseite sind die Gegenstände, die zum Beruf passen, aufgeschrieben. Ein TeilnehmerInnen nach dem anderen kommt nach vorne und spielt den Beruf mit den Gegenständen vor. Die Gruppe rät. Wer es als Erster errät, erhält einen Punkt. Die Person mit den meisten Punkten gewinnt.
Übung 2:	Verben im Präsens konjugieren
Wörterpingpong	Das oben erklärte Ballonspiel wird für das Üben der Konjugation im Präsens verwendet. Nach einer Proberunde nennt der Kursleiter ein Verb im Infinitiv, welches der Reihe nach konjugiert werden soll. (1. Person Singular, 2. Person Singular, usw.)

• • • • •

WICHTIGSTE SPRACH-LERNZIELE

Kennenlernen von Berufen und Gegenständen.

Regelmässige Verben im Präsens und in allen Personen konjugieren (passend zum Thema Arbeit/Beruf).





BEISPIELLEKTION 2

ÜBUNG	BESCHREIBUNG
Übung 3:	Einfache Sätze zum Thema Berufe schreiben lernen.
Partner-wanderdiktat	Für das Wanderdiktat wird als Vorbereitung je ein Satz auf ein Kärtchen geschrieben. Jeder Satz beschreibt die Tätigkeiten eines Berufes. Zum Beispiel: «Der Gärtner pflanzt Bäume». Die Schwierigkeit der Sätze entspricht dem Sprachniveau der aktuellen Lektion.
Übung 4:	Ordnungszahlen üben
Zuspiel mit dem Ball über den Boden	Die werfende Person spricht eine Ordnungszahl laut aus. Die andere Person fängt und sagt die nächstfolgende Zahl. Es können Reihen geübt werden, wie zum Beispiel 1., 2., 3. oder 2., 4., 6. (aufsteigend und auch absteigend).



WICHTIGSTE SPRACH-LERNZIELE

Rechtschreiben zum Thema Arbeit/Beruf üben.

Leseverständnis trainieren.

Konversation üben.

Ordinalzahlen lernen (Grundlagen).





BEISPIELLEKTION 3

ÜBUNG	BESCHREIBUNG
Übung 5:	Verb «wollen» konjugieren
Gummitwist	Es werden Dreiergruppen gebildet. Zwei Personen halten den Gummitwist um die Beine. Die dritte Person hüpfet ein Muster. Zuerst gibt es Übungsdurchläufe. Nach den Sprungübungen konjugieren die beiden Personen, die das Band spannen, das Verb «wollen» abwechselnd bei jedem Sprung oder Schritt der turnenden Person.
Übung 6:	Jahreszahlen üben mit Quiz
Ball prellen	Eine Person spielt mit dem Ball, die andere Person stellt so lange Quizfragen, bis der Spieler den Ball verliert. Dann werden die Rollen getauscht. Es werden Fragen zu Jahreszahlen gestellt. Zum Beispiel: «Welches ist das aktuelle Jahr?» oder «Wann wurdest du geboren?».



WICHTIGSTE SPRACH-LERNZIELE

Verb «Wollen» im Präsens konjugieren.

Zahlen am Beispiel von Jahreszahlen anwenden.

Konversation üben.

Hörverständnis trainieren.





• • • • •

BEISPIELLEKTION 4

ÜBUNG	BESCHREIBUNG
Übung 7:	Verb «haben» und «sein» anwenden
Stafette	Für die Stafette liegen drei Stapel Kärtchen bereit. Einen Stapel mit dem Verb «haben» und einen mit dem Verb «sein». Im dritten Stapel sind Kärtchen mit Sätzen, bei denen das Verb «haben» oder «sein» fehlt. Der Spieler, der zu den Kärtchen rennt, nimmt sich das oberste Kärtchen der Sätze und passend dazu das Wort «haben» oder «sein». Bei falschen Antworten, muss der nächste Spieler zuerst den Fehler mit dem passenden Verb korrigieren.
Übung 8:	Interview zum Thema: «Was erwartet mich an der neuen Arbeitsstelle?»
Stuhl Memory mit Interview:	Auf den Stühlen liegen Tierkärtchen. Jeder sucht die Partnerkarte mit dem gleichen Tier. Nun fragen die TeilnehmerInnen einander, was die Anforderungen an eine Arbeits-stelle sein werden. Die Fragen, wie zum Beispiel: «Um welche Zeit muss ich zur Arbeit kommen?», werden abgelesen. Die Antwort erfolgt aus Sicht des zukünftigen Arbeitgebers.

• • • • •

WICHTIGSTE SPRACH-LERNZIELE

Verben «haben» und «sein» richtig anwenden.

Verben «haben» und «sein» in Sätzen anwenden können.

Kommunikation.

Fragen in einem Job Interview beantworten können.





BEISPIELLEKTION 5

ÜBUNG	BESCHREIBUNG
Übung 9: Hüpfspiel	Sprechen, Konversation mit einfachen Fragen zum Tagesablauf Es werden Gruppen gebildet. Die erste Person der Gruppe hüpft ein Muster. Wenn sie das letzte Feld erreicht hat, beantwortet sie eine Frage mit mehreren Sätzen. Die Fragen sind einfach gestaltet, wie zum Beispiel: «Was hast du gestern gemacht?» oder «Wo warst du am Wochenende?». Wenn die Frage beantwortet wurde, hüpft die nächste Person ein Muster.
Übung 10: Fragen im Kreis	Fragen und Konversation zum Thema Bewerbungsgespräch Drei bis vier Personen stellen sich in einen Kreis. Die erste Person geht zur nächsten und startet das Interview mit Fragen. Diese beantwortet die Fragen und geht weiter zur dritten Person. So geht es reihum weiter. Die Fragen sind ähnlich wie bei einem Bewerbungsgespräch. Wie zum Beispiel: «Welche Schule haben Sie besucht?» oder «Welche Sprachen sprechen Sie?».



WICHTIGSTE SPRACH-LERNZIELE

Konversation zu Alltagsthemen führen.

Fragen im Perfekt beantworten.

Konversation zum Thema Bewerbungsgespräch üben.

Wortschatz für Jobsuche üben.



.....

Viel Freude bei der Umsetzung
der Ideen dieses Leitfadens in
Ihrem DaZ-Unterricht!

.....

SCHLUSSWORT

Dieser Leitfaden ist Teil einer
Maturitätsarbeit an der
Kantonsschule Limmattal

.....

Bildquellen:
Eigene Aufnahmen
Eigene Skizzen

