Mecklenburg Vorpommern
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur

Bewegungsbetonte Gesundheitswochen in der KITA

Impulsgeber für Bewegung, Spiel und Spaß im ganzen Jahr

Eine Materialsammlung zur Nutzung
in Kindertagesstätten, Kindertagespflege und Familien

Impulsgeber für Bewegung, Spiel und Spaß im ganzen Jahr

Eine Materialsammlung zur Nutzung in Kindertagesstätten, Kindertagespflege und Familien

Inhalt

Seite 7 • Einführung

Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten

Seite 8 • Kindergesundheit aus ganzheitlicher Sicht
Seite 9 • Bewegung als Baustein von Gesundheit

Gesundheitswochen – Impulsgeber für Bewegung, Spiel und Spaß im ganzen Jahr

Seite 11 • Zielstellung – Was soll erreicht werden?
Seite 11 • Inhalte – kindbezogen, freudbetont und entwicklungsfördernd
Seite 12 • Methodische Gestaltung – Wie könnte man es machen?
Seite 12 • Organisatorische Überlegungen – Was ist zu beachten?
Seite 13 • Kooperation mit Eltern – ein partnerschaftliches Verhältnis
Seite 13 • Prozessevaluation und das Prinzip der Nachhaltigkeit

Eine Ideen– und Materialsammlung zur Nutzung in Kindertagesstätten, Kindertagespflege und Familien

Seite 14 Themenbereich 1 – Sinneswahrnehmungen und Körpererfahrungen
Seite 68 Themenbereich 2 – Erschließen vielfältiger Bewegungsfelder
Seite 116 Themenbereich 3 – Bewegungslieder und Tänze
Seite 154 Themenbereich 4 – Kleine Spiele – Großer Spaß
Seite 200 Themenbereich 5 – Entspannung und Ruhe

Seite 236 • Gesamtliteraturverzeichnis
Seite 238 • Praxismaterialien

Liebe Fachkräfte in den Kindertageseinrichtungen, liebe Tagespflegepersonen, liebe Lehrkräfte an den Grundschulen,

Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen, ist eine Aufgabe in gemeinsamer Verantwortung von Eltern und Erzieherinnen und Erziehern, Lehrerinnen und Lehrern. In den Kindertageseinrichtungen und den Schulen unseres Landes ist die Gesundheitsförderung deshalb Bestandteil des Bildungs- und Erziehungsauftrages.

Welche Aktivitäten sind nun aber besonders geeignet, damit ein Kind gesundheitsfördernde Kompetenzen erwerben kann? Und wie lassen sich diese Aktivitäten auch ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren? Hilfestellung zur Gesundheitsförderung gibt Ihnen diese Materialsammlung. Neben vielfältigen Anregungen für Spiel und Bewegung im Alltag der Kindertagesförderung und der Schule enthält sie vor allem wertvolle Hinweise darüber, welche Sinnesbereiche besonders angesprochen und gefördert werden.

Die Ideen- und Materialsammlung entstand im Rahmen des Landesmodellprojektes „Bewegungsbetonte Gesundheitswochen in der Kita“. Unter dem Leitgedanken, dass das Spiel die wichtigste Tätigkeit des Kindes ist, entwickelte und erprobte eine Projektgruppe des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Rostock vielfältige Spiel- und Bewegungsangebote mit verschiedenen thematischen Schwerpunkten. Der unterschiedliche Entwicklungsstand von Kindern fand bei der Erarbeitung ebenso Beachtung wie die Wünsche von Kindern und Ideen der Fachkräfte, Lehrkräfte und Eltern.

Mein besonderer Dank gilt Frau Dr. Karin Körber und ihrem Team sowie den vier aktiv einbezogenen Kindertageseinrichtungen mit 510 Kindern und 40 Fachkräften für ihr großes Engagement bei der Entwicklung und Erprobung dieses Praxismaterials.

Ebenso danke ich Frau Anne Schreiber für die gelungene und liebevolle Gestaltung der Zeichnungen und nicht zuletzt der im Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur zuständige Referatsleiterin, Frau Dr. Birgit Mett, sowie ihrer Referentin, Frau Angela Krenz, für die geleistete Arbeit.

Ihnen als Fach- und Lehrkräfte wünsche ich bei der Umsetzung der Ideen im Alltag viel Freude, gesunde, neugierige und lebenslustige Kinder und engagierte, mitgestaltende Eltern.

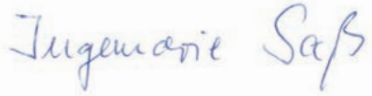
Vor allem aber wünsche ich allen Kindern in allen Kindertageseinrichtungen, der Kindertagespflege, aber auch in den Grundschulen viel Spaß beim Hüpfen, Springen, Kriechen, Klettern oder Balancieren, beim Spielen, Singen und Tanzen.

Mathias Brodkorb
Minister für Bildung, Wissenschaft und Kultur
Mecklenburg-Vorpommern

Kinder wachsen gegenwärtig zunehmend mehr unter Lebensbedingungen auf,

die nicht den Voraussetzungen für ihre gesunde Entwicklung entsprechen. Ursachen dafür sind u. a. gravierende Veränderungen der aktuellen Lebenssituation , wie z.B. eingeschränkte Möglichkeiten zur Befriedigung natürlicher Lebensbedürfnisse, weniger Gelegenheiten für Primärerfahrungen durch eigenes Handeln, falsche Ernährungsgewohnheiten sowie visuelle und akustische Reizüberflutungen.
Als Folgen ergeben sich daraus immer häufiger Konzentrationsmängel, Überaktivität, Schwächen in der Koordinationsfähigkeit und am Stützapparat, aber auch Probleme im sozial – emotionalen Verhalten.
Von den zunehmenden Gesundheitsbelastungen sind bereits Mädchen und Jungen in Kindertagesstätten betroffen. Deshalb sollten schon Kinder vor dem Schuleintritt möglichst eigene Erfahrungen und feste Gewohnheiten für ein gesundheitsorientiertes Verhalten erwerben. Dazu gehört neben vielen anderen inhaltlichen Bereichen vor allem auch die Sicherung ausreichender Bewegungsangebote. Bewegung hat sich in der pädagogischen Alltagspraxis zunehmend mehr als geeignetes Medium einer ganzheitlichen und gesunden Entwicklungsförderung von Kindern erwiesen.
Für das hier konzipierte Projekt „Bewegungsbetonte Gesundheitswochen“ wird deshalb als Ziel- und Fragestellung abgeleitet, „wie der Lebensraum Kindertagesstätte auf die Veränderungen der kindlichen Lebenswelt reagieren kann und welchen Beitrag dabei Bewegung im Sinne gesundheitsorientierter Verhaltensweisen zu leisten vermag.“ Ganzheitliche Wirkungen von Bewegung sind vor allem auf die motorische, kognitive und emotional – soziale Entwicklung gerichtet. Deshalb sollen vielfältige Sinneserfahrungen, grundlegende motorische Fertigkeiten, körperliche Fähigkeiten und elementare Bewegungsbedürfnisse der Kinder herausgebildet werden. Die qualitativen Merkmale der „Bewegungsbetonten Gesundheitswochen in Kindertagesstätten“ bestehen u.a. darin, eine Initialzündung für das Thema „Bewegung“ in Verbindung mit weiteren gesundheitsorientierten Maßnahmen bei Erzieherinnen/Erziehern, Kindern und Eltern auszulösen. Darüber hinaus sollen möglichst nachhaltige Wirkungen hinsichtlich einer kontinuierlichen Fortführung bewegungs- und gesundheitsbetonter Maßnahmen im gesamten Jahresverlauf unter Nutzung der beiliegenden Materialsammlung erzielt werden.
In diesem Sinne stellt das vorliegende Projektergebnis gleichzeitig eine praxisorientierte Ergänzung für die Bildungskonzeption für 0 – bis 10 jährige Kinder speziell im Lernbereich Bewegung dar.
Während die Realisierung der „Bewegungsbetonten Gesundheitswochen“ schwerpunktmäßig für Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren und teilweise auch jünger empfohlen wird, enthält die umfangreiche Materialsammlung Spiel- und Bewegungsangebote für den gesamten Basis-, Elementar- und Primarbereich, die je nach Entwicklungsstand der Kinder ausgewählt werden können. Die Materialien sind neben Kindertagesstätten in begrenztem Umfang auch für Einrichtungen der Kindertagespflege geeignet.
Abschließend ist es uns ein Bedürfnis, den Erzieherinnen der Rostocker Kindertagesstätten „Steppkeland“ (DRK) und „Marie Bloch“ (VS) für eine erfolgreiche zweijährige Projektarbeit zu danken. Ihre praktischen Erfahrungen haben wesentlich dazu beigetragen, wissenschaftliche Standpunkte mit der realen Alltagswirklichkeit der Kindertagesstätten zu verbinden und deren Umsetzung unter verschiedenen personellen und materiellen Bedingungen zu erproben. In diesen Dank schließen wir auch alle beteiligten Eltern für zahlreiche wertvolle Rückmeldungen ein. Die schönste Anerkennung für die gesamte Projektgruppe war jedoch , die lachenden Kinder bei Bewegung , Spiel und Spaß zu erleben. Stellvertretend für alle nennen wir hier Lisa, Kevin, Hanna und Mika.

Karin Körber



Ingemarie Saß

Rike Pahnke

Ideen und Materialsammlung

zur ganzjährigen Nutzung in Kindertagesstätten, Kindertagespflege und Familien

Die nachfolgende Ideen- und Materialsammlung soll eine Doppelfunktion erfüllen, indem sie Erzieherinnen und Erziehern einerseits Anregungen für die inhaltliche Gestaltung der zeitlich begrenzten Gesundheitswochen gibt, andererseits aber auch ganzjährig Impulse für Spiel und Bewegung mit Kindern bietet. Inhalte des Materials bilden fünf Themenbereiche, die nachfolgend jeweils durch unterschiedliche Farben gekennzeichnet sind :

- Sinneswahrnehmungen und Körpererfahrungen
- Erschließen vielfältiger Bewegungsfelder
- Kleine Spiele – großer Spaß
- Bewegungslieder und Tänze
- Entspannung und Ruhe

Diese Schwerpunkte können lediglich Ausschnitte aus der Vielfalt des Bewegungsreichtums der Kinder widerspiegeln, wobei auch gelegentliche inhaltliche Überschneidungen der motorischen Alltagswirklichkeit der Kinder entsprechen. Die einzelnen Übungsangebote sind vorwiegend durch einen spielerischen Charakter geprägt. Sie enthalten dennoch in unterschiedlicher Weise wertvolle Bildungspotentiale, die als Information für die pädagogische Erschließung durch Erzieherinnen und Erzieher jeweils auf einer Leiste deutlich gekennzeichnet sind. Dazu gehören unterschiedliche Bildungspotenzen hinsichtlich der Entwicklung

- grundlegender Bewegungsfertigkeiten
- koordinativer und in begrenztem Umfang auch konditioneller Fähigkeiten
- sozialer Kompetenzen
- sowie von Anwendungsmöglichkeiten in der Familie

Am Anfang jedes Themenbereiches werden einschlägige Quellen als spezielle Basisliteratur ausgewiesen.

Zielgruppen für die Nutzung des Materials sind neben Kindern aus dem Elementarbereich (Kindergarten) als Hauptzielgruppe auch Kinder des Basisbereiches (Krippe/Tagespflege) sowie des Primarbereiches (Hort). Über die inhaltliche Auswahl des Spiel- und Übungsgutes entscheiden die Erzieherinnen und Erzieher je nach Entwicklungsstand und Interessenlage der Kinder. So werden z.B. für Kleinkinder vor allem Übungen zur Sinneswahrnehmung geeignet sein, während zahlreiche Inhalte aus dem Bereich der „Kleinen Spiele“ durchaus auch Grundschülern im Hort viel Freude bereiten können. Dem Anliegen einer differenzierten Nutzung der Spiel- und Bewegungs-angebote dienen zudem zahlreiche Empfehlungen für alternative Gestaltungsmöglichkeiten in den Materialien.

Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten

Kindergesundheit aus ganzheitlicher Sicht

In engem Zusammenwirken mit dem Elternhaus beeinflussen vielfältige Erfahrungen in Kindertagesstätten die Entwicklung der Kinder nachhaltig. Krippe, Kindergarten und Hort fördern ein gesundes Heranwachsen der Kinder in unterschiedlicher Weise. Sie können sozial bedingte Unterschiede mindern, aber auch durch eine enge Zusammenarbeit mit Eltern und anderen Bezugspersonen positiven Einfluss auf die Gestaltung alltäglicher Lebensbedingungen von Kindern nehmen.
Gesundheitsförderung muss deshalb bereits in Kindertagesstätten bzw. in der Kindertagespflege einsetzen, weil negative Entwicklungen im Kindesalter gravierende Auswirkungen auch in späteren Lebensjahren haben können. Bereits bei Vorschulkindern werden seit Jahren von Medizinern und Pädagogen Verhaltensauffälligkeiten in der körperlichen und psychosozialen Entwicklung diagnostiziert (Dietrich 1995, Zimmer 2002, Bös 2005). Auswertungen von Schuleingangsuntersuchungen in Mecklenburg/Vorpommern sowie speziell in der Hansestadt Rostock bestätigen bundesweite Trends und machen insbesondere auf folgende Probleme aufmerksam (vgl. 13. Rostocker Gesundheitstage 2010, Dokumentation):
Über- und Untergewicht gehören zu den besonders häufig festgestellten Defiziten. Dabei nehmen Formen der Fehlernährung mit steigendem Alter weiter zu (u.a. zu kalorienreiches Essen, kein Frühstück). In Verbindung mit einer allgemein verringerten körperlichen Leistungsfähigkeit (z.B. mangelnde altersgemäße Ausdauer- und Kraftfähigkeiten)
werden weiterhin Entwicklungsdefizite in der Grob- und Feinmotorik festgestellt. Auffälligkeiten im sozialen Verhalten sowie in der psychophysischen Belastbarkeit sind von 2006 bis 2010 deutlich gestiegen (teilweise auf über 20%). Tendenziell
werden Entwicklungsauffälligkeiten bei Kindern aus sozial schwachen Familien sowie unter geschlechtsspezifischem Aspekt bei Jungen häufiger als bei Mädchen festgestellt. Viele dieser Symptome sind eine Folge veränderter Lebensbedingungen
der Kinder, wie z.B.:

- der Verlust natürlicher Spiel- und Bewegungsgelegenheiten,
- künstlich geschaffene Spielanlagen in Städten, die von Kindern nicht selbständig erreicht werden können,
- eine „Verinselung" kindlicher Lebensräume, indem Kinder von einem organisierten Freizeitangebot zum anderen gefahren werden (Sportverein, Musikschule, Schwimmkurs) und damit oft feste Bindungen zu Freunden wegfallen,
- ein Ansteigen des Medienkonsums und der Verlust eigener körperlicher Aktivitäten sowie sozialer Kontaktaufnahme,
- die fortschreitende Technisierung des Spielzeugs („Spielen auf Knopfdruck") und die damit einhergehende Abnahme eigener Kreativität und Ideenfindung. (Bös 2005, Zimmer 2001)

Diese veränderten materialen und sozialen Umfeldbedingungen machen eine besonders verantwortungsbewusste pädagogische Einflussnahme von Eltern und Erzieherinnen in Kindertagesstätten notwendig, um die gesunde Entwicklung der Kinder zu unterstützen. Das erfordert vor allem ein komplexes Verständnis von Gesundheit.
In Anlehnung an die Gesundheitsdefinition der WHO (BZgA 1999) werden in Mecklenburg/Vorpommern Kindergesundheitsziele im Sinne
des nachfolgenden ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses definiert:
Gesundheit bedeutet körperliches, psychisches und soziales Wohlbefindens des Menschen.
Dabei ist zu beachten, dass Gesundheit nicht als ein einmal erworbener Zustand, sondern als Prozess verstanden wird und durch aktives Handeln stets neu erworben werden muss. In diesem Sinne vergleicht BECKERS Gesundheit mit einem Pfad, der sich nur bildet, indem man ihn geht (1987, 29).
Gesundheitsförderung von Kindern bedeutet deshalb für die pädagogische Alltagspraxis, insbesondere folgenden Aspekten Aufmerksamkeit zu schenken:

- Unterstützung der körperlich-motorischen Entwicklung
- Vermittlung von Vertrauen und Zuversicht

- Sicherung von Geborgenheit und emotionaler Bindung sowie
- Entwicklung sozialer Kontakt- und Konfliktfähigkeit

Kindertagesstätten sind ein geeigneter Lebensraum, um vielfältige Aktivitäten im Sinne dieser ganzheitlichen Gesundheitsförderung auszulösen.
Hier können situative und individuelle Ausgangslagen der Kinder sowie ihr konkretes soziales Umfeld zum Ausgangspunkt für pädagogisches Handeln gemacht werden. Bereits Kinder sollen durch selbständige Entscheidungen und gesundheitsrelevante Aktivitäten möglichst viele eigene Erfahrungen gewinnen. Abwechslungsreiche inhaltliche Angebote zur Gesundheitsförderung von
Kindern gehören deshalb zu den zentralen Bildungsaufgaben im Basis-, Elementar- und Primarbereich, wie sie u.a. auch in der Bildungskonzeption
für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Mecklenburg/Vorpommern ausgewiesen sind (Bildungskonzeption M/VP 2010).

Bewegung als Baustein von Gesundheit

Die komplexen Ziele einer gesunden Entwicklung lassen sich durch verschiedene Inhalte und Erfahrungsfelder im Alltag der Kindertagesstätten/Kindertagespflege einlösen. Wirkungsvoll geschieht dies jedoch immer dann, wenn Kinder selbständig handeln, eigene praktische Erfahrungen sammeln und soziale Kontakte zu anderen Kindern aufbauen können. Hier bietet insbesondere der Bereich Bewegung vielfältige Ansatzpunkte für eine aktive Gesundheitsförderung hinsichtlich der genannten Zielstellungen. Bewegung kann durch sehr komplexe Wirkungen auf die kindliche Entwicklung zu einem wichtigen Baustein von Gesundheit werden (Saß 2001).

Komplexe Wirkungen von Bewegung

Die Übersicht verdeutlicht, dass Bewegung eine mehrdimensionale Bedeutung für die ganzheitliche und harmonische Persönlichkeitsentfaltung des Kindes hat.
Als Basis für Körper- und Sinneserfahrungen stellt Bewegung z.B. einen unverzichtbaren Bestandteil kindlicher Lebenswelt dar. Sie ist einerseits ein Medium der Erfahrung, indem Kinder ihre Welt über Bewegungen wahrnehmen, erkennen und erproben. Andererseits können Bewegungen aber auch als Instrument der Gestaltung verstanden werden, wenn sie von Kindern selbständig verändert und in unterschiedlichen Situationen bewusst eingesetzt werden (Grupe 1982, 86).
Durch alle Bewegungen, die das Kind ausführt, tritt es in Kontakt zu seiner materialen und sozialen Umwelt. Das heißt also, dass auch Klein- und Vorschulkinder bereits Bewegungen ausführen, die Handlungscharakter haben, mit denen sie bestimmten Zielen zustreben. Handlung bildet somit das Bindeglied zwischen Kind und seiner Welt. Diese handlungsorientierte Sicht verweist auf eine enge Verbindung zwischen Bewegung und Bildungspotentialen für eine allseitige Entwicklung des Kindes (Klafki 2005,28). Kinder erwerben ihre individuelle Handlungsfähigkeit sowohl im Bereich Bewegung als auch durch Bewegung. Dadurch können vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten erschlossen werden (Balster 1998; Saß 2008):

Bewegung
sichert die Erweiterung sensomotorischer Wahrnehmungs- und Körpererfahrungen durch:
- Erfahren und Erleben des eigenen Körpers
- Wahrnehmen und Beherrschen des Körpers in verschiedenen Bewegungsräumen
- unter Einbeziehung aller Sinne
- Verwendung vielfältiger Materialien und Geräte

Bewegung
bildet das Fundament zur Entwicklung körperlicher Fähigkeiten und motorischer Fertigkeiten durch:
- Erlernen und Anwenden grundlegender Bewegungsfertigkeiten (wie Laufen, Werfen, Springen, Klettern, Hangeln)
- Entwickeln körperlicher Fähigkeiten (Anpassen des Organismus an kindgemäße Belastungsreize im Sinne von „kräftig“, „ausdauernd“ und „schnell“ sein)
- Herausbildung koordinativer Fähigkeiten (Reaktions-, Differenzierungs-,Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit)

Bewegung
unterstützt die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten und geistiger Lernprozesse durch:
- Erweiterung der Bewegungsvorstellung und Entwicklung des Bewegungsgedächtnisses
- Selbständiges Lösen von Bewegungsaufgaben
- Kombinieren und Variieren von Bewegungshandlungen beim Gestalten und Spielen
- Erwerben von Kenntnissen über Begriffe, Regeln und Materialien

Bewegung
fördert sozial-emotionales Verhalten durch:
- Erfahren von Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft in der Gemeinschaft
- Entwickeln von Kontakt- und Konfliktfähigkeit
- Verständnisvolles Umgehen mit leistungsschwächeren, behinderten und ausländischen Kindern
- Empfinden von Empathie

Bewegung
bietet auch vielfältige Anlässe zur Verinnerlichung von hygienischem Verhalten und gesunder Ernährung durch:
- Maßnahmen von Ruhe und Entspannung nach körperlicher Anstrengung
- Hygienische Maßnahmen vor und nach intensiven Bewegungsaktivitäten (Wechsel der Kleidung, Duschen/Waschen)
- Abhärtung und regelmäßige Bewegung an frischer Luft
- Infos und eigene Aktivitäten der Kinder zum Thema „gesunde Ernährung“ (Gemüse- und Obstbasar,
- Gestaltung von Wandzeitungen, Quiz zu gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln)

Bewegung
kann insgesamt einen Beitrag zur Stärkung personaler Fähigkeiten leisten durch:
- Erfahren von Möglichkeiten und Grenzen der eigenen körperlichen Fähigkeiten
- Ausprägen individueller Bedürfnisse und Interessen
- Steigerung von Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen
- Entwicklung von Zuversicht bei der Bewältigung neuer Anforderungen

Die bisher dargestellten inhaltlichen Kernbereiche „Gesundheit“ und „Bewegung“ weisen hinsichtlich ihrer spezifischen Zielstellungen zahlreiche Schnittmengen auf. Daraus kann zusammenfassend hergeleitet werden, dass über Bewegung durchaus spezifische Gesundheitsressourcen als allgemeine Widerstandsquellen der Kinder gegen Belastungen erschlossen werden können. Dazu gehören neben körperlichen Gesundheitsressourcen auch personale und soziale Ressourcen (Antonovsky 1997).
Die umfassende Nutzung des Lernbereiches Bewegung unter gesundheitsrelevanten Aspekten stellt jedoch hohe Anforderungen an die Gestaltung pädagogischer Prozesse in den Kindertageseinrichtungen. Dabei ist besonders wichtig, dass die inhaltlichen Bewegungs- und Spielangebote den individuellen Voraussetzungen der Kinder entsprechen, so dass sie mit Freude und ohne Angst vor Versagen an Bewegungsaktivitäten der Gruppe teilnehmen. Kinder entwickeln sehr unterschiedliche Bedürfnisse, die sie in vielfältigen Spiel- und Bewegungsfeldern ausleben wollen:

Um diesen differenzierten Bewegungsbedürfnissen der Kinder gerecht werden zu können, müssen Erzieherinnen und Erzieher geeignete Rahmenbedingungen schaffen und Bewegung als festen Bestandteil in das pädagogische Konzept ihrer Kindertagesstätte integrieren. Neben einer geeigneten Raumgestaltung gehören zu den inhaltlich-didaktischen Überlegungen sowohl situative und offene als auch angeleitete Bewegungsangebote. Nachhaltige Wirkungen auf den Bewegungsalltag der Kinder erfordern zudem eine vertrauensvolle und informative Zusammenarbeit mit den Eltern.
Durch handlungsorientierte Anregungen und Empfehlungen kann die verantwortungsvolle Arbeit der Erzieherinnen und Erzieher wirksam unterstützt werden. In Auswertung zahlreicher Praxisanalysen wird deshalb gefordert, flächendeckend zu handeln und möglichst praktikable Programme zum Thema Bewegung und Gesundheit zu erstellen (Bös 2005). Diesem Anliegen soll das vorliegende Material „Bewegungsbetonte Gesundheitswochen in Kindertagesstätten“ dienen.

Gesundheitswochen als Impulsgeber für Bewegung, Spiel und Spaß im ganzen Jahr

Zielstellung – was soll erreicht werden?

Lebensbedingungen, unter denen Kinder heute aufwachsen, entsprechen häufig nicht den Voraussetzungen, die für ihre gesunde Entwicklung erforderlich wären. Deshalb sollten schon Kinder vor dem Schuleintritt möglichst viele eigene Erfahrungen sammeln und feste Gewohnheiten für ein gesundheitsorientiertes Verhalten erwerben. Dazu gehört neben inhaltlichen Bereichen, wie Ernährung, Schlaf/Entspannung und soziale Geborgenheit vor allem auch die Sicherung ausreichender Bewegungsangebote.
Die Autorinnen des vorliegenden Materials haben sich die Aufgabe gestellt, das in Mecklenburg/Vorpommern bereits für die Primarstufe erfolgreich realisierte Vorhaben „Bewegungsorientierte Gesundheitswochen in der Grundschule“ (Ilg,H. / Knappe,W. 2008) auch für Kindertagesstätten als Grundidee aufzunehmen.
Damit wird zugleich der aktuellen „Bildungskonzeption für 0 – bis 10 – jährige Kinder in M/VP“ hinsichtlich ihrer komplexen Entwicklungslinie Rechnung getragen.
Der für diesen Altersbereich typische Bewegungsdrang und die vorherrschende Bewegungsfreude bestimmen das gesamte Handeln der Kinder, ihr Wohlbefinden und damit ihre gesunde und harmonische Entwicklung. Für das hier konzipierte Projekt „Bewegungsbetonte Gesundheitswochen“ wird deshalb als Ziel- und Fragestellung abgeleitet, „wie der Lebensraum Kindertagesstätte auf die Veränderungen der kindlichen Lebenswelt reagieren kann und welchen Beitrag dabei Bewegung im Sinne gesundheitsorientierter Verhaltensweisen zu leisten vermag.“ Ganzheitliche Wirkungen von Bewegung sind vor allem auf die motorische, kognitive und emotional-soziale Entwicklung gerichtet. Deshalb sollten vielfältige Sinnes- und Körpererfahrungen, grundlegende motorische Fertigkeiten, körperliche Fähigkeiten und elementare Bewegungsbedürfnisse der Kinder in Verbindung mit weiteren gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen herausgebildet werden.

Die qualitativen Merkmale der „Bewegungsbetonten Gesundheitswochen“ bestehen darin,
- in den Kindertagesstätten eine Initialzündung für das Thema „Bewegung“ in Verbindung mit weiteren gesundheitsorientierten Maßnahmen bei Erzieherinnen/Erziehern, Kindern und Eltern auszulösen,
- Bewegung, Spiel und Spaß sowie Maßnahmen für Entspannung, Hygiene und gesunde Ernährung in den normalen Tagesablauf der Kinder zu integrieren und somit aktive Gesundheitsförderung für die Kinder täglich „erlebbar“ zu machen,
- durch vielfältige inhaltliche Angebote Bewegungsfreude, Eigeninitiative und Interesse für Neues zu wecken
- möglichst viele Eltern in gemeinsame Bewegungsaktivitäten mit den Kindern einzubeziehen und somit gleichzeitig auch Impulse für die ganze Familie zu geben sowie
- nachhaltige Wirkungen hinsichtlich der Fortführung vieler gesundheitsorientierter Maßnahmen im weiteren Jahresverlauf bei Erzieherinnen/Erziehern, Kindern und Eltern zu erzielen.

Inhalte - kindbezogen, freudbetont und entwicklungsfördernd

Anregungen für die inhaltliche Gestaltung der Gesundheitswochen können der beiliegenden Materialsammlung entnommen werden. Sie enthält Angebote zu den Themenbereichen

- Sinneswahrnehmungen und Körpererfahrungen
- Erschließen vielfältiger Bewegungsfelder
- Bewegungslieder und Tänze
- Kleine Spiele – großer Spaß
- Entspannung und Ruhe

Die dort enthaltenen inhaltlichen Vorschläge sind beliebig durch weitere Ideen und situative Ereignisse im Umfeld der Kinder zu ergänzen. Wichtig ist jedoch eine breite Vielfalt an Bewegungsgelegenheiten, die dem unterschiedlichen Entwicklungsstand der Kinder und ihren individuellen Bedürfnissen gerecht werden. Die Einbindung von ergänzenden gesundheitsbezogenen Inhalten, wie gesunde Ernährung und hygienisches

Verhalten, erfolgt im Tages- und Wochenablauf integrativ und überwiegend in enger Verbindung mit den verschiedenen Bewegungsaktivitäten der Kinder (z.B. Obstpausen, Gemüse- und Getränkebasar; Duschen/Waschen, Kleidungswechsel, Gestaltung von Ruhephasen).
Auch hierbei gilt es Selbständigkeit, eigene Ideenfindungen und soziales Verhalten der Kinder zu unterstützen.

Methodische Gestaltung - Wie könnte man es machen?

Die Gestaltung der pädagogischen Prozesse während der „Bewegungsbetonten Gesundheitswoche" sollte keinen festen Vorgaben unterliegen. Sie ist abhängig vom Entwicklungsstand und den Bedürfnissen der Kinder sowie von den gegebenen materiellen und personellen Umfeldbedingungen in der jeweiligen Kindertagesstätte. Bewährt hat sich in der Praxis ein Wechsel zwischen situativen und offenen sowie geplanten Bewegungsangeboten.
Die bundesweite Qualitätsoffensive für Kindertageseinrichtungen orientiert neben Fragen nach den wesentlichen Bildungsinhalten auch darauf, wie Kinder etwas lernen können. Mit Bezug auf den Lernbereich „Bewegung" sollen hier insbesondere folgende pädagogische Maßnahmen zur allseitigen Entwicklung des Kindes in den Mittelpunkt gerückt werden:

- Individuelle Stärken erkennen und bewusst machen
- Vorhandene Bedürfnisse und Interessen berücksichtigen
- Eigeninitiative und Selbständigkeit fördern
- Vorschnelles Helfen vermeiden
- Fragen „Wer kann ... ?" durch „Wie kann man ... ?" ersetzen
- Jedes Kind unabhängig von seiner Leistung wertschätzen
- Neu erworbenes Bewegungskönnen emotional „ausleben" lassen
- Neben Vergleichen mit anderen Kindern auch auf individuelle Bezugsnormen orientieren

Unter Beachtung dieser Überlegungen sollten Bewegungsangebote sich möglichst nah an der Erlebniswelt der Kinder orientieren. Hierbei können Interaktionen der Kinder in gemeinsamen Spiel- und Bewegungshandlungen mit hohem emotionalen Gehalt besonders gut gefördert werden und somit auch Lernprozesse positiv unterstützen.

Organisatorische Überlegungen - Was ist zu beachten?

Die organisatorische Vorbereitung und Durchführung einer „Bewegungsbetonten Gesundheitswoche" ist in der Regel ein Novum für alle Beteiligten. Sie kann nur unter Beachtung der konkreten Bedingungen jeder Einrichtung geplant werden. Praxisnahe Erprobungen in verschiedenen Kindertagesstätten der Stadt Rostock führen im Ergebnis detaillierter Auswertungen mit Erzieherinnen/Erziehern zu folgenden Empfehlungen:

- Im Jahresverlauf erscheinen zwei Gesundheitswochen als sinnvoll (z.B. April und Oktober)
- Einbeziehung aller Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren und jünger (nach Einschätzung der Erzieherinnen)
- Tägliche Bewegungsaktivitäten am Vormittag von Montag bis Freitag (Zeitumfänge von 2 x 15 oder 2 x 20 Minuten) erscheinen zweckmäßig
- Wechselnde inhaltliche Spiel- und Bewegungsangebote aus den vorliegenden fünf Themenkomplexen berücksichtigen
- Ergänzende gesundheitsrelevante Inhalte zu den Themen Ernährung und Hygiene täglich integrieren oder zusätzlich an einem Tag als Schwerpunkt wählen
- Notwendige materielle Voraussetzungen absichern
- Kinder überwiegend in ihrer gewohnten Gruppenzusammensetzung belassen
- Innen- und Außenräume einplanen (Gruppen- und Sporträume, Flure, Sporthallen, Spielplätze, freies Gelände)
- „Schlechtwettervarianten" beachten
- Zusammenarbeit aller Erzieherinnen/Erzieher konkret abstimmen (auch Wechsel der Gruppen untereinander möglich)
- Gemeinsamen Auftakt für alle Beteiligten am Montagmorgen vorbereiten
- Abschlussfest mit Kindern, Erzieherinnen/Erziehern und Eltern am Freitagnachmittag als abschließenden Höhepunkt konzipieren
- Im Vorfeld Sichtelemente, Plakate und weitere Info-Materialien sowie Teilnahmeurkunden für die Kinder vorbereiten
- Video- und Fotoaufnahmen planen (mit Genehmigung der Eltern)
- Alle vorgesehenen Aktivitäten in einem groben Übersichtsplan zusammenfassen und öffentlich aushängen

Beispiele und Vordrucke für die Umsetzung befinden sich im Anhang.

Die gesamte organisatorische Vorbereitung der Gesundheitswoche wird erleichtert, wenn z.B. zwei Erzieherinnen/Erzieher als Hauptverantwortliche erste konzeptionelle Vorstellungen entwickeln und diese dann als Grundlage für eine Diskussion mit allen Beteiligten genutzt werden können.

Kooperation mit Eltern – partnerschaftliches Verhältnis

In der Bildungskonzeption von M/V wird die Bildungs- und Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und Kindertagesstätten als eine wichtige Zielstellung hervorgehoben. Sie bietet den pädagogischen Kräften die Möglichkeit, Eltern für gemeinsame Vorhaben im Interesse ihrer Kinder zu gewinnen. Im Rahmen des hier vorgestellten Projektes bestehen vielfältige Anlässe, um Eltern über freudbetonte Bewegungsmöglichkeiten für Kinder zu informieren. In Absprache mit den Erzieherinnen/Erziehern können sie durch ihre Mitarbeit die geplanten Vorhaben aktiv unterstützen und somit besonders die emotionale Aufgeschlossenheit der Kinder fördern. Zudem sollen zahlreiche Impulse und Anregungen für Spiel- und Bewegungsanlässe zur Umsetzung in der eigenen Familie aufgenommen werden. In diesem Sinne kann ein pädagogisches Zusammenwirken den gesunden Entwicklungsprozess der Kinder günstig beeinflussen.

Prozessevaluation und das Prinzip der Nachhaltigkeit

Da die durchgeführten Aktivitäten im Rahmen einer „Bewegungsbetonten Gesundheitswoche“ zeitlich zu begrenzt sind, um messbare Ergebnisse nachweisen zu können, wird eine Auswertung vor allem im Rahmen einer Prozessevaluation erfolgen. Aus diesem Grunde ist es erforderlich, möglichst umfassende Informationen zu sammeln und zu dokumentieren, z.B. durch

- Beobachtungen (schriftliche Notizen der Erzieherinnen/Erzieher am Ende der Woche)
- Videoaufnahmen und Aktionsfotos
- Gespräche mit den Kindern (Meinungen,Wünsche, Vorschläge aufnehmen)
- Interviews mit Eltern
- Erfahrungsaustausch der Erzieherinnen/Erzieher

Die gewonnenen Erfahrungen sollen bei der Gestaltung weiterer Gesundheitswochen berücksichtigt werden. Außerdem ist eine nachhaltige Wirkung gesundheitsorientierter Bewegungsaktivitäten nur dann gegeben, wenn diese auch über die zeitlich begrenzten Gesundheitswochen hinaus ganzjährig realisiert werden. Hierfür bietet die beiliegende Materialsammlung umfassende inhaltliche Anregungen.

Themenbereich 1:

Sinneswahrnehmungen und Körpererfahrungen

Seite 16	1.00	Einleitung
Seite 19	1.00	Basisliteratur
Seite 20		Sehsinn
Seite 21	1.01	Hindernisparcours
Seite 22	1.02	Spiele mit dem Luftballon
Seite 23	1.03	Ich sehe was, was du nicht siehst!
Seite 24	1.04	Verkehrsampel
Seite 25	1.05	Spielen mit unterschiedl. Formen
Seite 26	1.06	Spiegelbilder
Seite 27	1.07	Was hat sich verändert?
Seite 28	1.08	Bunte Bierdeckel
Seite 29	1.09	Pantomime
Seite 30		Hörsinn
Seite 31	1.10	Akust. Zeichen in Beweg. setzen
Seite 32	1.11	Stille Post
Seite 33	1.12	Wo ist die Maus?
Seite 34	1.13	Hör-Spaziergang
Seite 35	1.14	Die Wettermacher
Seite 36	1.15	Tierstimmen raten
Seite 37	1.16	Orgelpfeifen
Seite 38	1.17	Was klingt hinter unserem Rücken?
Seite 40		Tastsinn
Seite 41	1.18	Rückenbilder malen
Seite 42	1.19	Sehende Füße
Seite 43	1.20	Wer steckt unter der Decke?
Seite 44	1.21	Kneten und Formen
Seite 45	1.22	Wasserspiele
Seite 46	1.23	Blinde Schatzsuche
Seite 47	1.24	Was liegt auf deiner Haut?
Seite 48		Bewegungssinn
Seite 49	1.25	Figuren formen
Seite 50	1.26	Figuren werfen
Seite 51	1.27	Schattenlaufen
Seite 52	1.28	Roboter-Spiel
Seite 53	1.29	Kutscher und Pferdchen
Seite 54		Gleichgewichtssinn
Seite 55	1.30	Auf Bänken das Gleichgew. halten
Seite 56	1.31	Balancieren von Materialien
Seite 57	1.32	Schaukeln und Wippen
Seite 58	1.33	Zirkuskünstler
Seite 59	1.34	Balancieren auf dem Schwungtuch
Seite 60	1.35	Sprünge auf dem Minitrampolin
Seite 62		Geschmacks- und Geruchssinn
Seite 63	1.36	Spürnasen
Seite 64	1.37	Düfte raten
Seite 65	1.38	Geschmacks-Rätsel
Seite 66	1.39	süß, süßer, am süßesten
Seite 67	1.40	Getränke-Basar

Themenbereich 1:

Sinneswahrnehmungen und Körpererfahrungen

Die Auseinandersetzung der Kinder mit ihrer Umwelt erfordert Aufmerksamkeit und Wahrnehmung. Sinneswahrnehmungen bilden die Grundlage für wichtige Informationsaufnahmen, Handlungsorientierungen und die Herausbildung sozialer Verhaltensweisen. Eine besonders bedeutsame Verbindung besteht im Kindesalter zwischen Wahrnehmung und Bewegung. Jede Wahrnehmungsförderung bewirkt zugleich auch eine Verbesserung der Bewegungskontrolle und des Bewegungsverhaltens. Erst ein gut entwickeltes Wahrnehmungsvermögen ermöglicht es Kindern, ihre Umwelt bewusst zu erfassen und aktiv in ihr zu handeln. Veränderungen in der aktuellen Lebenswirklichkeit der Kinder machen es dringend notwendig, bereits im Alter vor dem Schuleintritt die sinnliche Wahrnehmung stärker im Alltag der Kindertagesstätten zu berücksichtigen. So bewirkt z.B. der zunehmende audiovisuelle Medienkonsum eine Verarmung des komplexen Wahrnehmungsvermögens der Kinder.

Zudem wird ihr aktives und kreatives Verhalten besonders durch fehlende Angebote in körperlich-sinnlichen Erfahrungsfeldern stark eingeschränkt.
Die Herausbildung und der Grad der Differenzierung von Sinneswahrnehmungen hängt deshalb in besonderem Maße davon ab, welche und wie viele Erfahrungsfelder Kinder aktiv erschließen können. Sinneswahrnehmungen, die wenig gebraucht und entwickelt werden, existieren nur auf einem niedrigen Niveau oder gehen völlig verloren (Schäfer 2005, S. 83).
Grundlagen der Wahrnehmung sind die Sinnesorgane des Menschen auf der Basis spezieller Rezeptoren. Als Antennen zur Umwelt bilden sie ein komplexes System, das sowohl Umwelteinflüsse als auch Reize aus dem Körperinneren aufnimmt und entsprechende Sinnesreaktionen steuert (Thiesen 2001, S. 13).
Um solche Wahrnehmungsprozesse zu ermöglichen, brauchen Kinder vielfältige Möglichkeiten zur Aktivierung und Erprobung ihrer Sinne. Sie wollen z.B.:

- **visuelle Wahrnehmung (Sehsinn)**
- **auditive Wahrnehmung (Hörsinn)**
- **taktile Wahrnehmung (Tastsinn)**
- **kinästhetische Warnehmung (Bewegungssinn)**
- **vestibuläre Wahrnehmung (Gleichgewichtssinn)**
- **gustatorische Wahrnehmung (Geschmackssinn)**
- **olfaktorische Wahrnehmung (Geruchssinn)**

- hören, was in ihrer Umgebung vor sich geht und selber vielfältige Geräusche machen,
- unterschiedliche Farben, Formen und Gegenstände sehen,
- Dinge berühren und ertasten sowie kalte und warme Temperaturen fühlen
- riechen und schmecken , duftendes Brot oder frisches Obst genießen,
- sich bewegen und ihre Kräfte spüren beim Klettern und Springen sowie
- ihren Körper im Gleichgewicht halten und Gegenstände balancieren können

Kinder brauchen vielfältige und komplexe sinnliche Erfahrungsmöglichkeiten in Innen- und Außenräumen mit unterschiedlichen Materialien und Personen.
Eine solche pädagogische Förderung der Umweltwahrnehmung kann besonders Kindern im Alter vor dem Schuleintritt helfen, ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern sowie ihre Vorstellung von der Welt zu erweitern (Zimmer 1995, S.17).
Die folgende Materialsammlung soll hierzu einen praktischen Beitrag leisten, indem Spiel- und Übungsanregungen zur Förderung der visuellen, auditiven, taktilen, kinästhetischen, vestibulären, olfaktorischen und gustatorischen Sinne empfohlen werden.
Obwohl Wahrnehmung immer als ein ganzheitlicher Prozess zu verstehen ist, werden die einzelnen Sinnesbereiche der besseren Übersicht wegen zunächst gesondert dargestellt, um dann auch ihr Zusammenwirken wiederum besser nachvollziehen zu können.
Insgesamt besteht zwischen den Sinneswahrnehmungen und Körpererfahrungen sowie allen nachfolgenden Themenbereichen eine sehr enge inhaltliche Beziehung. Das wird insbesondere bei koordinativ anspruchsvollen Spiel- und Übungsformen deutlich.

Basisliteratur

(Themenbereich „Sinneswahrnehmungen und Körpererfahrungen“)

- Balster, K. (1998). Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Bd. 2, Deutsche Sportjugend NRW (Hrsg.), Duisburg
- Mönkemeyer, K. (1992). Spiele für alle fünf Sinne. Reinbek
- Saß, I. (2008). Lernbereich Bewegungserziehung . In: Hansel , A. & I. Schneider, (Hrsg.).: Bildung im Kindergarten , S.77 – 99. Kenzingen: Centaurus
- Thiesen, P. (2001). Wahrnehmen, Beobachten, Experimentieren. Spielerische Sinnesförderung in Kindergarten und Grundschule. Weinheim/Basel
- Zimmer, R. (1995). Handbuch der Sinneswahrnehmung. Freiburg i./Br.: Herder
- Zimmer, R. (1992). Sport und Spiel im Kindergarten. Aachen: Meyer & Meyer

Sehsinn

(Optische Wahrnehmung)

„Aus den Augen , aus dem Sinn„
„Hast du keine Augen im Kopf?“

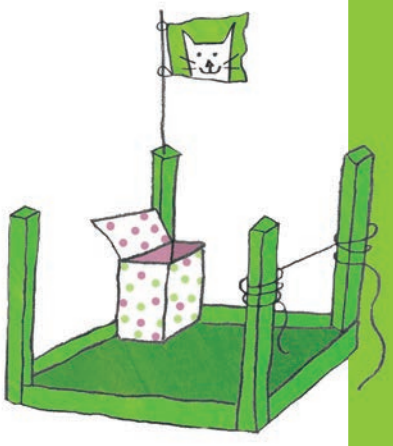
Die Augen sind das wichtigste Sinnesorgan. Über dreiviertel aller Umweltinformationen werden über den Sehsinn wahrgenommen. Kleinkinder müssen Gegenstände zunächst mit ausgestreckten Armen halten, um sie zu erkennen. Die Sehfähigkeit verbessert sich bis zum Ende des Vorschulalters deutlich. Mit Hilfe der Augen nehmen die Kinder u.a. Personen und Gegenstände wahr, geben Informationen über Lage, Form und Bewegung von Gegenständen und unterscheiden Farben, Größen und Helligkeitsstufen.

Hindernisparcours

1.01

Ein Hindernisparcours kann unter Verwendung einfacher Hilfsmittel wie Bänke, Stühle, Matten, Kegel, Bälle usw. im Gruppen- oder Sportraum aufgebaut werden. Die Kinder überwinden die Hindernisse je nach Schwierigkeitsgrad in verschiedenen Fortbewegungsarten, wie Kriechen, Stützen, Klettern, Springen, Steigen oder Rollen nach eigenen Entscheidungen.

Bei dieser Übungsform wird insbesondere die Auge-Hand- und Auge-Fußkoordination geschult.



Materialien:
Bänke, Matten, Kegel, Bälle, Kastenteile usw.

Variationen:
Nach Geräteauswahl und Streckenlänge differenzieren. Hindernisparcours auch im freien Gelände unter Nutzung natürlicher Hindernisse bzw. auf einem Spielplatz möglich.

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- ✓ stützen
- ✓ klettern
- ✓ rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

1.02

Spiele mit dem Luftballon

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

Der Spielgedanke besteht darin, einen Luftballon möglichst lange durch leichtes Schlagen mit der Hand in der Luft zu halten. Dabei kann einzeln, zu Paaren oder in kleinen Gruppen von 3 bis 4 Kindern gespielt werden. Das Zählen der Schläge erhöht den Reiz . Die Kinder können ihren Luftballon aber auch per „Luftpost“ über eine kurze Strecke bis zu einem bestimmten Ziel befördern (z.B. in ein Kastenteil).

Eine weitere Spielidee wäre, dass jeweils 2 Kinder einen Luftballon „Bauch an Bauch“ oder „Rücken an Rücken“ transportieren (Verbindung von Sehsinn und Bewegungssinn).

Materialien:
Luftballons

Variationen:
Unterschiedliche Anzahl der Luftballons und Länge der Strecken.

1.03

Ich sehe was, was du nicht siehst

Dieses beliebte Ratespiel dient u. a. der Wahrnehmung von Farben und kann sehr gut im Gruppenraum durchgeführt werden.
Die Kinder sitzen im Kreis und müssen einen Gegenstand erraten, den ein Kind nach einer bestimmten Farbe heimlich ausgesucht hat. Durch die Kopplung von Farbe und Form des zu erratenden Gegenstandes kann die Schwierigkeit weiter erhöht werden. Wer als Erster richtig geraten hat, darf als Nächster ansagen.

Materialien:
–

Variationen:
Ausführung im freien Gelände.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

1.04 Verkehrsampel

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- ✓ rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Diese Spielform dient der schnellen Reaktion auf Farbsignale.
Zu diesem Zweck sollen die Kinder zu Fuß, auf Laufrädern, Rollern oder Fahrrädern eine vorgegebene Strecke auf dem Spielplatz oder im freien Gelände zurücklegen, die an mehreren Haltestellen durch eine „Verkehrsampel“ unterbrochen wird. Als Signale können rote, gelbe und grüne Tücher oder Pappscheiben eingesetzt werden.
Das Bedienen der Ampel übernehmen verschiedene Kinder im Wechsel.

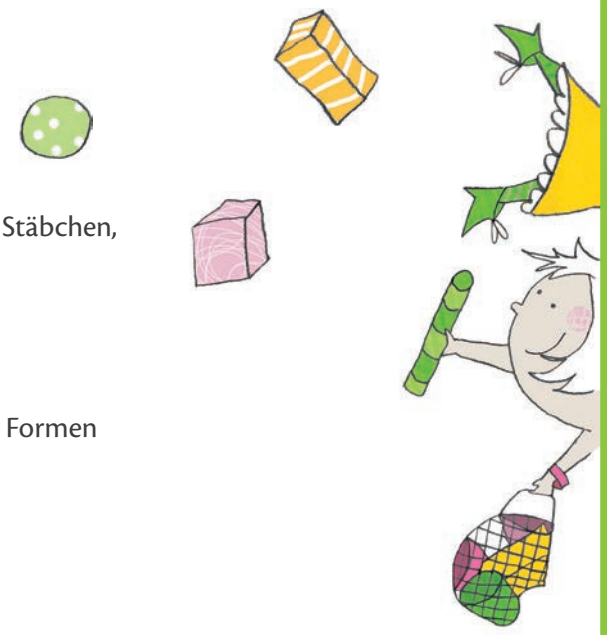
Materialien:
Fortbewegungsmittel: Laufräder, Roller, Dreiräder, Puppenwagen usw.
Als Ampeln: farbige Pappscheiben oder Tücher

Variationen:
Länge der Strecke und Anzahl der „Ampeln“.

1.05

Spielen mit unterschiedlichen Formen

Das Erkennen von Formen ist sehr gut in spielerischer Art zu fördern, indem eine Vielzahl unterschiedlicher Bausteine, Bälle, Backformen usw. in einen größeren Behälter gelegt werden, aus dem die Kinder z.B. „Eckiges“, „Rundes“, „Langes“ oder „Kurzes“ heraussammeln und die passenden Formen auf einem Tisch gut sichtbar anordnen. Am Ende kontrollieren alle Kinder ihr Werk gemeinsam auf mögliche Fehler.



Materialien:
Bausteine, Bälle, Backformen, Stäbchen, große Kiste oder Karton

Variationen:
Anzahl und Schwierigkeit der Formen

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

1.06 Spiegelbilder

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

Viel Spaß bereitet es, wenn Kinder im Spiegel ihr eigenes „Ich“ entdecken und selbst durch unterschiedliche Mimik und Gestik Ausdrucksveränderungen herbeiführen (z.B. vor den Spiegeln im Waschraum lustige Grimassen schneiden).
Eine weitere Möglichkeit wäre aber auch, „Spiegelbilder“ mit einem Partner zu gestalten, indem ein Kind die Bewegungen eines anderen Kindes genau nachahmt (z.B. „Fenster putzen“ oder „Augenzwinkern“).

Materialien:
Große Spiegel im Waschraum

Variationen:
Alle Kinder machen gemeinsam verschiedene Bewegungsformen der Erzieherin nach.

1.07

Was hat sich verändert ?

Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Fußboden oder an einem großen Tisch. In der Mitte sind verschiedene Gegenstände (Becher, Bausteine, Löffel, Tücher usw.) in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet.
Alle Kinder drehen sich mit dem Gesicht zur Wand, während die Erzieherin oder ein Kind die Anordnung der Gegenstände verändert.
Anschließend soll die Veränderung erraten werden.

Materialien:
Bausteine, Becher, Spielautos, Tücher usw.

Variationen:
Anzahl und räumliche Anordnung der Gegenstände

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

1.08 Bunte Bierdeckel

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Mehrere Bierdeckel werden auf der Unterseite mit Buntpapier z.B. in den Farben blau, grün, gelb und rot beklebt oder einfach bemalt und auf dem Fußboden verteilt. Die Kinder gehen, laufen zwischen den Bierdeckeln herum. Ein Kind ist der Spielleiter und hat je einen Bierdeckel in jeder Farbe in der Hand. Hält er einen Bierdeckel mit einer bestimmten Farbe hoch, müssen sich alle Kinder möglichst schnell auf einen entsprechenden Bierdeckel stellen.

Materialien:
Bunt beklebte Bierdeckel oder Pappscheiben

Variationen:
Die verschiedenen Farben werden mit der Ausführung eines bestimmten Geräusches verbunden (z. B. rot = klatschen, grün = stampfen)

Pantomime

1.09

Die Spielqualität der Pantomime liegt für Kinder im Üben der visuellen Wahrnehmung sowie im Entwickeln von Ideen und ihrer Umsetzung in praktischen Handlungsformen.
Die Erzieherin fordert alle Kinder zur Umsetzung pantomimischer Ausdrucksformen auf, indem sie z. B. sagt: Wir tun so, als ob wir uns bewegen, wie verschiedene Tiere im Zoo, ... unsere Jacke zuknöpfen, ... eine Zeitung lesen, ... Mittag essen, ... miteinander telefonieren usw.

In kleinen Gruppen können auch thematische Szenen eingeübt werden (z. B. „Einkaufen", „Morgentoilette"), die anschließend vorgeführt werden.

Materialien:
Je nach Themenstellung auswählen

Variationen:
Die Handlungen können inhaltlich beliebig erweitert und thematisch schwieriger gestaltet werden.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Hörsinn
(Akustische Wahrnehmung)

„Sie kann das Gras wachsen hören„
„Er sitzt auf seinen Ohren“

Das Ohr ist ein besonders kompliziertes Sinnesorgan. Alles, was der Mensch hört, sind Geräusche, die von einer Schallquelle ausgehen und die Luft zum Schwingen bringen. Hören ist also das Wahrnehmen von Geräuschen bzw. von Schall. Das Hören dient nicht nur zur Orientierung, es ist auch das wichtigste Mittel der zwischenmenschlichen Kommunikation (z.B. Signalgeräusche, Sprache, Musik). Kinder können bereits vor der Geburt hören.
In den folgenden Jahren bis zum Schuleintritt entwickelt sich das Gehör als Sinnesorgan so differenziert, dass z.B. siebenjährige Kinder die oberste menschliche Gehörgrenze erreichen. Spiele zur auditiven Wahrnehmung verdeutlichen den Kindern, welche Fähigkeiten ihr Ohr besitzt. Sie nehmen sowohl Geräusche, Töne und Klänge wahr und können sie auch unterscheiden. Im Vordergrund vieler Spielformen stehen besonders häufig Explorationen und Klangerzeugungsversuche.

1.10

Akustische Zeichen in Bewegung umsetzen

Durch verschiedene akustische Zeichen, wie z.B. Klatschen, Trommeln, Rasseln oder das Abspielen von Liedern, können Kinder den Rhythmus und das Tempo einfacher Bewegungen vielfach verändern.
Es bereitet ihnen Freude, Gehen, Laufen, Hüpfen oder Stampfen in unterschiedlicher Geschwindigkeit auf unterschiedlichen Raumwegen (Kreis, Viereck, Linie) auszuführen. Die Bewegungsart kann von älteren Kindern auch selbst bestimmt werden.

Materialien:
Tamburin, Rasseln, Klanghölzer, Kassettenrekorder (Bewegungslieder)

Variationen:
Bewegungsart und Bewegungstempo nach Alter wählen
oder Anzahl akustischer Zeichen differenzieren (z.B. 2 x Klatschen, 4 x Stampfen ....)

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

1.11

„Stille Post„ (Flüsterkreis)

Kondition
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
Orientierung
Differenzierung
✓ Reaktion
Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
gehen
laufen
hüpfen
springen
kriechen
schwingen
stützen
klettern
rollen
balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

Alle Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Ein Kind flüstert seinem Nachbarn leise einen Begriff oder kurzen Satz ins Ohr, den dieser wieder leise weiter sagt. Der „Flüstervorgang“ wiederholt sich, bis das letzte Kind die empfangene „stille Post“ allen laut mitteilt. Je nach Spielfreude der Kinder kann das Spiel beliebig durch einen anderen „Absender“ wiederholt werden.

Materialien:
–

Variationen:
Von einzelnen Wörtern bis zu Sätzen steigern, das Tempo erhöhen.

1.12

Wo sitzt die Maus ?

Der Sinn dieses Spiels besteht darin, eine Geräuschquelle zu finden. Ein Kind wird als Maus ausgewählt. Alle anderen Kinder drehen sich zur Wand, während die Maus sich im Raum versteckt. Danach ruft jeweils ein Kind: „Mäuschen, sag mal piep“ und alle folgen den Piepstönen der Maus, um sie zu suchen. Je nach Spielfreude können anschließend mehrere Kinder die Rolle des Mäuschens übernehmen.

Materialien:
Als Geräuschquelle können auch ein laut tickender Wecker oder eine Eieruhr versteckt werden.

Variationen:
Es können sich auch zwei Mäuse an unterschiedlichen Orten verstecken.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

1.13

Hör-Spaziergang

Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Bei Spaziergängen mit der Gruppe kann die Erzieherin die Kinder bewusst darauf orientieren, typische Geräusche in der Umgebung wahrzunehmen, nachzumachen und zu beschreiben. Hierfür eignen sich Wanderungen in der natürlichen Umgebung der KITA, im Wald, im Straßenverkehr, in der Nähe von Baustellen, am Wasser, im Zoo usw.

Materialien:
–

Variationen:
Handlungsorte und Zeitumfänge variieren

1.14

Die Wettermacher

Die Kinder sitzen an Tischen, Bänken oder Stühlen und sollen durch differenziertes Schlagen mit den Händen verschiedene „Wettervarianten“ erzeugen. Zum Beispiel vom leisen Nieselregen, über Platzregen und Hagel bis zum lauten Donner oder Wind und Sonne. Das gewünschte „Wetter“ kann entweder die Erzieherin oder jeweils ein Kind ansagen.

Materialien:
Tische , Bänke oder Stühle

Variationen:
Das Spiel kann auch in kleinen Gruppen mit unterschiedlichen „Wetter-ansagen“ realisiert werden.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

1.15

Tierstimmen raten

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

Ein Kind befindet sich hinter einem provisorischen „Sichtschutz“ (z.B. ein aufgespanntes Tuch oder ein gekippter Tisch) und imitiert verschiedene Tierstimmen, die von der Gruppe erraten werden sollen. Die zu wählenden Tiere können auch thematisch eingeschränkt werden, wie z.B. „Tiere im Zoo“ oder „Tiere auf dem Bauernhof“. Zusätzlich kann die Fortbewegungsart der erratenen Tiere nachgeahmt werden. Ein Rollenwechsel wird vorher vereinbart.

Materialien:
Sichtschutz

Variationen:
Anzahl der Akteure auf zwei bis drei Kinder erhöhen

1.16

Orgelpfeifen

Ein Kind ist der „Orgelspieler“, ihm werden die Augen mit einem Tuch verbunden. Alle anderen Kinder sind die „Orgelpfeifen“ und sitzen auf ihren Stühlen im Kreis. Der „Orgelspieler“ tastet sich von einem Kind zum anderen und zupft jedes an Nase oder Ohr. Daraufhin gibt die „Orgelpfeife“ dreimal einen Ton von sich und ruft „ding – dong“. Der „Orgelspieler“ muss jeweils den Namen des Kindes raten. Danach werden die Rollen getauscht.

Materialien:
Stühle, Tücher

Variationen:
Es können auch 2 bis 3 „ Orgelspieler“ agieren.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

1.17

Was klingt hinter unserem Rücken ?

Kondition
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
Orientierung
Differenzierung
Reaktion
Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
gehen
laufen
hüpfen
springen
kriechen
schwingen
stützen
klettern
rollen
balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Alle Kinder sitzen mit dem Rücken zur Erzieherin. Hinter ihnen macht sie mit unterschiedlichen Materialien Geräusche (mit Schlüsselbund, Papier, Löffel usw.), die von den Kindern erraten werden sollen. Diese Aufgabe können abwechselnd auch die Kinder übernehmen.

Materialien:
diverse Gegenstände, die deutliche Geräusche verursachen

Variationen:
Materialien mit sehr ähnlichen Geräuschen verwenden

Tastsinn
(Taktile Wahrnehmung)

„Fingerspitzengefühl haben„
„Aus der Haut fahren“

Die Haut ist das größte menschliche Organ. Sie dient als Warnanlage des Körpers und registriert z.B. Wärme, Kälte, Berührungen, Druck und Schmerz. Zugleich übt sie auch eine Schutzfunktion aus, indem sie das Eindringen von Schmutz oder Sonnenstrahlen zu verhindern sucht.
Im Babyalter ist der Mund das wichtigste Tastorgan für die Kontaktaufnahme zur Außenwelt. In den folgenden Jahren spielt der Tastsinn eine zunehmend komplexere Rolle zur Orientierung in der körperlichen Umwelt der Kinder, z.B. hinsichtlich der Geschicklichkeit der Hand- und Fußbewegungen. In vielfältigen Übungssituationen erfahren Kinder, dass sie über Haut, Mund, Hände oder Füße Berührungen wahrnehmen, Formen von Gegenständen erkennen und unterschiedliche Temperaturen empfinden können.

1.18

Rückenbilder malen

Im Gruppen- oder Sportraum herrscht eine ruhige Atmosphäre.
Die Kinder finden sich zu Paaren zusammen. Während ein Kind entweder auf dem Bauch liegt oder aufrecht sitzt, malt der Partner ihm mit einem Finger nacheinander unterschiedliche Zeichen auf den Rücken, wie z.B. Kreise, Striche, Vierecke, Zahlen. Diese sollen „blind" erraten werden. Anschließend werden die Spielpositionen gewechselt.

Materialien:

Variationen:
Schwierigkeit der Zeichen

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

1.19

Sehende Füße

Kondition
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
✓ Orientierung
Differenzierung
Reaktion
✓ Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
✓ gehen
laufen
hüpfen
springen
kriechen
schwingen
stützen
klettern
rollen
✓ balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

Mit Hilfe von Seilen oder Tauen wird im Gruppen – oder Sportraum ein „Tastweg“ markiert, den die Kinder einzeln bzw. mit Unterstützung eines Partners mit verbundenen Augen nur durch ihre Füße ertasten sollen. Der Tastweg kann durch Matten oder andere Gegenstände weiter erschwert werden.

Materialien:
Taue oder Seile, kleine Tücher zum Verbinden der Augen

Variationen:
Schwierigkeit des Tastweges variieren (u.a. verschiedene Formen und Laufwege wählen), mit und ohne Partnerhilfe

1.20

Wer steckt unter der Decke?

Zwei Kinder verstecken sich jeweils unter einem großen Tuch (Bettlaken oder Schwungtuch). Die anderen Kinder sollen durch vorsichtiges Tasten erkunden, welches Kind sich unter dem jeweiligen Tuch befindet. Wer zuerst richtig geraten hat, darf sich als Nächster verstecken. Als Ergänzung eignet sich das Spiel „Wer ist wer?“. Dabei sitzen oder stehen alle Kinder in einem Kreis. Ein Kind soll mit verbundenen Augen durch Ertasten einzelne Kinder erraten.

Materialien:
Schwungtuch, Bettlaken oder Decke

Variationen:
Personen ertasten nur mit geschlossenen Augen

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

1.21

Kneten und Formen

Kondition
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
Orientierung
✓ Differenzierung
Reaktion
Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
gehen
laufen
hüpfen
springen
kriechen
schwingen
stützen
klettern
rollen
balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

Mit verschiedenen Knet- bzw. Tonmassen können die Kinder nach eigenen Vorstellungen Formen oder Figuren herstellen. Sie erfahren durch die taktile Wahrnehmung ihrer Hände, wann die Knetmasse sich am besten bearbeiten und in eine bestimmte Form bringen lässt.

Materialien:
Knet- und Tonmasse,
Auf dem Spielplatz kann auch nasser Sand genutzt werden.

Variationen:
Ältere Kinder können gemeinsam Figuren zu einem bestimmten Thema formen.

1.22

Wasserspiele

Bei geeigneten Außenanlagen der KITA können im Sommer verschiedene Behälter mit Wasser im Freien aufgestellt werden, so dass die Kinder als „Nacktfrösche“ mit Händen oder Füßen im Wasser planschen dürfen. Sie können auch einfache Gegenstände im Wasser ertasten.
Falls vorhanden, können die Kinder sich mit einem „Feuerwehrschlauch“ abspritzen lassen.

Materialien:
Behälter mit Wasser, Gartenschlauch

Variationen:
Anzahl und Form der Wasserbehälter

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

1.23

Blinde Schatzsuche

Kondition
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
Orientierung
✓ Differenzierung
Reaktion
Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
gehen
laufen
hüpfen
springen
kriechen
schwingen
stützen
klettern
rollen
balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Drei bis vier Kartons oder größere Plastebehälter werden mit Kastanien, Bohnen oder Steinchen gefüllt. In diesen Materialien versteckt die Erzieherin viele kleine Schätze. Die Kinder gruppieren sich um die Behälter und sollen mit verbundenen Augen diese Schätze ertasten und heraussammeln. Anschließend werden die „Schätze" in der Gruppe gezeigt.

Materialien:
3 bis 4 größere Behälter, Kastanien, Bohnen, Glassteine ;
Bausteine, Tennisbälle oder Plasteeier als Schätze

Variationen:
Anzahl und Art der versteckten Materialien

1.24

Was liegt auf deiner Hand ?

Das Spiel eignet sich als Teil eines „Tastparcours“. An dieser Station werden jedem Teilnehmer die Augen verbunden. Der Spielleiter legt ihm dann der Reihe nach drei bis fünf verschiedene Gegenstände auf die flache, ausgestreckte Hand, die es zu erraten gilt (z.B. Ball, Apfel, Wattebausch, Kartoffel). Für jeden richtig geratenen Gegenstand gibt es einen Punkt.

Materialien:
Kartoffel, Apfel, Ball, Wattebausch, Schwamm .....

Variationen:
Unterschiedliche Gegenstände nach Gewicht und Form

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Bewegungssinn
(Kinästhetische Wahrnehmung)

„Den starken Max machen„
„Die Muskeln spielen lassen“

Neben den sogenannten „äußeren“ Sinnen kann der menschliche Körper auch seinen eigenen „inneren“ Zustand wahrnehmen. Außer dem Gleichgewichtsorgan ist dafür der Bewegungs- oder Muskelsinn (das kinästhetische System) von Bedeutung. Er informiert über Raum-, Zeit- und Spannungsverhältnisse des Körpers. Jede Eigenbewegung des Körpers erfordert Muskelfasern, die sich zusammenziehen, verkürzen und somit eine Gegenkraft überwinden können.
Bewegungen gehören insbesondere für Kinder vor dem Schuleintritt zu den wichtigsten „Wahrnehmungen“. Durch sie können sowohl ihre motorischen als auch geistigen Aktivitäten ständig erweitert werden. Deshalb sollten in den Kindertagesstätten täglich Übungs- und Spielsituationen angeboten werden, in denen Kinder freudbetont vielfältige Bewegungsmöglichkeiten ihres Körpers aktiv erkunden und dabei ihre Motorik in enger Verbindung mit kognitiven und sozialen Komponenten verbessern.

1.25

Figuren formen

Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Ein Kind „formt“ jeweils aus seinem Partner eine thematische Figur (z.B. eine Schaufensterpuppe, einen Sportler oder eine Märchenfigur). Wichtig ist, dass alle „geformten Figuren“ eine kurze Zeit die entsprechende Körperspannung halten und sich zur Schau stellen. Anschließend tauschen die Partner ihre Rollen.

Materialien:
–

Variationen:
Eine Figur kann auch von 2 bis drei Kindern geformt werden

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- ✓ stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

1.26

Figuren werfen

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- ✓ stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Zwei Kinder halten sich mit gestreckten Armen an den Händen und drehen sich schnell im Kreis. Auf einen Zuruf lösen beide plötzlich ihre Hände und versuchen, ihren Körper in der gerade befindlichen Haltung zu „versteinern". Der Reiz besteht darin, dass jedes Kind seine Körperhaltung nach schnellen Bewegungen reguliert und die Körperspannung eine kurze Zeit halten muss, um die geworfene Figur zu zeigen.
Alle Kinder beobachten gegenseitig die „versteinerten" Figuren.

Materialien:
–

Variationen:
Veränderung des Bewegungstempos
Auch als Einzelübung möglich: im Laufen auf ein plötzliches, akustisches Signal reagieren und „versteinert" stehen bleiben.

1.27

Schattenlaufen

Die Kinder finden sich zu je einem Laufpaar zusammen.
Während ein Kind komplizierte Laufwege mit möglichst vielen Richtungsänderungen einschlägt, muss der Partner ihm möglichst schnell als „Schatten“ folgen und dabei seine Körperhaltung sicher regulieren.
Der Bewegungsraum sollte deshalb eingegrenzt werden.
Nach einigen Minuten wechseln die Partner.

Materialien:
–

Variationen:
Laufzeit bis zum Partnerwechsel variieren;
auch im freien Gelände mit Raumbegrenzung möglich

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

1.28

Roboter - Spiel

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Bei diesem Spiel ändern die Kinder individuell ohne visuelle Kontrolle Geschwindigkeit und Richtung ihrer Bewegungen. Sie führen dabei eckige und steife Bewegungen wie eine Maschine aus. Besonderen Spaß bereitet es, wenn ein Partner z.B. die Anweisungen für Änderungen der Bewegungsrichtung des „Roboters“ gibt. Das erhöht die Schulung des Bewegungssinnes. Außerdem müssen die Roboter untereinander Zusammenstöße vermeiden.

Materialien:
Lustige Verkleidung der Roboter,
einfache Gegenstände zum Überwinden

Variationen:
Unterschiedliche Raumgröße, Anzahl der „Roboter“

1.29

Kutscher und Pferdchen

Die Kinder finden sich zu Paaren zusammen. Der „Kutscher“ steht auf zwei Teppichfliesen und lässt sich von seinem „Pferdchen“ mit einem Reifen oder Seil ziehen. Dabei sollen auch Kurven gelaufen werden. Anschließend erfolgt ein Rollenwechsel. Diese Spielvariante eignet sich nur für glatte Bodenflächen. Das Spiel kann in einfacher Form auch ohne Teppichfliesen in Laufform durchgeführt werden.

Materialien:
Seile, Teppichfliesen oder Wischtücher

Variationen:
Ausführung in der Hocke; mit und ohne Teppichfliesen

Kondition
- ✓ Kraft
- ✓ Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Gleichgewichtssinn
(Vestibuläre Wahrnehmung)

„Aus dem Gleichgewicht geraten„
„Die Balance verlieren“

Ein gut funktionierendes Gleichgewichtssystem ist von großer Bedeutung für die Anpassung des Menschen an seine Umwelt. Der Gleichgewichtssinn ist z.B. für die Aufrechterhaltung des Körpers und für die Orientierung im Raum zuständig. Er befähigt den menschlichen Organismus aber auch, Beschleunigungen und Drehbewegungen wahrzunehmen und zu bewältigen. Das Organ zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes befindet sich im Innenohr. Über den Gleichgewichtssinn werden u.a. Informationen darüber vermittelt, in welcher Lage sich der Körper im Raum befindet und wie sich die Schwerkraft auf die jeweilige Lage des Menschen auswirkt. Gleichgewichtssinn und kinästhetische Wahrnehmung sind deshalb besonders eng verbunden.
Im Krippen- und Kindergartenalter können spezifische Bewegungsangebote die Entwicklung des Gleichgewichtssinns der Kinder wirksam unterstützen. Dazu gehören z.B. verschiedene Dreh- und Rollbewegungen, Federungen des Körpers sowie zahlreiche Varianten von Balancierübungen. Eine gut entwickelte Gleichgewichtsfähigkeit ermöglicht Kindern eine stabile Körperkontrolle und vermittelt ihnen damit auch ein erhöhtes Sicherheitsempfinden.

1.30

Auf Bänken das Gleichgewicht halten

Kondition
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
✓ Orientierung
✓ Differenzierung
Reaktion
✓ Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
✓ gehen
laufen
hüpfen
springen
kriechen
schwingen
stützen
klettern
rollen
✓ balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Im Gruppen- oder Sportraum werden einfache und auch umgedrehte Langbänke aufgestellt, über die die Kinder nach eigener Entscheidung vorwärts oder rückwärts balancieren. Auf die Bänke können zusätzlich kleine Hindernisse zum Übersteigen gelegt werden.
Durch das Unterlegen von drei bis vier Gymnastikstäben sind sie auch schnell in „Wackelbänke“ zu verwandeln. Die Übungen können auf Wunsch mit Hilfe eines Partners ausgeführt werden.
Als Vorübung kann zunächst auch nur der eigene Körper auf dem Boden im Gleichgewicht gehalten werden (z.B. Einbeinstände, Hand-Fuß–Kombinationen).

Materialien:
Langbänke , Gymnastikstäbe, kleine Hindernisse zum Übersteigen

Variationen:
Beim Balancieren zusätzlich kleine Gegenstände transportieren

1.31

Balancieren von Materialien

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Das Balancieren von Materialien setzt eine sichere Körperhaltung voraus. Die Kinder sind mit Eifer dabei, wenn sie Pappbecher, Bälle, Bierdeckel oder kleine Dosen im Stand auf Kopf, Schulter oder Arm balancieren sollen. Besonderen Spaß bereitet jedoch das Balancieren von Gegenständen im Gehen oder Laufen (z.B. Chiffontücher, Pappteller, Luftballons...).

Materialien:
Pappteller, Bierdeckel, Schwämme, Wattebällchen, Löffel, Plasteteller, Luftballons...

Variationen:
unterschiedliche Laufstrecken, Materialien und Fortbewegungsarten

1.32

Schaukeln auf Wippen

Das Schaukeln auf Wippen kann in abgeänderter Form auch in geschlossenen Räumen erfolgen. Dazu wird eine umgedrehte Langbank mittig auf ein flaches Kastenoberteil gelegt (evtl. mit einer Matte abgefedert). Zwei Kinder schaukeln je an einem Ende der „Wippe“ im Stehen, Sitzen oder Knien. Ein drittes Kind kann sich zusätzlich in die Mitte der Bank stellen und versuchen, auch dort das Gleichgewicht zu halten.

Materialien:
Kastenoberteil, Langbank, Weichmatte

Variationen:
Alle Formen des Wippens auch draußen auf Spielplätzen

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

1.33

Zirkuskünstler

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Die Zirkuskünstler balancieren auf einem dicken Tau oder Seil, das am Boden liegt, vorwärts, rückwärts oder seitwärts. Tau oder Seil können auch in verschiedenen Formen ausgelegt werden.
Der Reiz wird erhöht, wenn die Kinder zusätzlich einen Stab als Balancierstange wie ein „Seiltänzer" verwenden oder andere kleine Gegenstände transportieren.

Materialien:
Tau, Seile, Gymnastikstäbe, Kleinmaterialien

Variationen:
Balancieren mit geschlossenen Augen und mit Partnerhilfe; mehrere Kinder balancieren zur gleichen Zeit nacheinander

1.34

Balancieren auf dem Schwungtuch

Neben vielen anderen Spielmöglichkeiten kann das Schwungtuch auch zum Balancieren verwendet werden. Zu diesem Zweck werden unter das Schwungtuch mehrere Schaumstoffbälle von unterschiedlicher Größe gelegt. Drei bis vier Kinder versuchen nun, auf dem Schwungtuch zu balancieren, während die übrigen Kinder den Rand des Tuches festhalten. Nach wenigen Minuten wird gewechselt.

Materialien:
Schwungtuch, Schaumstoffteile

Variationen:
Anzahl und Größe der Schaumstoffteile unter dem Schwungtuch

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

1.35

Sprünge auf dem Minitrampolin

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Das Springen auf einem Minitrampolin fördert neben Sprungkraft und Körperspannung vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit der Kinder. Als erste Übungsform sollte zunächst einfaches Federn mit und ohne Hilfe angeboten werden, damit die Kinder das Gerät „erkunden".
Danach könnten z.B. Sprünge von einem Minitrampolin mit beidbeinigem Absprung auf zwei übereinander gelegte Weichmatten erfolgen.
In jedem Fall ist eine Hilfeleistung durch die Erzieherin zu gewährleisten.

Materialien:
Minitrampoline, Weichmatten

Variationen:
Den Kindern sollten möglichst zwei Übungsstationen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad zur freien Wahl angeboten werden (Sicherung durch Erzieherinnen).

Geschmackssinn und Geruchssinn

(Gustatorische und olfaktorische Wahrnehmung)

„Jeder nach seinem Geschmack“
„Eine feine Spürnase haben“

Geruchs- und Geschmackssinn stehen in enger Verbindung. Häufig wird der Geschmack eines Essens eigentlich vorrangig mit der Nase wahrgenommen. Wir riechen also gleichzeitig beim Essen und umgekehrt werden durch bestimmte Düfte auch verschiedene Geschmacksreize aktiviert. Während das Riechen in den Sinneszellen des Riechfeldes der Nase ausgelöst wird, sind die Papillenregionen auf der Zunge für die Hauptgeschmacksrichtungen süß, sauer, bitter und salzig zuständig.
Kinder im Vorschulalter können bereits sehr gut verschiedene Gerüche, wie z.B. brenzlig, blumig oder faulig wahrnehmen. Die eindeutige Zuordnung der grundlegenden vier Geschmacksrichtungen fällt ihnen dagegen häufig noch schwerer. Deshalb ist es wichtig, Kindern in spielerischer Form zu vermitteln, was ihre Sinnesorgane Nase sowie Zunge/Gaumen alles wahrnehmen und unterscheiden können.

1.36

Spürnasen

Im Gruppenraum werden an zwei bis drei Stellen zu ebener Erde unterschiedliche „Duftquellen“ versteckt (z.B. Duftschälchen, Räuchermännchen, Parfüms oder stark duftende Kräuter). Die Kinder sollen mit ihren „Spürnasen“ den Düften folgen. Die Verstecke können je nach Spiellaune beliebig variiert werden. Die Kinder sollen den „erspürten“ Duft beschreiben.

Materialien:
Duftschälchen, Parfüms, Kräuter, Gewürze, Räucherkerzen ....

Variationen:
Anzahl und Art der Duftquellen

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

1.37

Düfte raten

Kondition
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
Orientierung
Differenzierung
Reaktion
Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
gehen
laufen
hüpfen
springen
kriechen
schwingen
stützen
klettern
rollen
balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

In mehreren Gefäßen (Gläser, kleine Pappbecher) werden Esswaren mit verschiedenen Düften versteckt (z.B. Käse, frisches Brot, Apfel, Zitrone, Zwiebel). Die Kinder sollen nacheinander mit verbundenen Augen die Esswaren an Hand der verschiedenen Düfte erraten und der Erzieherin leise ins Ohr flüstern. Nach Vereinbarung können für erfolgreiches Erraten Punkte vergeben werden.

Materialien:
Gläser oder Pappbecher als Behälter, diverse Esswaren mit verschiedenen Gerüchen, kleine Tücher zum Verbinden der Augen

Variationen:
Anzahl der zu erratenden Esswaren

1.38

Geschmacks-Rätsel

Auf einem Tablett oder in mehreren kleinen Gefäßen werden verschiedene Häppchen aus Käse, Brot, Gurken, Melonen, Birnen oder Reisbrot angerichtet und mit einem Tuch verdeckt.
Mit geschlossenen Augen dürfen die Kinder nacheinander jeweils ein Häppchen ertasten, anschließend blind probieren und die jeweilige Essware bestimmen.

Materialien:
Tablett, Geschirr- oder Tischtuch, verschiedene Esswaren als Häppchen

Variationen:
Anzahl und Geschmacksrichtungen der Häppchen

Kondition
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
Orientierung
Differenzierung
Reaktion
Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
gehen
laufen
hüpfen
springen
kriechen
schwingen
stützen
klettern
rollen
balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

1.39

Süß, süßer, am süßesten

Kondition
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
Orientierung
Differenzierung
Reaktion
Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
gehen
laufen
hüpfen
springen
kriechen
schwingen
stützen
klettern
rollen
balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

Um unterschiedliche Stufen einer bestimmten Geschmacksrichtung wahrzunehmen, können mehrere Nahrungsmittel auf ihren Süßigkeitsgrad getestet werden. Die Kinder können z.B. probieren, wie süß Mandarinen, Äpfel, Honig, Traubenzucker, Fruchtjoghurt oder Sirup sind und den individuell empfundenen Süßigkeitsgrad anschließend benennen (z.B. etwas süß, süßer als ..., am süßesten).

Materialien:
Zahlreiche unterschiedlich süße Nahrungsmittel bzw. Getränke

Variationen:
Nahrungsmittel mit sehr unterschiedlichen Süßigkeitsgraden, dabei können auch Getränke einbezogen werden

1.40

Getränke-Basar

Auf einem Tisch werden möglichst blickdichte Gefäße mit unterschiedlichen Saft- und Teesorten angerichtet, (z.B. Apfel- oder Kirschsaft, Zitronenwasser, Pfefferminz- oder Früchtetees).
In einigen Gefäßen kann aber auch die gleiche Geschmacksrichtung enthalten sein. Die Kinder nehmen Proben mit Trinkröhrchen und sollen sowohl alle Geschmacksrichtungen erkennen als auch gleiche „Geschmackspaare“ herausfinden.

Materialien:
Unterschiedliche Saft-, Tee- oder Milchsorten

Variationen:
Anzahl und Art der zu erratenden Getränke

Kondition
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
Orientierung
Differenzierung
Reaktion
Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
gehen
laufen
hüpfen
springen
kriechen
schwingen
stützen
klettern
rollen
balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

Themenbereich 2:

Erschließen vielfältiger Bewegungsfelder

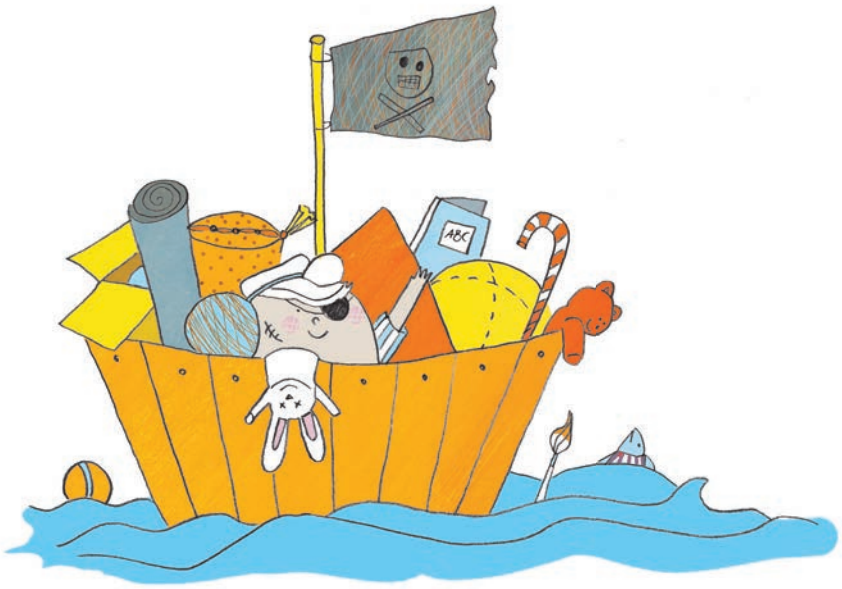
Seite 70 2.00 Einleitung
Seite 72 2.00 Basisliteratur
Seite 73 2.01 Auf die Seile fertig los... Teil 1
Seite 74 2.02 Auf die Seile fertig los... Teil 2
Seite 75 2.03 Auf die Seile fertig los... Teil 3
Seite 76 2.04 Bananenkistenraupe
Seite 77 2.05 Bananenkartons schieben und ziehen
Seite 78 2.06 Wir bauen uns Wege mit Bananenkartons
Seite 79 2.07 Bewegungsparcours
Seite 80 2.08 Das große Rennen nach drüben
Seite 81 2.09 Eistanz
Seite 82 2.10 Fitnesswürfel
Seite 83 2.11 Klorollenwald
Seite 84 2.12 Linienlauf
Seite 85 2.13 Schnell wie der Wind
Seite 86 2.14 Schwungtuch Teil 1
Seite 87 2.15 Schwungtuch Teil 2
Seite 88 2.16 Schwungtuch Teil 3
Seite 89 2.17 Schwungtuch Teil 4
Seite 90 2.18 Schwungtuch Teil 5
Seite 91 2.19 Spielen wie die Affen
Seite 92 2.20 Tennisring-Paradies
Seite 93 2.21 Autofahren
Seite 94 2.22 Balancieren
Seite 95 2.23 Wir rollen den Ball
Seite 96 2.24 Bälle im Kreis herumgeben
Seite 97 2.25 Rettet euch in die Boote
Seite 98 2.26 Kartonkreis
Seite 99 2.27 Tunnel bauen
Seite 100 2.28 Mattenparcours
Seite 101 2.29 Dribbeln mit verschiedenen Bällen
Seite 102 2.30 Eierlauf
Seite 103 2.31 Freunde finden
Seite 104 2.32 Haltet euer Piratenschiff sauber
Seite 105 2.33 Reifentanz
Seite 106 2.34 Rettet den Luftballon
Seite 107 2.35 Schattenlauf
Seite 108 2.36 Schätze klauen
Seite 109 2.37 Schlangenlauf
Seite 110 2.38 Sich ziehen
Seite 111 2.39 Hase und Jäger
Seite 112 2.40 Keulen umwerfen
Seite 113 2.41 Tigerball
Seite 114 2.42 Zielwerfen

Themenbereich 2:

Vielfältige Bewegungsfelder

Vielfältige Bewegungsfelder der Kinder sind geprägt durch elementare Bewegungsformen, wie z.B. das Springen, Laufen, Werfen, Hangeln oder Schwingen. Diese werden durch wiederholtes Probieren und Anwenden in variablen Situationen stabilisiert. Auf diese Weise erfahren die Kinder eine zunehmende Erweiterung ihres individuellen Handlungsfeldes. Die motorischen Entwicklungsprozesse bei Kindern im Basis-, Elementar- und Primarbereich sind durch eine allmähliche Verbesserung des Bewegungsumfanges, der Bewegungsschnelligkeit und der Zweckmäßigkeit einzelner Bewegungsabläufe gekennzeichnet, verlaufen jedoch individuell durchaus unterschiedlich. Typisch kleinkindliche Bewegungsausführungen mit vielen Nebenbewegungen und geringem Bewegungsumfang gehen insbesondere beim Übergang vom Kindergarten zum Grundschulalter in großräumigere, kraftvollere und schnellere Bewegungsausführungen über (Winter 1998).

Altersübergreifend kann in den Kindertagesstätten die ausgeprägte Bewegungs- und Lernfreude der Kinder genutzt werden, um durch vielfältige und interessante Angebote ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern und qualitativ zu festigen. Der nachfolgende Themenbereich enthält Übungsangebote aus unterschiedlichen Bewegungsfeldern unter Verwendung vielfältiger Materialien und Geräte. Ihre Anwendung kann neben der Herausbildung grundlegender Bewegungsfertigkeiten der Kinder zugleich auch eine differenzierte Förderung ihrer koordinativen und konditionellen Fähigkeiten unterstützen.
Dabei soll einerseits durch variable und offene Aufgabenstellungen viel Raum für eigenes Probieren und Erkunden bleiben, andererseits jedoch besonders Kindern mit motorischen Schwächen auch angemessene Anleitung und Unterstützung gewährt werden.



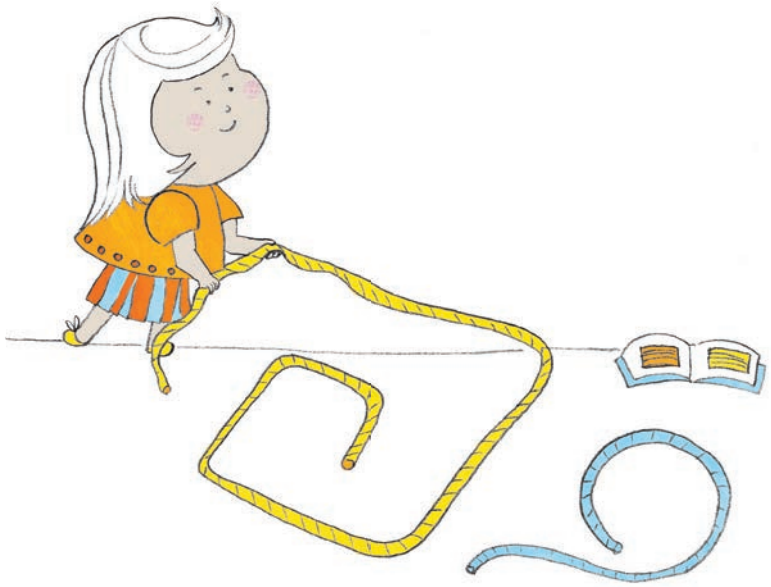
Basisliteratur

(Themenbereich „Erschließen vielfältiger Bewegungsfelder)

- Döbler E., Döbler H. (1989). Kleine Spiele. Berlin: Volk und Wissen
- Halbig, S., Lutter, M. (2007). Arbeitskarten für Erlebnislandschaften in der Turnhalle. Gestaltungs- und Aufbaupläne. Schorndorf: Hofmann
- Koschel, D.; Brinkmann, U. (1997). Spiel - Spaß - Sport für Kinder. Psychomotorische Bewegungsförderung für Grundschulkinder im Verein, S. 42. Aachen: Meyer & Meyer
- Kosel, A. (1992). Schulung der Bewegungskoordination, Übungen und Spiele für den Sportunterricht der Grundschule, S. 27. Schorndorf: Hofmann
- Moosmann, K. (2006). Erfolgreiche Koordinationsspiele, 166 Übungsformen für Schule und Verein, S. 11. Wiebelsheim: Limpert
- Vogler, K. Spielereader des Ev. -luth. Kirchenkreis Emsland-Bentheim. Klaus Vogler. http://spiele.klausvogler.de/0d.htm
- Zimmer R. (1992). Sport und Spiel im Kindergarten. Aachen: Meyer & Meyer

2.01

Auf die Seile fertig los...
(Teil 1)



Figuren legen:
ein Kind oder Erzieher/-in legen mit einem Seil Figuren auf den Boden (Kreise, Vierecke, Dreiecke, Herz, Häuser, Schnecke, Buchstaben, Zahlen, etc.) und alle anderen versuchen, mit ihrem Seil eine ähnliche Form zu legen. Wenn es die Konzentration der Kinder zulässt, können diese auch versuchen, mit geschlossenen Augen das Seil eines anderen Kindes zu ertasten und herauszufinden, welche Figur, Zahl, Buchstabe gelegt wurde.

Seiltransport:
Kann man das Seil auch mit den Zehen greifen? Die Kinder sollen versuchen, die Seile mit den Zehen so zu greifen, dass diese beim Hüpfen durch den Raum/Fläche nicht verloren werden. Die Aufgabe könnte lauten "alle Seile in eine Kiste zu bringen, dabei aber nur die Füße zu verwenden".

Materialien:
pro Kind 1 Seil (Springseil), wenn vorhanden Tuch/Schal zum Augen verbinden

Variationen:
Ständig neue Figuren hinzufügen, Kinder Formen legen lassen, mit geschlossenen Augen Formen erraten lassen. 2 Kinder zusammen 1 Seil mit Füßen transportieren lassen, Parcour mit Seil zwischen den Zehen absolvieren,...

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

2.02

Auf die Seile fertig los... (Teil 2)

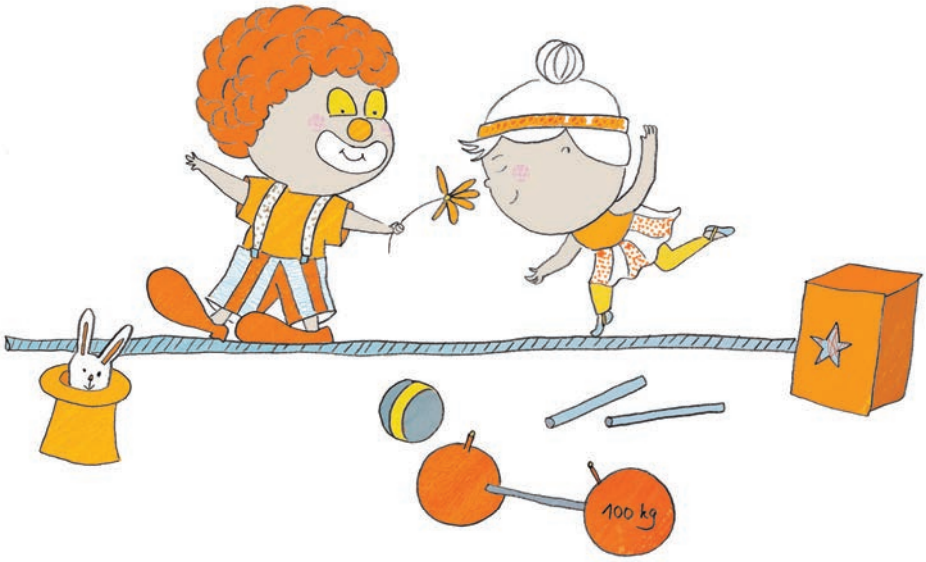
Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar



Zirkusseil:
ein Seil liegt in einer langen Linie auf dem Boden. Die Kinder sind Zirkusartisten, die aber zuerst noch in die Balancierschule gehen müssen. Die Kinder versuchen (barfuß) auf dem Seil zu balancieren. Damit die Artisten ganz sicher werden, balancieren sie ab und zu auch einmal mit geschlossenen Augen. Finden sie heraus, wann das Seil zu Ende ist? Auf dem Seil kann man auch ein Kunststück wagen: Hochspringen und mit beiden Füßen wieder auf dem Seil landen oder sich beim Balancieren drehen.

Materialien:
pro Kind 1 Seil, alternativ ist auch ein langes Seil möglich

Variationen:
mit geschlossenen Augen, Kunststücke einbringen (Springen, Drehungen,...)

2.03

Auf die Seile fertig los...
(Teil 3)

Hohe Schnur - tiefe Schnur:
Eine Zauberschnur (mind. 5 m lang) wird mit einem Ende an einen festen Gegenstand (Klettergerüst, Tisch, Baum,...) in Bodenhöhe befestigt und und am anderen Ende von der Erzieherin/vom Erzieher in ca. 30 - 40 cm Höhe gehalten (Schnur ist schräg). Die Kinder sollen nun die Schnur in selbst gewählter Form (drüberspringen, kriechen, durchrutschen, überqueren mit Aufstützen der Hände, etc.) überwinden.

Wäsche sammeln:
Die Schnur wird in Kopfhöhe der Erzieherin/des Erziehers gehalten, so dass die Kinder sich hochstrecken oder springen müssen, um sie zu berühren (auch hier sollte die Schnur schräg gehalten werden). An der Schnur können Gegenstände besfestigt werden, die die Kinder herunter holen sollen.

Materialien:
langes Seil (mind. 5 Meter)

Variationen:
Höhe des Seils ändern, Bewegung vorgeben, Einbindung in Staffelspiel, 2 oder mehr Kinder fassen sich an und überwinden das Seil ohne sich los zu lassen, Gegenstände mit Punkten versehen, Teamarbeit (bei sehr hohen Gegenständen)

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- ✓ klettern
- ✓ rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

2.04 Bananenkistenraupe

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus
- ✓ Kopplungsfähig

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- ✓ klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

An dieser Station werden Staffeln gebildet (ca. 6 Kinder pro Staffel). Diese sollen mit Hilfe von Mülltüten sowie Bananenkisten eine markierte Strecke absolvieren ohne direkt den Boden zu berühren! Wer als Staffel als erstes wieder im Ziel ist hat gewonnen. Anschließend gilt es als komplette Staffel mit Hilfe der Bananenkartons eine bestimmte Strecke möglichst schnell zu überwinden. Welche Staffel ist wohl die geschickteste und schnellste?

Materialien:
Pylonen, 8 Müllbeutel, 8 Bananenkisten, 3 Steine zum Beschweren, Stoppuhr

Variationen:
Gestaltung der Strecke/Aufgabe ändern, Fortbewegung mit Kisten selbst erproben lassen, ...

2.05

Bananenkartons schieben und ziehen

Ein Kind setzt sich in ein Kartonteil hinein und ein oder mehrere Kinder versuchen, den Karton im Raum zu bewegen Die Kinder sollten zunächst Zeit haben, sich auszuprobieren. Sie müssen darauf achten, die Kinder mit den anderen Kartons nicht anzustoßen.
Hier sollte die Zusammenarbeit hervorgehoben werden und die Kinder sollten ausprobieren können, wie sich diese Kartons am besten fortbewegen lassen.

Materialien:
Bananenkartons oder andere stabile Kartons, Teppichfliesen

Variationen:
Das Fortbewegen eines anderen Kindes kann als Staffel durchgeführt werden.
Am Ende der "Bananenkartoneinheit" können Bananen ausgeteilt werden, um den Rahmen zu schließen.

Kondition
- ✓ Kraft
- ✓ Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- ✓ stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

2.06

Wir bauen uns Wege mit Bananenkartons

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- ✓ klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

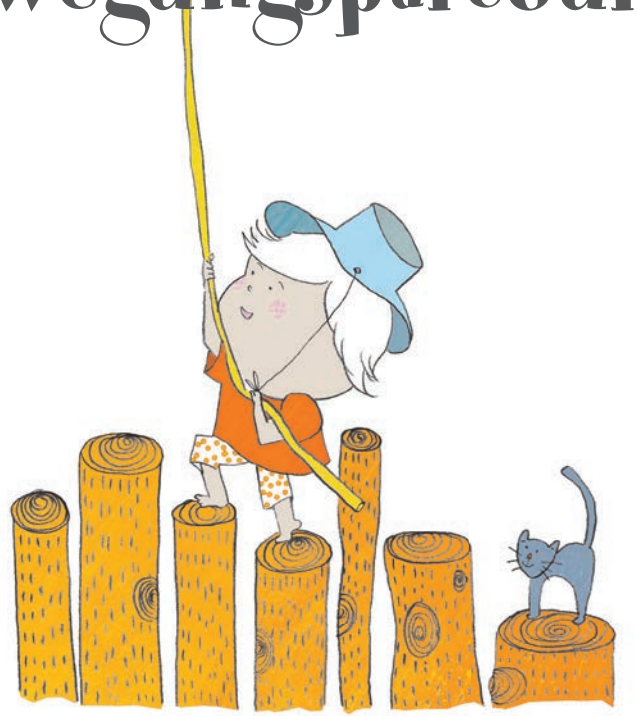
Jedes Kind bekommt je zwei Kartonteile und darf sich nur in diesen fortbewegen, d.h. das Kind stellt sich die Kartonteile hintereinander in Laufrichtung, steigt vom ersten in den zweiten, holt sich den ersten vor den Karton in dem es steht und steigt wieder in den vorderen usw. Es baut sich seinen Weg.

Materialien:
Bananenkartons oder andere Kartons

Variationen:
Zwei oder mehr Kinder bauen sich zusammen einen Weg, indem die Kartonteile durchgegeben werden oder die Kinder versuchen, sich aneinander vorbeizubewegen.
Nach dem eigenständigen Üben mit Kartonteilen, besteht die Möglichkeit, das Wegbauen in einer Staffel zu spielen. Für Anfänger sollte die Staffel nur in eine Richtung durchgeführt werden, wo ein Mannschaftsmitglied wartet und das Kartonteil übernimmt und zurückläuft.

Bewegungsparcours

2.07



Station 1: Balancieren über eine Slackline zwischen zwei Bäumen (oder schmaler Balken zwischen zwei Leitern) mit einem Seil in Kinderkopfhöhe zum Festhalten.
Station 2: Klettern über Holzpfähle mit unterschiedlich hohen Trittstufen (Balancieren über verschiedene Holzscheiben oder –klötze).
Station 3: Kletterabfolge: Podest, waagerechte Turnleiter, Kletterturm und Podest (Aluleiter als Brücke aufgebaut, kleiner Kasten statt Podest andere Kletterelemente).
Station 4: In zwei Leitern eingehängte Langbank mit Tuch verhüllt, das über zwei Seile gespannt ist (stabiles Holzbrett in Leitern einhängen, alte Betttücher als Tunnel).
Station 5: Balancieren über einen runden Holzstamm, der zwischen zwei großen Drehkreiseln liegt und sich dadurch leicht bewegt (anstelle des Drehkreisels anderes Befestigungsmaterial, dickes Tau)
Station 6: Durch einen Tunnel kriechen.
Station 7: Über eine Wippe balancieren, die aus Brett und Holzklotz konstruiert ist.

Materialien:
1. Station: Slackline, Seil
2. Station: entsprechende Vorrichtung (od. Holzscheiben, Klötze)
3. Station: 2 Podeste, Leiter, Kletterturm
4. Station: 2 Aluleitern, Langbank, großes Tuch, Seil

Variationen:
Teilweise in Übungsbeschreibung erwähnt, Parcours mit geschlossenen Augen durchlaufen (eventuell mit Partner als Hilfestellung)

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- ✓ stützen
- ✓ klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

2.08

Das große Rennen nach drüben

Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- ✓ stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Die Gruppe wird in mindestens 2 gleichgroße Teams aufgeteilt. Die Teams sollen eine bestimmte (markierte) Strecke laufen. Bei „Los“ bewegt sich das erste Kind in einer vorgegebenen Art und Weise von der 1. zur 2. Markierung (= Strecke). Dort angekommen, hebt es seinen Arm als Startsignal für das nächste Kind. Dieses muss sich auf gleiche Art und Weise fortbewegen. Sind alle Kinder angekommen, geht es mit der gleichen Bewegungsart zurück. Zum Schluss setzen sich alle Teammitglieder ordentlich in eine Reihe. Welches Team ist das schnellste?

Materialien:
5 Bälle, 5 Taschentücher-Packungen (als Markierungen)

Variationen:
Krebsgang, Knöchelgang, Ballhüpfen, springen, krabbeln, watscheln, Teamkette, Taschentücher-Packung auf Kopf, rückwärts laufen, balancieren, Kaffeebohnenschritte

Eistanz

2.09

Eistanz klingt nicht nur eisig, sondern ist es auch! Alle Kinder bewegen sich frei im Raum (oder nach Vorgabe) zur Musik. Wenn diese verstummt, heißt dies, sich ganz schnell zu vereisen und so stehen zu bleiben wie man gerade ist. Wer es nicht schafft und ins Wackeln kommt scheidet aus bzw. erhält einen Minuspunkt (kann durch eine Klammer am T-Shirt des jeweiligen Kindes oder durch Führen einer Strichliste der/des Erzieherin/Erziehers sichtbar gemacht werden). Wer zuletzt übrig bleibt, bzw. am Ende die wenigsten Minuspunkte hat, ist Eistanzkönig/-in.

Materialien:
Musikanlage, Musik CD

Variationen:
Vorgabe der Bewegungsart, statt Ausscheiden muss der-/ diejenige eine Aufgabe erfüllen

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

2.10 Fitnesswürfel

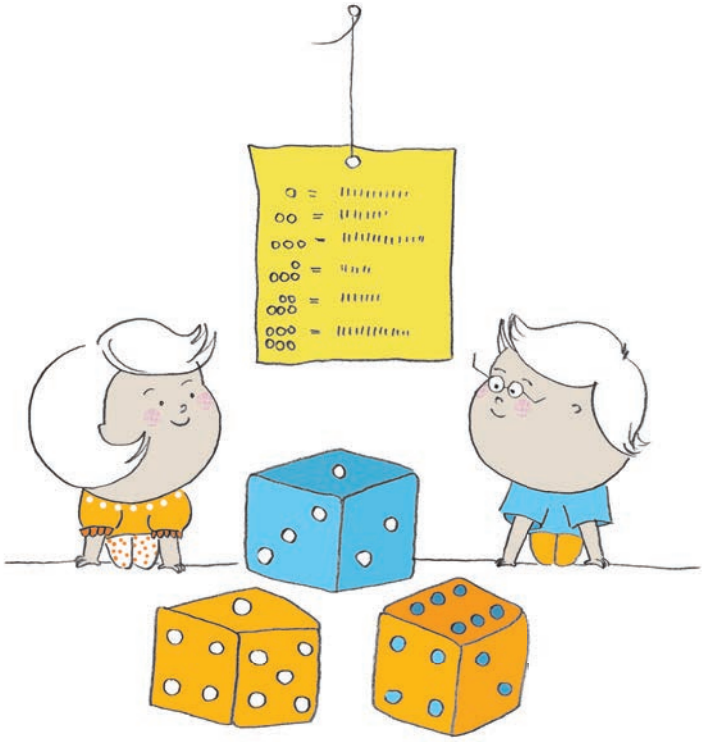
Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- ✓ rollen
- ✓ balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar



Die Kinder werden in 6er Teams aufgeteilt und erhalten pro Team 2 Würfel. Jeweils 1 Kind aus dem Team würfelt mit beiden Würfeln und das Team errechnet wie viele Augen es hat bzw. ob es sich um einen Pasch handelt. Für jede Zahl wird eine Aufgabe festgelegt, die alle Gruppenmitglieder erledigen müssen. Anschließend setzen sie sich zusammen und ein anderes Kind aus der Gruppe würfelt.
Alternative: Es gibt nur eine Gruppe und ein Würfelpaar.
Tipp: mit kleineren Kindern vorher die Zahlen bis 12 wiederholen.
Krippe: nur 1 Würfel nutzen und statt Zahlen Symbole, Farben, Tier verwenden.

Materialien:
2 Würfel pro Team, Fitnesskarte(n), 10 Bälle

Variationen:
Änderungen der Aufgaben auf der Fitnesskarte

Klorollenwald

2.11

Klorollenwald: Die Klorollen werden mit ausreichend Abstand kreuz und quer im Raum aufgestellt. Die Kinder bewegen sich nach Vorgabe durch den Klorollenwald, ohne dass die Rollen umfallen. Wenn ein Kind eine Rolle umstößt, muss es diese auch wieder aufstellen. Eignet sich auch als Fangespiel.
Klorollen Memory: In die Rollen werden kleine Sachen (Murmel, Tuch, Auto, Tiere,...) gelegt. Die Kinder bekommen von den Materialien je eins in die Hand und sollen in den Rollen das Gegenstück finden. Bewegungen können vorgegeben werden.

Klorollen umwerfen: Kinder in 2 Mannschaften aufteilen: Mannschaft 1 versucht die Rollen hinzulegen, Mannschaft 2 stellt sie parallel wieder auf. (Rollen dürfen nicht weggetreten/-geworfen werden) Nach festgelegter Zeit wird gezählt, wie viele Rollen noch stehen, dann wechseln die Mannschaften.

Materialien:
viele leere Klorollen, kleine Gegenstände (siehe Beschreibung), Stoppuhr

Variationen:
umgefallenen Rollen dürfen nur mit den Füßen aufgestellt werden.
Memory: arbeiten mit Form, Farben, Zahlen, Buchstaben, je nach Altersstand der Kinder

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

2.12 Linienlauf

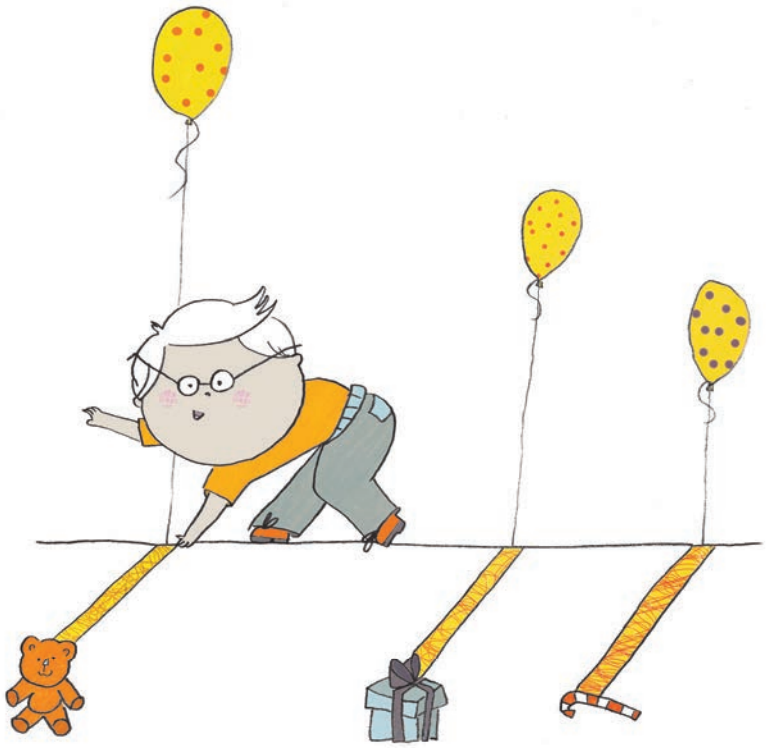
Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar



Auf ein Signal hin sind alle Linien nacheinander zu erlaufen. Dazwischen muss jeweils zur Startlinie zurückgekehrt werden. Die gesamte Laufstrecke beträgt so 60 Meter. Ideal auch als Test zur Schnelligkeit (bei Zeitmessung).
Strecke 1 = 5m
Strecke 2 = 10m
Strecke 3 = 15m

Materialien:
pro Kind 3 Pylonen/ Hütchen

Variationen:
Laufaufgabe verändern, Hindernisse einbauen, Distanz und Anzahl der Läufe verändern, andere Fortbewegungsarten

2.13

Schnell wie der Wind

Bist du schneller als der Wind? Zeig es uns und nimm Dir eine Zeitungsseite und halte sie vor deinen Oberkörper. Nun laufe so schnell du kannst. Bist du schnell genug, bleibt die Zeitung, ohne dass du sie festhältst, an deinem Körper kleben! Wer schafft es am längsten im Kreis zu laufen, ohne die Zeitung festzuhalten und hinunterfallen zu lassen? Falte nach jedem Lauf die Zeitung um die Hälfte kleiner. Wer schafft es noch mit dem kleinsten Stück Zeitung an seinem Körper zu laufen?

Materialien:
Zeitung, Pylonen

Variationen:
Zeitung immer kleiner falten/ Laufweg ändern/ Gestaltung als Staffelspiel

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

2.14

Schwungtuch (Teil 1)

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus
- ✓ Kopplungsfähig
- ✓ Umstellungsfähig

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- ✓ schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Zauberkreis:
Alle Kinder fassen das Schwungtuch im unausgebreiteten Zustand an und probieren aus, wie groß der Kreis werden kann, wenn sie alle gleichzeitig rückwärts gehen. Die Kinder halten sich nun mit beiden Händen am Schwungtuch fest und probieren verschiedene "Kunststücke" aus.
Sie versuchen z.B.:
- das Schwungtuch über den Kopf hinter den Rücken zu bringen
- sich hinzusetzten und auch wieder aufzustehen, ohne das Tuch loszulassen
- sich im Sitzen hinzulegen und das Schwungtuch dabei nach oben zu spannen, so dass es über den Kopf gehalten wird
- sich im Sitzen am Tuch wie an einem Lenkrad festhalten und mit den Beinen "Fahrrad zu fahren" (vorwärts, rückwärts, Kurve rechts, Kurve links)
- Ball auf das Schwungtuch legen und durch leichte Bewegung der Kinder im Kreis rollen lassen
- Ball auf Schwungtuch hüpfen lassen, ohne dass dieser herunter fällt
- zusätzlich zum Ball einen Eimer (in den der Ball passt) auf das Tuch geben und Kinder beauftragen, den Ball nur durch Schwingen des Tuches in den Eimer zu manövrieren
- das Tuch nach oben ziehen, festhalten und schnell in die Mitte laufen ... Es entsteht ein Pilz.

Materialien:
Schwungtuch, einige Übungen sind auch mit einem zum Kreis zusammen geknüpften Seil umsetzbar

Variationen:
Viele weitere Bewegungen dazunehmen, das Ganze in eine Geschichte einspannen

Schwungtuch (Teil 2)

2.15

Die Kinder fassen alle mit der rechten Hand am Tuch an. Dann werden die Kinder immer abwechselnd in "Pferde" und "Zebras" eingeteilt. Nun setzt sich das "Wagenrad" in Bewegung, indem die Kinder erst langsam gehen und schließlich ins Traben kommen. Das Überholen kann beginnen: der/die Erzieher/-in ruft "Pferde", die entsprechenden Kinder überholen ein "Zebra" vor sich und reihen sich in die nächste Lücke ein. Das gleiche passiert natürlich bei "Zebras".

Fortführung: Raumschiff:
Jedes "Pferd" geht einen Platz nach vorne und fasst ein "Zebra" an der Hand an. Dadurch verwandeln sich alle in Raumschiffe und setzen sich wie beim "Wagenrad" in Bewegung. Auf das Countdown-Kommando "3-2-1" starten die "Pferd-Raumschiffe" zu einer entgegengesetzten Umlaufbahn um das Tuch und versuchen, so schnell wie möglich an ihr "Zebra-Raumschiff" anzudocken.

Materialien:
Schwungtuch

Variationen:
statt einer Lücke zwei oder mehr Lücken nach vorne rücken, statt zwei Tieren sind auch Autonamen oder Farben denkbar (sogar 3 und mehr verwendbar), Kinder mit linker Hand am Tuch fassen lassen, ...

Kondition
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Reaktion

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen

Soziale Kompetenz

2.16 Schwungtuch (Teil 3)

Kondition
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
✓ Orientierung
Differenzierung
✓ Reaktion
Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
gehen
✓ laufen
hüpfen
springen
kriechen
✓ schwingen
stützen
klettern
rollen
balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Lauferei:
Alle Kinder schwingen das Tuch gleichzeitig rauf und runter. Der/die Erzieher/-in ruft ein Merkmal, das auf einige Kinder zutreffen könnte, z.B. "geringeltes T-Shirt" oder "wer gerne Schokoladeneis mag" oder "wer schon mal gepopelt hat". Die betreffenden Kinder laufen dann - sobald sich das Tuch oben befindet - blitzschnell auf die andere Seite.

Heißer Ball:
Alle halten das Tuch in Hüfthöhe fest. Der/die Erzieher/-in verteilt 5 bis 8 Bälle an einige Kinder. Die Bälle werden möglichst schnell in eine Richtung weitergegeben, und zwar von Kind zu Kind. Sie dürfen nicht geworfen werden. Auf das Kommando des/der Erziehers/-in "Achtung, heißer Ball!" laufen diejenigen, die gerade einen Ball in der Hand halten, unter dem Tuch schnell auf die andere Seite, während die übrigen Kinder das Tuch hoch halten. Sind alle angekommen, geht es sofort weiter mit dem Herumreichen. Natürlich kann sich die Richtung auf Ansage blitzschnell ändern.

Materialien:
Schwungtuch, Bälle

Variationen:
durch Anzahl der Bälle, farbige Bälle nutzen, die dann entsprechend benannt werden

Schwungtuch (Teil 4)

2.17

Zählt zunächst reihum ab: "1,2,3,4/1,2,3,4/...". Der/die Erzieher/-in gibt nun eine Aufgabe bekannt und welche Gruppe sie lösen soll.
Z.B.: "Alle Zweien sollen eine Hallenwand berühren und danach den alten Platz einnehmen". Dann bestimmt er/sie noch, wieviel Zeit sie dazu haben.
Z.B.: "Während die anderen das Tuch dreimal rauf und runter schwingen".
(Wie oft das Tuch geschwungen wird, sollte von der Schwierigkeit der Aufgabe abhängen).

Materialien:
Schwungtuch

Variationen:
Ziel und Zeit, Ziele nicht nur laufend, sondern hüpfend/springend (beidbeinig, einbeinig) oder aber mit einer Rolle erreichen

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- ✓ schwingen
- stützen
- klettern
- ✓ rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

2.18 Schwungtuch (Teil 5)

Kondition
Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
✓ Orientierung
Differenzierung
Reaktion
Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
gehen
laufen
hüpfen
springen
kriechen
✓ schwingen
stützen
klettern
rollen
balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Schlangenbiss
Auf dem Tuch liegen viele giftige "Schlangen" (Gymnastikseile). Ihr schüttelt das Tuch ganz kräftig und schon kommen die Schlangen auf euch zu, um euch zu beißen. Paßt auf, dass ihr nicht berührt werdet!

Materialien:
Schwungtuch, Gymnastikseile/Springseile

Variationen:
wer "gebissen" wurde, erfüllt kleine Bewegungsaufgaben (z.B. eine/n Hockstrecksprung, Rolle, Liegestütz, Kniebeuge, ...)

Spielen wie die Affen

2.19

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- ✓ schwingen
- ✓ stützen
- ✓ klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Das Spielen wie die Affen umfasst viele Grundtätigkeiten wie z.B. das Hangeln, Stützen, Krabbeln, Laufen, Balancieren, Springen, u.v.m. Genau diese Tätigkeiten werden zum erfolgreichen Durchlaufen dieser Spielidee benötigt. Zu Beginn sollen die Kinder durch Selbsterprobung einen aufgebauten Parcours absolvieren. Je nach Leistungsstand wird im nächsten Durchgang die Aufgabe gestellt, das Ganze ohne Berührung des Bodens zu meistern. Weitere Differenzierungen sind möglich.

Materialien:
Seile, Reifen, Bänke, Matten, Schaumstoffelemente, Hocker oder Ähnliches

Variationen:
nach Leistungsstand der Kinder: eine Strecke absolvieren, ohne den Boden zu berühren, nur kriechend und hangelnd fortbewegen, 2 Kinder durch ein Seil verbinden und zusammen klettern lassen, usw. ...

2.20

Tennisring - Paradies

Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- ✓ rollen
- ✓ balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Tennisringe haben einen Durchmesser von ca. 7 cm und sind aus Kunststoff (Plastik oder Gummi). Im Freien verwenden Kinder sie gerne für Zielwürfe auf Stöcke, die in den Boden gesteckt sind. In Räumen kann man stattdessen z.B. Stühle mit Lehne und Sitz auf den Boden kippen, so dass die Ringe über die Stuhlbeine geworfen werden können.

Weitere Spielideen:
- Ringe auf verschiedenen Körperteilen balancieren (auf Kopf = Krone, Rücken = Rucksack,...)
- Ringe hochwerfen und versuchen, wieder aufzufangen
- Ringe hochwerfen und mit dem Fuß versuchen aufzufangen (Fußspitze in Ring hineinschlüpfen)
- Ringe zwischen die Knie klemmen und damit durch den Raum hüpfen/ gehen
- Ringe mit den Füßen vom Boden aufheben (ohne Hände zu nutzen)
- Ringe über den Boden rollen und ihnen nachlaufen

Materialien:
Tennisringe, Stühle, Stöcke

Variationen:
Ideen von Kindern aufnehmen

2.21

Autofahren

Jedes Kind ist ein Auto und hält als Symbol dafür ein Lenkrad vor dem Oberkörper. Der/die Erzieher/in gibt Fortbewegungsformen vor, die einen Gang (Kommando: z. B. „1. Gang“) eines Autos darstellen. Die Kinder bewegen sich im Kreis und führen die Kommandos schnell aus. Um das Gefühl des Autofahrens zu verstärken, kann der/die Erzieher/in die Kinder animieren, Motorgeräusche nachzuahmen.
Um eine Annährung an das Autofahren zu schaffen, ist es ratsam, für den ersten Gang eine langsame Bewegung zu wählen und bei den höheren Gängen kontinuierlich schneller zu werden.

Ein Beispiel für eine „Fünf-Gang-Schaltung“ wäre:
„1. Gang“ = Entengang
„2. Gang“ = große Schritte vollziehen
„3. Gang“ = Tippelschritte
„4. Gang“ = Hopserlauf
„5. Gang“ = schnell laufen

Neben diesen Fortbewegungsformen können noch weitere Kommandos von der Erzieherin/dem Erzieher gegeben werden. Zum Beispiel sollen die Kinder bei „rot“ (Ampel) sofort stehen bleiben. Bei „Huckel“ hüpfen, bei „Schlagloch“ gehen die Kinder kurz in die Hocke und bei „Kurve“ drehen sie sich um ihre eigene Körperlängsachse. Zwischen den Kommandos kann auch Musik gespielt werden.

Materialien:
Lenkrad für jedes Kind: Reifen, Stab, kleine, runde Schaumstoffmatten, Ast (nicht zu lang und sperrig) oder Frisbee-Scheibe
Optional: Recorder und Musik (CD, Kassette) oder Instrument wie Triangel, Trommel

Variationen:
Die Anzahl der Kommandos und deren Schwierigkeitsgrade sind je nach Alter der Kinder zu wählen. Außerdem ist zu entscheiden, ob die Übungsleitung die Kommandos durch kurzes Vormachen oder sogar Mitmachen begleitet. Auch der Rückwärtsgang könnte einbezogen werden.

Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

2.22 Balancieren

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Die Kinder balancieren erst auf festen, später auf sich bewegenden Untergründen. Es ist abzuwägen, ob Sicherheits- oder Hilfestellung durch die Erzieherin/ den Erzieher oder ältere Kinder zu geben ist.

Feste Untergründe:
Linie (Linienlauf), dünnes/dickes Seil, Tau, Bank, Baumstamm, Mauer, usw.

Sich bewegende Gegenstände:
verschiedene Medizinbälle, Lauftrommel, Wackelbrett, waagerecht hängendes Seil (zum Daraufstellen) mit höher hängendem, waagrechtem Halteseil (zum Festhalten) - zwischen z. B. Reckstangen/Bäumen hängend

Materialien:
Linien, Seile, Tau, Bänke, gerade Äste, umgekippte Baumstämme, flache Mauer, Bordsteinkante (nur an unbefahrenen Wegen!)
Medizinbälle, Lauftrommel, Wackelbrett, Seile und Reckstangen o. ä.

Variationen:
Die Balancierfläche ist waagerecht und befindet sich auf unterschiedlichen Höhen (z. B. Bank auf dem Boden/auf zwei Kästen; Seil auf einer Bank, usw.).
Die Balancierfläche ist an einer Seite erhöht (z. B. ein Ende einer Bank über eine andere, umgedrehte Bank stellen).
Es kann ein Parcours mit verschiedensten Balancierflächen aufgebaut werden. Zwei Kinder befinden sich auf einer Bank und versuchen, aneinander vorbeizukommen, ohne den Boden zu berühren (z.B. durch Übersteigen).

Wir rollen den Ball

2.23

Das Ballrollen kann allein, paarweise und in einer Gruppe geübt werden.

Allein: Damit mehrere Kinder gleichzeitig in einem kleineren Raum ihren Ball rollen können, muss auf die Aufstellung der Kinder geachtet werden. Eine gute Möglichkeit ist es, die Kinder nebeneinander zu platzieren. Trotzdem müssen die Kinder darauf achten, dass sie nicht zusammenstoßen. Wenn nicht für jedes Kind ein Ball vorhanden ist, können auch Paare gebildet werden, die sich untereinander abwechseln.
Übungen könnten sein:
Den Ball rollen, ihm hinterherlaufen und wieder aufnehmen.
Den Ball rollen, hinterherlaufen und vor festgelegter Markierung aufnehmen.

Paarweise: Die Partner rollen sich den Ball gegenseitig zu (im Grätschsitz, Liegen, Stehen, Hocken). Die Partner stehen mit dem Rücken zueinander und rollen den Ball durch die eigenen Beine zum Partner. Ein Partner rollt den Ball durch die gegrätschten Beine seines Gegenübers.

Gruppenweise: Die Kinder befinden sich hier in einem Innenstirnkreis (sitzend, hockend, stehend). Die Kinder rollen den Ball rundherum, d. h. bewegen diesen zum Nachbarn. Jedes Kind nimmt dabei den Ball erst auf, bevor es ihn weiterrollt. Oder der Ball wird kreuz und quer im Kreis hin und her gespielt.

Materialien:
verschiedene Bälle (Tennisbälle, Gummibälle, kleine Medizinbälle, usw.)

Variationen:
Die Rollübungen können auch mit zwei oder mehr Bällen ausgeführt werden. Alle Rollübungen mit beiden Händen ausgeführt werden oder auch einarmig. Der/die Erzieherin kann ältere Kinder anhalten, gelegentlich auch den schwächeren Arm zum Üben zu verwenden, um einer motorischen Einseitigkeit entgegenzuwirken.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

2.24

Bälle im Kreis herumgeben

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Bei dieser Übung sollen die Kinder vorrangig üben, mit verschiedensten Bällen umzugehen. Aus diesem Grund sollten ganz unterschiedliche Ballarten zusammengesammelt werden (schwerere, leichte, große, kleine, unförmige, mit wenig oder viel Luft).
Alle Kinder stellen sich in einen Innenstirnkreis. Nun werden mehrere Bälle verschiedener Art schnellstmöglich im Kreis herumgegeben. Wie schnell können die Kinder werden, ohne dass der Ball herunterfällt?

Materialien:
Tennisbälle, Tischtennisbälle, Fußbälle, Gymnastikbälle, kleine Medizinbälle, Softball, Sandsäckchen, usw.

Variationen:
Um auch ältere Kinder für dieses Spiel zu begeistern, kann es einarmig ausgeführt werden, erst mit dem starken, dann mit dem schwächeren Arm. Der unbenutzte Arm kann dabei hinter dem Rücken gehalten werden.

2.25

Rettet euch in die Boote!

Zur Vorbereitung werden je nach Gruppenstärke eine bestimmte Anzahl Kartonteile mit der Öffnung nach oben im Raum verteilt (1 Kartonteil für 2 Kinder).
Nun sollen sich alle Kinder auf die Kartons verteilen, sodass jedes von ihnen „gerettet ist". Es wird nun nach und nach ein Karton weggenommen und die Kinder ohne „Boot" müssen nun Schutz in einem anderen finden. Das geschieht so lange, bis keine Möglichkeit mehr besteht, dass sich die Kinder auf noch ein „Boot" weniger verteilen. Ziel ist es, das die Kinder Teamwork erlernen und in Eigenregie Tricks entwickeln, ihre Freunde zu retten.
Dieses Spiel wird lebendig, wenn die Erzieherin/der Erzieher dazu eine Geschichte erzählt. Es folgt nun ein Beispiel dafür:
>>Wir sind auf einem großen weiten Meer und dies sind unsere Boote. Wir wollen nun hinaus fahren, dazu steigen wir in die Boote… Jetzt machen wir eine Rast auf einer Insel und alle steigen aus… Oh, ein Boot wurde nicht genügend befestigt und treibt unbemerkt davon (eine Kiste wegnehmen). Die Reise geht weiter. Alles einsteigen... Nun kommt ein Sturm und ein Boot geht unter und die Insassen müssen von den anderen Booten aufgenommen werden (eine Kiste wird weggenommen und diese Kinder müssen sich eigenständig auf die anderen verteilen)…<<

Materialien:
Bananenkartons oder andere Kartons, umgedrehte Kästen, Reifen, Matten

Variationen:
keine

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- ✓ stützen
- ✓ klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

2.26 Kartonkreis

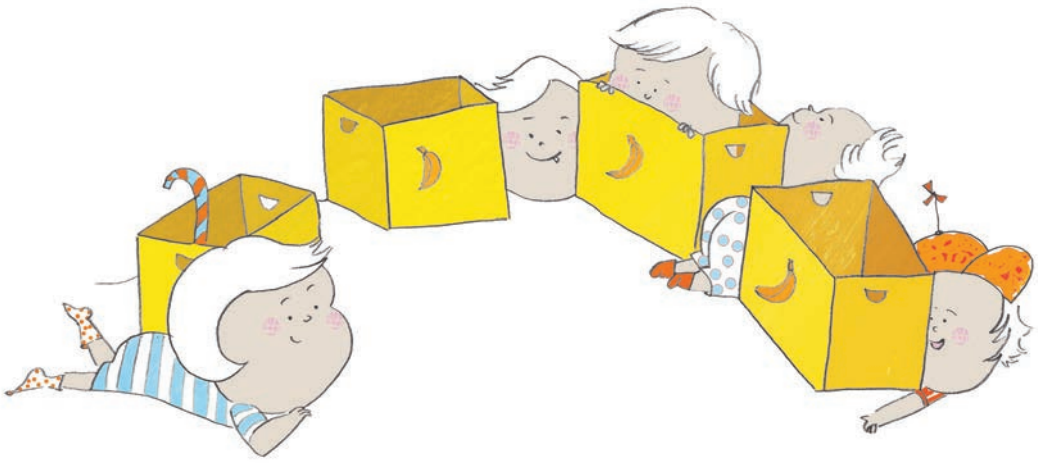
Kondition
- ✓ Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- ✓ klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar



Vorbereitend werden die Kartonteile mit der Öffnung nach oben im Kreis aufgestellt, zwischen ihnen werden Lücken zum Hindurchbewegen gelassen. Die Kinder sollen sich nun auf unterschiedliche Weise um den Kartonkreis bewegen.
Die Kinder können sich im Slalom um die Kartons bewegen. Es kann sich im Kriechen fortbewegt werden, sodass sich die Kinder hinter den Kartons verstecken und schnell von einem zu anderen huschen (dafür muss die Kartonanzahl die Anzahl der Kinder überschreiten). Die Kinder können den Kreis überwinden, indem sie in einen Karton hineingehen bzw. –hüpfen und wieder hinaus, um dann in den nächsten zu steigen.
Dies kann erschwert werden, wenn sich die Kinder zusätzlich im Karton kurz setzen müssen.
Die Kartons werden für die nächste Variante zusammengestellt, so dass Karton an Karton im Kreis steht. Hier können die Kinder von Karton zu Karton klettern – vorwärts, seitwärts wie rückwärts.

Materialien:
Bananenkartons oder andere Kartons (ggf. flachere Kartons), Matten, Pylonen

Variationen:
Im Slalom können verschiedene Fortbewegungsformen gewählt werden: ruhig gehen (um das Slalomlaufen ggf. erst zu verstehen), laufen, hüpfen, auf einem Bein (rechts und links), Vierfüßlergang, Entengang, seitwärts und rückwärts gehen.

Tunnel bauen

2.27

Die Kinder finden sich in Paaren zusammen und bilden eine Gasse. Die Partner stehen sich gegenüber und halten zusammen einen Karton zwischen sich in den Händen. Das am Ende stehende Paar durchquert den Tunnel, der durch das Hochhalten der Kartons entsteht.
Beide Tunnelgänger tragen ihren Karton gemeinsam und stellen sich anschließend an den Anfang des Tunnels, wodurch der Tunnel verlängert wird. Dieser kann einen Kreis oder einen langen Bergtunnel bilden.
Die Durchquerung des Tunnels kann auf verschiedene Weise geschehen: vorwärts, seitwärts oder rückwärts laufen, kriechen, usw.
Es muss beachtet werden, dass die Kartonteile für die Kinder auf Dauer schwer werden.

Materialien:
Bananenkartons, andere Kartons oder große Schaumstoffteile

Variationen:
Die Kinder bauen aus mehreren Kartonteilen einen Tunnel und kriechen durch ihn hindurch. Die Kinder müssen hier besonders beachten, dass sie die Kartonteile nicht berühren, sonst stürzt der Tunnel ein.

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- ✓ stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

2.28 Mattenparcours

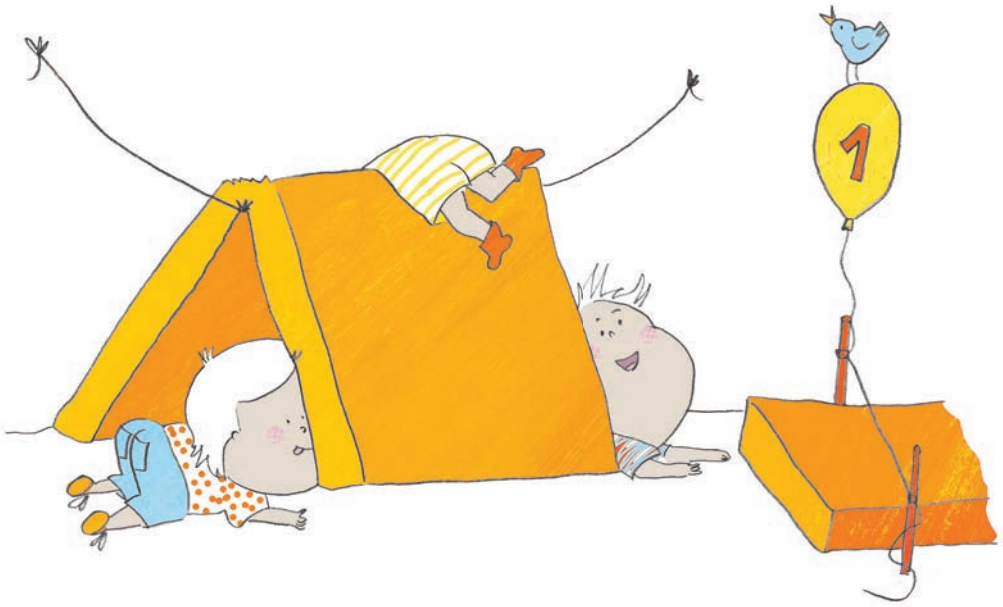
Kondition
- ✓ Kraft
- ✓ Ausdauer
- Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- ✓ schwingen
- ✓ stützen
- ✓ klettern
- ✓ rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar



Bei einem Mattenparcors können sich die Kinder frei oder mit Vorgabe auf verschiedenste Weise auf und über unterschiedliche Matten bewegen. Es kann geklettert, gehüpft (beid-, einbeinig), gerollt (seitwärts, vorwärts), im Vierfüßlergang gegangen werden, usw.

Materialien:
verschiedene Matten (weich, fest, dick, dünn, verschiedene Oberflächen), Kästen, Trittbrett; alternativ draußen: Wiese (flach, mit Steigung)

Variationen:
Eine Seite der Matte kann erhöht werden (z. B. durch eine Bank), was viel Spaß erzeugt, wenn sich die Kinder seitwärts daran herunter rollen können. Wenn eine Bank mittig unter eine größere Matte gestellt wird, entsteht ein „Berg", welcher auch vielseitige Übungsmöglichkeiten zulässt. Die Mattenelemente könnten auch Teil eines großen Parcours sein (z. B. neben Bänken, Trampolin, Kästen,...). Es darf nicht vergessen werden, bei hohen Elementen eine Sicherheits- oder Hilfestellung zu geben.

2.29

Dribbeln mit verschiedenen Bällen

Bei dieser Übung sollen die Kinder lernen, viele verschiedene Ballarten mit den Füßen zu bewegen. Dafür bekommt jedes Kind einen Ball, so dass viele verschiedenartige Bälle in der Kindergruppe gedribbelt werden. Nun bewegen sich die Kinder im Raum und führen den Ball am Fuß (linker und rechter). Nach einer gewissen Zeit gibt die Erzieherin/der Erzieher ein Zeichen zum Ballwechsel, damit jedes Kind eine andere Ballsorte erhält. Die Ballwechsel werden nach Belieben wiederholt. Beim Dribbeln müssen die Kinder auf die anderen achten, damit sie nicht zusammenstoßen! Um die Übungsphase aufzulockern, kann Musik eingespielt werden, die für die Wechselkommandos ausgeschaltet wird.

Materialien:
Tisch- und Tennisball, kleiner Gummiball, Fußball, Handball, Rugbyball, Volleyball, Schaumstoffball; alternativ: leere Getränkedosen (im Originalzustand und zusammengeknüllt), Papierball (Zeitung, Bäckertüten)

Variationen:
Die Erzieherin/der Erzieher kann die Art der Ballführung (z.B. nur mit Sohle) vorgeben. Statt Musik einzuspielen, können die Kinder bekannte Lieder singen, sodass die kognitive Anforderung erhöht wird.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

2.30 Eierlauf

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Zum Eierlaufen bekommt jedes Kind (oder paarweise) ein Ei und einen Löffel. Die Kinder sollen versuchen, mit ihrem Ei auf dem Löffel zu gehen, zu schleichen, zu laufen, rück- und seitwärts zu gehen, Hindernisse zu überwinden (Slalom, Linienlauf), von Matte zu Matte zu gehen (ohne Bodenberührung), über ein flach hängendes Seil zu steigen.

Materialien:
Plastik-Eier, gekochte Eier, Löffel, Suppenkellen; alternativ: Steine
Mögliche Hindernisse: Kreidelinien, Kreidekreise, Äste, Bank, Matten, Seil + Befestigung, Hütchen/Slalomstangen

Variationen:
Um das Anforderungsniveau zu erhöhen, können schwierigere Fortbewegungsformen wie kriechen oder balancieren gewählt werden.
Für Kinder, die das Ei noch nicht auf dem Löffel balancieren können, bietet sich eine Suppenkelle anstatt des Löffels an.

Es kann auch ein Staffeleierlauf stattfinden. Spaß und Durchhaltevermögen sollten dabei im Vordergrund stehen. Sieg und Niederlage sollten nicht zu stark hervorgehoben werden.

Freunde finden

2.31

Alle Kinder bewegen sich im Raum. Die Erzieherin/der Erzieher gibt dabei vor, wie sie sich fortbewegen: laufend, ein-/beidbeinig hüpfend, im Vierfüßlergang, rückwärts, ect.
Das Bewegen im Raum kann mit Musik unterlegt werden.
Die Erzieherin/der Erzieher stoppt die Musik nach einiger Zeit und ruft eine Zahl. Nun müssen sich die Kinder schnell in Gruppen zusammenfinden, die dieser Anzahl entsprechen.
Hierbei muss unbedingt die Gesamtgruppenstärke beachtet werden, denn allein stehende Kinder sind unbedingt zu vermeiden!
„Freunde finden" ist ideal, um Mannschaften für ein folgendes Spiel zu bilden. Wenn keine Mannschaften gebildet werden müssen, ist es schön, wenn sich die Kinder in der letzten Runde zur gesamten Gruppe zusammenfinden sollen.

Materialien:
evtl. Musik, Tafel, Kreide, Schilder

Variationen:
Die Übungsleitung zeigt die Zahlen mit ihren Fingern, schreibt sie an eine Tafel oder zeigt Schilder hoch, die vorher zusammen mit den Kindern gebastelt wurden. Das Zusammenkommen kann variiert werden: Die Kinder können sich anfassen, einhaken, hinsetzen, oder es kann auch ein Körperteil (Gesäß, Fuß, Kopf, usw.) gerufen werden, an dem sich die Kinder berühren sollen, wenn sie sich in einer Kleingruppe zusammenfinden.

Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

2.32

Haltet euer Piratenschiff sauber

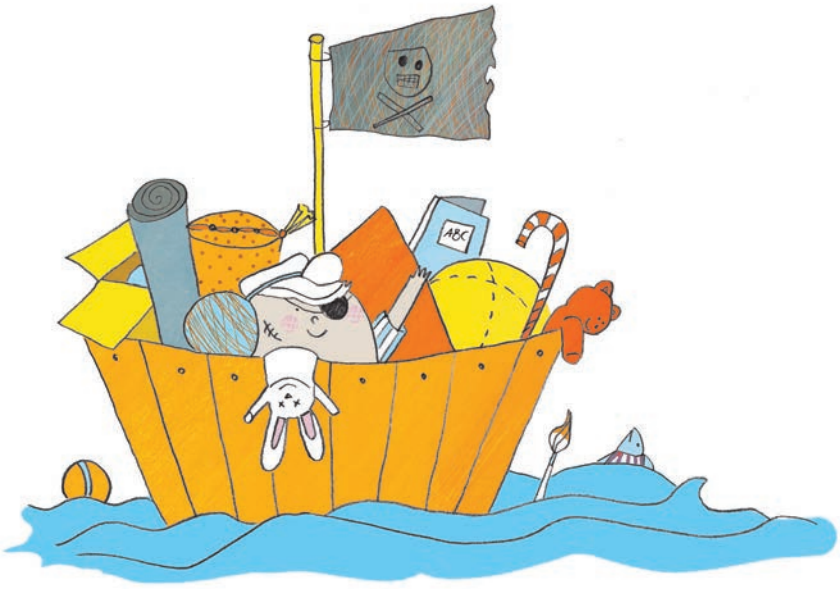
Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar



Der Raum wird durch ein Seil oder eine Bank in zwei abgetrennte Bereiche geteilt, welche dann die zwei Piratenschiffe darstellen. Auf diese beiden Schiffe wird nun kreuz und quer gleich viel und gleichartiger „Müll“ (Bälle, Schwämme, weiche Gegenstände) verteilt. Die Kindergruppe wird für dieses Spiel in zwei gleich starke Piratenbanden geteilt, welche sich auf ihren Schiffen befinden.
Auf ein Kommando der Erzieherin/des Erziehers werfen die Piraten ihren „Müll“ so schnell wie möglich auf das andere Schiff. Nach einer bestimmten Zeit wird „Stopp“ gerufen und die Piraten müssen das Putzen einstellen. Die Kinder zählen anschließend ggf. zusammen mit der Erzieherin/dem Erzieher die Gegenstände und ermitteln den Putzsieger. Sieger sind diejenigen Piraten, die weniger Müll auf ihrem Schiff haben.

Materialien:
Raumteiler wie Bank oder Seil;
Gummibälle, Haushaltsschwämme, Tücher, Luftballons, geknüllte Zeitungen, Schaumstofffrisbee / -bälle, usw.

Variationen:
Um den Raum wieder in seinen Originalzustand zu versetzen, kann das Spiel zum Schluss auch zum Aufräumen genutzt werden. Die Piratenbanden sollen dazu ihren Müll in je einen Korb bringen.

Reifentanz

2.33

Für den „Reifentanz“ werden Reifen im Raum verteilt. Der Vorschlag wäre: drei Reifen weniger als Kinder. Beim Spiel bewegen sich die Kinder im Raum nach Musik. Die Fortbewegung kann durch die Erzieherin/den Erzieher variiert werden (laufen, hüpfen, usw.). Wenn die Musik ausgeht, versuchen sich die Kinder auf eine >>Insel<< zu retten, aber auf eine >>Insel<< passt nur ein Kind. Jedes Kind, das sich retten konnte, erhält einen Punkt oder einen kleinen Gegenstand wie z. B. eine Wäscheklammer oder einen kurzen Faden. Es werden mehrere Durchgänge durchgeführt.

Hinweise:
Anders als beim bekannten Stuhltanz wird hier nach einem Durchgang kein Gegenstand entfernt, weil auch kein Kind ausscheidet.
Durch das Erhalten einer „Belohnung“ wird der Erfolg hervorgehoben und nicht der Misserfolg.

Materialien:
Rekorder; Reifen, kleine Matten, Kartons, alternativ: Kreidekreise, Hütchen

Variationen:
Die Lauffläche und der Bereich der Reifen könnten voneinander getrennt sein.

Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

2.34 Rettet den Luftballon

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Das Ziel der Übung ist es, den Luftballon in der Luft zu halten, indem er von den Kindern immer wieder hochgeprellt wird. Dafür bekommt jedes Kind einen Luftballon, am besten verschiedenfarbige. Die Erzieherin/der Erzieher kann die Vorstellung wecken, dass der Boden „gefährlich" (spitz, heiß, o. ä.) für den Ballon ist und er deswegen gerettet werden muss. Es muss beachtet werden, dass für diese Übung viel Platz benötigt wird.

Materialien:
Luftballons (viele Farben)

Variationen:
Das Retten des Luftballons kann auch zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden. Die Ballons können unterschiedlich aufgepumpt sein und untereinander getauscht werden. Der Untergrund, auf dem die Kinder sich bewegen, kann variiert werden: auf Matten, nur auf Linie, auf Bänken, ect. laufen. Die Kinder können versuchen, zwei Ballons gleichzeitig zu retten.

Schattenlauf

2.35

Alle Kinder laufen paarweise hintereinander durch den Raum. Das vordere Kind jedes Paares versucht, durch Täuschungen, Richtungsänderung und Tempowechsel, es seinem „Schatten" so schwer wie möglich zu machen, hinter ihm herzulaufen. Dabei soll der vordere Läufer seinem „Schatten" immer die Möglichkeit einräumen, wieder zu ihm aufzuschließen. Die Erzieherin/der Erzieher kann anfangs Bewegungsformen während der Übung vorschlagen, um die Ideen der Kinder zu bereichern. Nach einer gewissen Zeit tauschen das Kind und sein „Schatten" die Positionen.

Materialien:
evtl. Musik

Variationen:
Die Erzieherin/der Erzieher kann verschiedene Bewegungsarten je nach Fähigkeiten der Kinder vorgeben.

Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

2.36 Schätze klauen

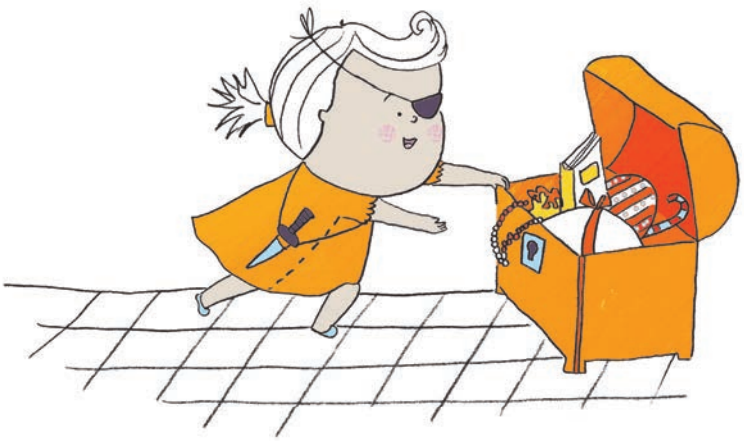
Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar



Zum „Schätze klauen“ wird eine große Fläche zum Laufen benötigt.
An den zwei gegenüberliegenden Seiten der Fläche wird je eine Abgrenzung (z. B. Linie, Bank) und ein Behälter (Schatzkammer) aufgebaut. Die hinter der Abgrenzung stehende Schatzkammer beinhaltet viele Gegenstände (Schätze). Es sollten mindestens zwei Schätze pro Kind vorhanden sein. Jede Schatzkammer enthält gleich viele Wertsachen. Nun setzen sich zwei gleichstarke Mannschaften (Tipp: Piratenbanden) auf je eine Abgrenzung. Die Piratenbanden und die Schatzkammern sollten benannt und dementsprechend markiert werden (z. B. blaue und rote Piraten -> farbiger Punkt auf eine Hand jedes Kindes und farbiges Blatt an jede Schatzkammer), um besonders für jüngere Kinder die Orientierung zu erleichtern.
Auf ein Kommando versuchen die Piraten so schnell wie möglich die Schätze aus der gegnerischen Schatzkammer zu ergaunern. Dazu laufen sie zur anderen Schatzkammer. Jeder Pirat darf aber pro Lauf nur einen Gegenstand aus der anderen Schatzkammer entwenden. Welche Mannschaft nach einer bestimmten Zeit (2 oder 3 Minuten) die meisten Schätze in ihrer Schatzkammer hat, gewinnt.

Materialien:
Bänke, umgedrehte, hohle Hocker, Korb, Kartons oder Sack;
Bälle, Bänder, Seile, Hütchen, Tücher, Schwämmchen, Kastanien, zusammen geknülltes Papier, usw.

Variationen:
Jüngere Kinder haben Schwierigkeiten beim Ausweichen. Dort sollten die Laufwege getrennt werden. Beispielsweise kann der Laufvorgang im Kreis durchgeführt werden. Hierbei sollten die Laufwege durch Kreide- oder Kreppklebebandpfeile gut markiert werden.
Auf dem Weg von Schatzkammer zu Schatzkammer können Hindernisse aufgebaut sein. Z. B. müssen die Kinder über Matten laufen, einen Slalomlauf hinter sich bringen, unter einem Hocker durchkriechen, über ein Seil hüpfen

Schlangenlauf

2.37

Rund fünf Kinder stellen sich hintereinander auf, fassen an die Hüfte bzw. Schultern des Vordermanns und bilden eine Schlange.
Nun bewegt sich die ganze Schlange im Gleichschritt, was nach Musik geschehen kann. Wenn die Musik ausgeht oder ein Signal ertönt, ruft die Erzieherin/der Erzieher die nächste Fortbewegungsart (z.B. Elefantenschlange, Schleichschlange, Zwergenschlange, Riesenschlange, Hüpfschlange, Einbeinschlange). Daraufhin bewegen sich die Kinder dementsprechend, möglichst alle gleich.

Materialien:
evtl. Musik, Pfeife

Variationen:
Rückwärtsschlange

Kondition
- ✓ Kraft
- ✓ Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

2.38 Sich ziehen

Kondition
- ✓ Kraft
- ✓ Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- ✓ klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

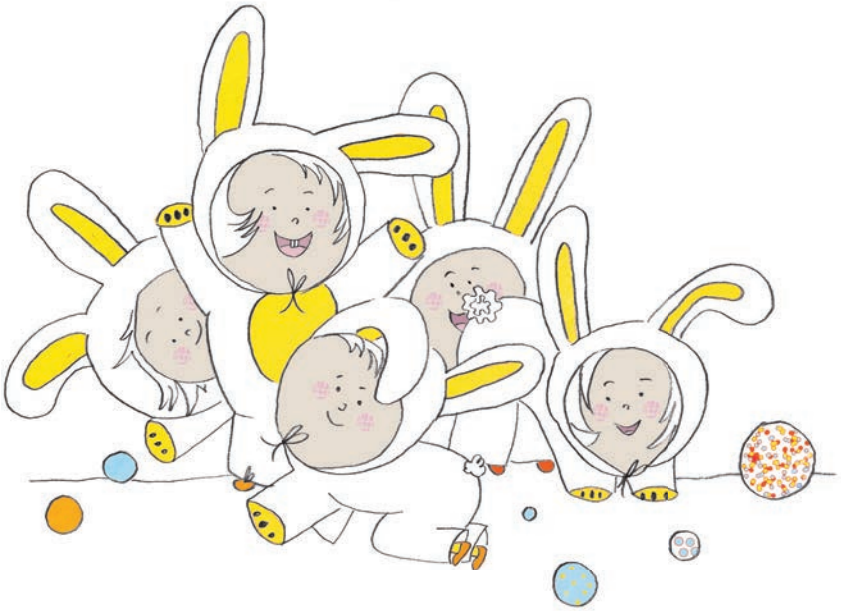
Es sollen nun verschiedene Formen des Sich- ziehens vorgestellt werden. Kinder können sich über eine Bank ziehen, die waagerecht auf dem Boden steht oder einseitig erhöht ist. Es kann sich hoch- und runter, auf dem Bauch, dem Rücken oder dem Gesäß und vorwärts oder rückwärts gezogen werden. Ein Seil wird an einer Sprossenwand (oder fester Gegenstand) kurz über dem Boden befestigt. Das Kind soll sich nun sitzend oder liegend (am besten auf einer Teppichfliese) in Richtung Sprossenwand ziehen. Kinder können sich auch an einem Tau mit Knoten oder an einer Kletterstange hochziehen. Hierbei umfasst die Erzieherin/der Erzieher die Stange (das Tau) mit einer Hand unter den Füßen des kletternden Kindes. So bekommt das Kind Hilfe beim Klettern und realisiert das Abdrücken der Füße, um nach oben zu gelangen.

Materialien:
Bänke, Erhöhungen wie Kasten, Seile (Taue), Stange (fest)

Variationen:
Der Schwierigkeitsgrad einzelner Übungen kann erhöht werden. z.B. kann die Bank, an der sich die Kinder hochziehen, noch schräger angestellt werden oder die Bank kann waagerecht in eine höhere Position gebracht werden.

Hase und Jäger

2.39



Ein Kind ist der Jäger und bekommt einen weichen Gummi- oder Schaumstoffball. Alle anderen Kinder sind die Hasen. Der Jäger versucht nun einen Hasen mit dem Ball anzutippen, dann ist dieser berührte Hase der neue Jäger und der alte Jäger ist ein Hase.

Materialien:
Softbälle, Gummibälle

Variationen:
Das Antippen kann durch ein Werfen des Balles auf die Hasen erweitert werden. Es können zwei Jäger auf die Hasen Jagd machen.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

2.40 Keulen umwerfen

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Für dieses Spiel werden zwei Felder benötigt, die durch eine Bank getrennt sind. Am Ende jedes Feldes sind beliebig viele Keulen in einer Linie aufgestellt.
Je eine der zwei Mannschaften befindet sich in einem der Felder. Jedes Kind hält einen weichen Ball in den Händen. Auf „Los“ versuchen die Mannschaften die gegnerischen Keulen durch Ballwürfe abzuwerfen. Ziel ist, als erste Mannschaft, die gegnerischen Keulen umgeworfen zu haben.
Regeln:
Kein Kind darf die Bank oder das gegnerische Feld betreten. Es darf kein Ball aus dem gegnerischen Feld genommen werden. Geworfene Bälle dürfen nicht abgefangen werden. Die eigenen Keulen dürfen nicht festgehalten oder geschützt werden.

Materialien:
Gummi-/Softbälle, Bank, Keulen, alternativ: Plastikflaschen, Dosen auf Extrabank

Variationen:
Das Umwerfen aller Keulen kann erschwert werden: Die geworfenen Bälle dürfen abgefangen werden. Die umgeworfenen Keulen dürfen wieder aufgestellt werden.

Tigerball

2.41

Alle Kinder bilden einen Innenstirnkreis. Ein Kind wird der Tiger und steht innerhalb des Kreises. Die Kinder im Kreis rollen sich kreuz und quer einen Ball zu. Der Tiger versucht, diesen Ball zu erhaschen. Wenn ihm das gelingt, tauscht er mit dem Kind den Platz, dessen Ball er abgefangen hat. Wenn das Spielverständnis vorhanden ist und das Rollen beherrscht wird, kann zum Werfen des Balles in vorgegebener Höhe übergegangen werden.

Materialien:
Rollen: Ball
Werfen: Softball, Softfrisbee, Sandsäckchen, Gummiball

Variationen:
Es können mehrere Tiger vorhanden sein oder / und zwei Bälle im Spiel sein.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

2.42 Zielwerfen

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Die Kinder werfen einen Ball (z.B. Tennisball, oder andere Gegenstände) auf ein bestimmtes Ziel. Diese Ziele könnten auf dem Boden liegen oder stehen: Matten, Kastenteile, Reifen, Karton, Abschnitt mit Seilen abgegrenzt, umgedrehte Kästen (auch aufgestellt, also schräge Öffnung), Eimer.
Auch vertikale Ziele sind zu treffen: Reifen oder Tuch an der Wand, Kreidekreis an einer Mauer, durch ein Klettergerüst, Ast am Baum, usw.
Als Partner- oder Kleingruppenübung bieten sich auch das Werfen eines Balles und das Fangen dieses Balles mit einem Eimer an. Dafür stellen sich die Kinder gegenüber auf und der Werfer versucht, den Ball in den Eimer zu werfen, den der Fänger hält. Der Fänger hilft beim Treffen, indem er den Eimer zum fliegenden Ball bewegt.

Materialien:
Tennisbälle; Matten, Kastenteile, Reifen, Abschnitt mit Seilen abgegrenzt, Kartons, Kästen, Eimer, Reifen / Tuch an der Wand, Ast am Baum, Kreidemarkierung auf dem Boden, großer Stein auf dem Boden

Variationen:
Die Entfernung zum und die Höhe des Gegenstands sollte variieren.
Die Größe der zu treffenden Flächen sollte unterschiedlich sein.

Themenbereich 3:

Bewegungslieder und Tänze

Seite 118 3.00 Einleitung

Seite 120 3.00 Basisliteratur

Spiel- und Bewegungslieder

Seite 121 3.01 1,2,3 im Sauseschritt

Seite 122 3.02 Die Kinder kommen

Seite 123 3.03 Mein Dackel Waldemar

Seite 124 3.04 Ich ging zum Doktor Wulle

Seite 125 3.05 Hörst du die Regenwürmer husten?

Seite 126 3.06 Hurra, jetzt sind wir da

Seite 127 3.07 Meine Hände sind verschwunden

Seite 128 3.08 Mit der Bummelbahn mag ich gerne fahr'n

Seite 129 3.09 Tausenfüßler

Seite 130 3.10 Schmetterling, du kleines Ding

Seite 131 3.11 Hin und her, tanzt mein lieber Teddybär

Seite 132 3.12 Teddy, Teddy dreh dich um

Seite 133 3.13 Wenn du zappelig bist, dann heb das Knie

Seite 134 3.14 Wozu sind unsere Hände da

Seite 135 3.15 Wir singen ein Lied

Tanzlieder und Kindertänze

Seite 136 3.16 Babalu-Tanz

Seite 137 3.17 Ich bin ein kleiner Pinguin

Seite 138 3.18 Liebe Schwester, tanz mit mir

Seite 139 3.19 Katzen-Tatzen-Tanz

Seite 140 3.20 Tanz, tanz Gretelein

Seite 141 3.21 Schiffe müssen segeln

Seite 142 3.22 Wenn hier en Pott mit Bohnen

Seite 143 3.23 Siebensprung

Improvisierte bewegung zur Musik

Seite 144 3.24 Cowboy und Roboter

Seite 145 3.25 Dirigententanz

Seite 146 3.26 Luftballontanz

Seite 147 3.27 Schlauchtanz

Seite 148 3.28 Schlangentanz

Seite 149 3.29 Tanz mit den Leuchtstäbchen

Seite 150 3.30 Spiegelspiel

Seite 151 3.31 Blättertanz

Seite 152 3.32 Trillerpfeifentanz

Themenbereich 3:

Bewegungslieder und Tänze

Durch Bewegung lernt das Kind „Schritt für Schritt“ seine Umgebung kennen und „begreifen“, gleichzeitig entwickeln sich dabei auch seine körperlichen, personalen und sozialen Kompetenzen. Ebenso wie die Bewegung an sich, ist die Bewegung zur Musik ein Grundbedürfnis für Kinder. Musik enthält ein großes emotionales Potenzial , weil sie von allen Künsten am differenziertesten und eindringlichsten Gefühle, Stimmungen und Atmosphäre wiedergeben kann. Diese Wirkung von Musik ist schon beim Säugling zu beobachten, der sich z.B. durch ein Schlaflied, eine sanfte, leise Musik beruhigen lässt.
Daraus ergibt sich, dass gerade die Nutzung des Zusammenspiels von Musik und Bewegung in der vorschulischen Bildung und Erziehung bedeutende durch nichts anderes zu ersetzende Potenzen für die allseitige Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit bietet.
Das rhythmisch-musikalische Bewegen, das Tanzen und das Spielen von Spielliedern ist unverzichtbar für die bewusste Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung (z.B. Fingerspiele, „Körperlieder“), für das Erlernen und Beherrschen differenzierter fein- und grobmotorischer Bewegungen und der Bewegungskoordination (z.B. alle Tänze und Spiellieder), für die Entwicklung des Gedächtnisses (z.B. die Reihenfolge von verschiedenen Bewegungen behalten), der Konzentration (z.B. das Gelingen eines exakten Bewegungswechsels beim Tanzen), der immer wieder neuen zeitlichen, räumlichen, personalen Orientierung (z.B. beim Erfassen der Bewegungsabläufe und der Formen im Raum und der Raumwege sowie beim Einstellen auf verschiedene Partner) (Albrecht/ Schöne 2008, S.148 ff.)
Die Kinder lernen immer differenzierter, sich auch nichtsprachlich – mit dem Körper- auszudrücken, sie vertiefen ihr emotionales Erleben und ihre sozialen Bindungen durch das gemeinsame Tanzen und Spielen.

Kinder erleben Freude an der Bewegung und an der Musik sowie eine fröhliche Atmosphäre in der KITA. Zudem kann Entwicklungsverzögerungen bzw. Lern- und Verhaltensstörungen vorgebeugt bzw. entgegengewirkt werden. Dieses Erfahrungsfeld sollte deshalb in jeder Kindertagesstätte möglichst täglich eine Rolle spielen, ob im Morgenkreis, in der Pausengestaltung, als Möglichkeit des Wechsels zwischen Ruhe und Anspannung, beim Spiel im Freien oder auch am Nachmittag.
Das vom Lied begleitete Bewegen beginnt in der Krippe auf dem Schoß der Erzieherin, wobei diese z.B. die Hände des Kindes führt, und kann von den Kindern bis zum Eintritt in die Schule immer differenzierter und selbständiger über das Kreis- und Tanzspiel bis zum komplizierten Kindertanz, der besonders für Feste einstudiert wird, angeeignet werden. Dabei wird die freie Bewegungsgestaltung ebenso wie das Wiedergeben vorgegebener Bewegungsabläufe einbezogen.

Die hier als Anregung vorgeschlagenen Spielformen zum musikalischen und rhythmischen Bewegen berücksichtigen daher:

- Titel für alle Altersstufen vom Krippenalter bis zu kleinen Tänzen mit höheren Anforderungen der Vorschulkinder
- Bewegungslieder mit einem Anteil an freier Bewegungsgestaltung
- traditionelle überlieferte und neuere Titel
- einige regional bekannte (plattdeutsche) Tänze und Bewegungslieder
- improvisierte Bewegungen nach Instrumentalmusik

Basisliteratur

(Themenbereich „Bewegungslieder und Tänze“)

- Bader, G. (1994). Tschimbum trara: neue Lieder, Reime, Tanz und Spiel für Kindergarten, Schule und Eltern. Linz: Veritas
- Braun, D. / Greine, R. (2000). Mit Kindern tanzen und springen. Freiburg: Herder
- Grzywa, C. (2002). Die schönsten Kinderlieder. 60 Sing- und Tanzlieder. Ravensburg: Schmid
- Heim, R. / Goldenbaum, A. (2009). Bewegungsbildung in Kindertageseinrichtungen. Berlin: Cornelsen
- Hering, W. (1999). Bewegungslieder für Kinder: Spiele und Musik von 2-8. Reinbek: Rowohlt
- Vahle, F. (2008). Der Katzentatzentanz. Weinheim: Beltz
- Zimmer, R. (2000) (Hrsg.). Spielformen des Tanzens. Dortmund: Verlag Modernes Lernen

3.01

1,2,3 im Sauseschritt

Die Kinder bilden einen Kreis, fassen sich an den Händen und gehen im Uhrzeigersinn, während sie das Lied singen. Ein Kind befindet sich im Kreis und geht in entgegengesetzter Richtung.
Alle singen gemeinsam mit der Erzieherin das Lied und bewegen sich dem Text entsprechend. Der Name des Kindes im Kreis wird in die Strophe integriert.
Am Ende wählt das Kind in der Mitte ein anderes, das mit ihm wechselt. Anschließend beginnt das Spiel von vorn und kann beliebig oft wiederholt werden.

Materialien:
Jöcker, D. & Kleikamp, L. (2002). 1, 2, 3 im Sauseschritt. Münster: Menschenkinder

Variationen:
keine

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- Kreativität
- Rhythmus
- Improvisation
- Ausdruck
- Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

3.02

Die Kinder kommen

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- ✓ springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

Das Lied wird gemeinsam von den Kindern und der Erzieherin gesungen. Wenn das Spiel noch unbekannt ist, kann zunächst gemeinsam mit den Kindern überlegt werden, welche Bewegungen für die Figuren der einzelnen Strophen typisch sind. Diese Bewegungen können dann von den Kindern ausprobiert werden.
Zum Singen kann ein Kreis gebildet und dann in den zuvor festgelegten Bewegungsformen zur Kreismitte und wieder zurückgegangen werden. Möglich ist auch die Bildung verschiedener Gruppen, die einzelne Figuren übernehmen oder die gleiche Figur anders darstellen. Dabei kann die Kreisformation beibehalten werden oder eine freie Bewegung im Raum stattfinden.

Materialien:
Zimmer, R. (Hrsg.) (2002). Spielformen des Tanzes. Vom Kindertanz bis zum Rock`n Roll. Dortmund: Verlag modernes Leben
Ggf. Instrumente

Variationen:
Das Spiel kann bei älteren Kindern mit dem Erschließen neuer Raumwege verbunden werden. Auch der Einsatz von Instrumenten ist möglich.

3.03

Mein Dackel Waldemar

Kinder stehen im Kreis, singen das Lied und setzen den Text in Bewegungen und Gesten um. Zuvor werden diese gemeinsam mit den Kindern festgelegt.

Beispiel:
„Dackel Waldemar“ = in die Mitte des Kreises zeigen, oder imaginären Dackel streicheln
„ ich“ = auf sich selbst zeigen
„zwei“ = zwei Finger zeigen
„Regenbogenstraße“ = Regenbogen mit beiden Händen zeichnen“ etc.

Anschließend können sich die Kinder beispielweise weitere Körperteile zum Wackeln überlegen.

Materialien:
ggf. CD „Das Wilde Tier“, Nubel Musikverlag

Variationen:
Ältere Kinder können sich eigene Gesten und Bewegungen ausdenken. Das Lied kann auch „stumm“ (nur mit Bewegungen) oder teilweise stumm „gesungen“ werden.

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- drehen
- ✓ gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

- ✓ zu Hause spielbar

3.04

Ich ging zum Doktor Wulle

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen

Kreativität
Rhythmus
Improvisation
✓ Ausdruck
Bewusstes Hören
✓ Singen

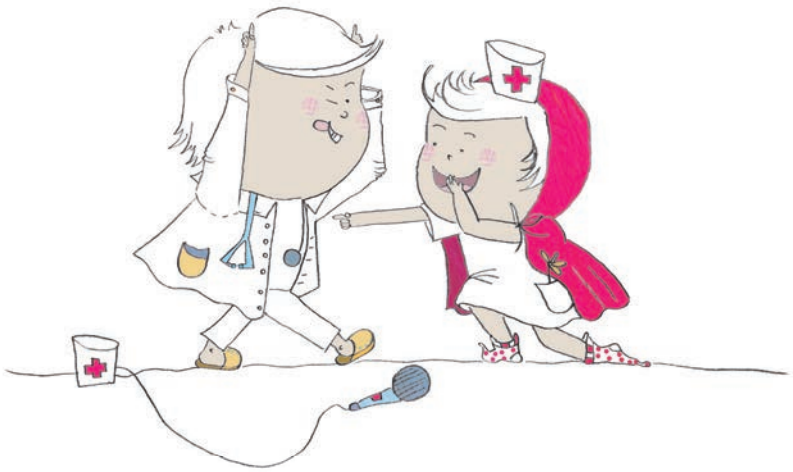
Bewegungsfertigkeiten

gehen
laufen
hüpfen
drehen
✓ gestikulieren
werfen
✓ klatschen
springen
kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

✓ zu Hause spielbar



Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber, entweder im Kreis oder frei im Raum verteilt, und singen das Lied.
Zunächst wird im Viertel-Schlag-Rhythmus abwechselnd in die eigenen und in die Hände des Partners geklatscht, dann werden verschiedene Bewegungen in die Strophen eingebaut.

„Wulle“>>> drehen der Hände umeinander
„Kille“ >>> versuchen den Partner zu kitzeln
„Box“ >>> versuchen den Partner zu boxen
„Ochs“ >>> die Zeigefinger bilden am Kopf zwei Hörner

Materialien:
Hering, W. (1999). Bewegungslieder für Kinder: Spiele und Musik von 2 – 8. Reinbek: Rowohlt

Variationen:
Je nach Alter der Kinder können die Bewegungen mit dem Partner erschwert oder erleichtert werden: z.B. Klatschen über Kreuz.

3.05

Hörst du die Regenwürmer husten

Zunächst muss die etwas schwierige Melodie mit den Kindern geübt werden. Es können auch Vorübungen für die verschiedenen Bewegungen erfolgen (z.B. Kinder bewegen sich einzeln wie Regenwürmer am Boden liegend; bei Loch kann dreimal auf den Boden geklopft werden etc.).
Zum Lied bilden die Kinder eine oder mehrere Schlangen (Regenwurm), die von einem Kind angeführt wird/werden und bewegen sich durch den Raum. Die Bewegungen des Liedtextes werden von den Kindern frei umgesetzt.

Materialien:
CD: Sim Sala Sing. Helbing Verlag

Variationen:
Anregungen zur Bewegungsumsetzung:
Die Schlange dreht sich ein und alle Kinder hocken sich hin; das Loch kann mit Daumen und Zeigefinger angedeutet werden; Kinder gehen unter den erhobenen Armen der anderen Kinder durch etc.
Bei geringem Platzangebot kann das Lied auch nur mithilfe von Gesten umgesetzt werden.

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- ✓ Improvisation
- ✓ Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- ✓ kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

3.06

Hurra, jetzt sind wir da

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- ✓ Improvisation
- ✓ Ausdruck
- Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

Das Lied wird zur Melodie von „Der Sandmann ist da“ gesungen. Die Kinder singen das Lied gemeinsam mit der Erzieherin und bewegen sich dazu frei im Raum. Der Liedtext der einzelnen Strophen wird von den Kindern kreativ in Bewegungen umgesetzt.

Materialien:
Jöcker, D. (2000). Das Singemäuse Liederbuch. 100 weitere tolle Spiellieder. Münster: Menschenkinder

Variationen:
Es können auch vorher mit den Kindern Bewegungen festgelegt werden, die dann gemeinsam ausgeführt werden.

3.07

Meine Hände sind verschwunden

Dieses Spiellied eignet sich besonders für kleinere Kinder.
Es kann mit den Kleinsten einzeln oder mit der Gruppe im Kreis durchgeführt werden.
Dazu singen die Kinder gemeinsam mit der Erzieherin das Lied und verstecken die besungenen Körperteile bis sie am Schluss der Strophe wieder auftauchen. Die Kinder können dabei selbst die zu versteckenden Körperteile aussuchen.

Materialien:
Hering, W. (1999). Bewegungslieder für Kinder: Spiele und Musik von 2 – 8. Reinbek: Rowohlt

Variationen:
Die Übung kann auch als Versteckspiel angewandt werden, wenn statt der Körperteile die Namen der Kinder eingesetzt werden, oder auch als Spiel beim Anziehen der kleinsten Kinder.
Dabei werden die anzuziehenden Körperteile besungen.

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- Improvisation
- Ausdruck
- Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- drehen
- ✓ gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

- ✓ zu Hause spielbar

3.08

Mit der Bummelbahn mag ich gerne fahr´n

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

Für dieses Lied stellen sich die Kinder in einer Reihe auf und legen die Hände auf die Schultern des Vordermannes, dann kann „losgefahren“ werden. Dazu gehen die Kinder im Grundschlag frei im Raum, während sie das Lied singen. Das erste Kind ist der Schaffner, der den Weg der Bahn bestimmt und zu einem „Hindernis“ (jeweils ein Kind als Katze, Schaf, Frosch) führt. Im zweiten Teil jeder Strophe werden die Kinder immer langsamer bis sie vor dem „Hindernis“ zum Stehen kommen.
Nachdem das „Hindernis“ (jeweils ein Kind als Kuh, Frosch etc.) „gesprochen“ hat, wird das Gleis wieder freigegeben und die Fahrt kann weitergehen. Das Tier kann hinten in den Zug einsteigen und die nächste Strophe beginnt. Vor Beginn können die Kinder selbst Tiere vorschlagen und die Rollen besetzt werden.

Materialien:
Jehn, M. & W. (1998). Was macht die Maus im Sommer. Worpswede: Worpsweder Musikwerkstatt
ggf. Verkleidungen für die Tiere bzw. den Schaffner (Mütze, Trillerpfeife etc.)

Variationen:
Jüngere Kinder können ins Spiel einbezogen werden, für ältere Kinder ist die Darstellung des Spielablaufs ausbaubar: Schaffner pfeift, weitere Bewegungen einbauen (z. B. winken), weitere „Hindernisse“ hinzufügen.

Tausendfüßler

3.09

Zunächst sollte der Rhythmus mit den Kindern erarbeitet und die Melodie geübt werden. Während des Liedes stehen die Kinder hintereinander in einer Reihe, fassen sich an den Schultern und gehen (im Wiegeschritt, dem Grundschlag entsprechend) durch den Raum. Das erste Kind führt die Schlange an. Dabei sollten möglichst kreative Raumwege gesucht werden. Bei „dum, dum, dum" wird jeweils einmal mit dem Fuß aufgestampft. Am Schluss der Strophe (beim Anklopfen) klopft die ganze Schlange möglichst gleichmäßig nacheinander einmal mit dem Fuß auf oder die ganze Gruppe klopft (stampft) gemeinsam an.
Im Refrain der letzten Strophe gehen alle Kinder gemeinsam rückwärts (siehe Liedtext), am Schluss kann der Tausendfüßler umfallen.

Materialien:
Bächli, G.(k.J.). Tausendfüssler. 2x11 Lieder für Vorschulkinder, Heimkinder, behinderte Kinder; zum Singen, Spielen, Tanzen und Darstellen. Zürich: Hug Musikverlage
ggf. Materialien zur Gestaltung des Raumes (Haus des Tausendfüßlers, Sackgasse, Hindernisse etc.), z. B. Turnbänke, Kartons, Stühle etc.

Variationen:
Die Schwierigkeitsstufen bei der Umsetzung des Liedtextes können je nach Alter und Fähigkeiten variiert werden. Ältere Kinder können besondere Aufgaben übernehmen (z.B. Führung der Gruppe vorne und hinten etc.).

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- ✓ Rhythmus
- Improvisation
- Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

3.10

Schmetterling, du kleines Ding

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen

- Kreativität
- ✓ Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten

- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

Die Kinder gehen im Kreis und singen das Lied. Ein Kind tanzt als Schmetterling (Wechselhüpfen mit ausgebreiteten Armen) in der Mitte. Bei der Textstelle „such dir" wählt es ein weiteres Kind aus, das mit ihm gemeinsam in der Mitte weitertanzt. Dabei bleiben die restlichen Kinder stehen und klatschen im Takt. Das Spiel kann solange wiederholt werden, bis alle Kinder im Kreis gemeinsam tanzen.

Materialien:
Hering, W. (1999). Bewegungslieder für Kinder: Spiele und Musik von 2 – 8. Reinbek: Rowohlt

Variationen:
Die Bewegungen der Kinder im Kreis können je nach Alter und Fähigkeiten erweitert werden (z.B. im Kreis gehen, Richtung wechseln, Nachstellschritte seitwärts etc.).

3.11

Hin und her, tanzt mein lieber Teddybär

Die kurze Strophe wird zur Leiermelodie gesungen.

||: Hin und her :|| tanzt mein lieber Teddybär.
||: Vor zurück :|| tanzt mein Teddy noch ein Stück.

Erzieherin fasst dabei das Kind an, führt die Bewegungen (Wiegeschritt recht-links bzw. vorwärts-rückwärts) und singt dazu.

Materialien:
keine

Variationen:
Die Übung ist für sehr kleine Kinder geeignet. Etwas ältere Kinder können auch zu zweit tanzen und selbst dazu singen.

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- Kreativität
- ✓ Rhythmus
- Improvisation
- Ausdruck
- Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

- ✓ zu Hause spielbar

3.12

Teddy, Teddy dreh dich um

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen

- Kreativität
- ✓ Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten

- gehen
- laufen
- hüpfen
- ✓ drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

- ✓ zu Hause spielbar

Kinder stehen im Kreis und setzen die einfachen Bewegungen (umdrehen, Bein heben, bücken) gemeinsam mit der Erzieherin, eventuell auch individuell um. Die letzten zwei Takte werden im Grundschlag geklatscht. Die Übung ist besonders einfach und damit für kleinere Kinder geeignet, um sie an Bewegungslieder heranzuführen.

Materialien:
keine

Variationen:
Übung kann auch einzeln zwischen Kind und Erzieherin mit den kleinsten Kindern durchgeführt werden.

3.13

Wenn du zu zappelig bist, dann heb das Knie

Die Kinder stehen im Kreis oder frei im Raum verteilt und singen das Lied, (das von der CD abgespielt wird). Dabei wird der Liedtext von den Kindern in Bewegungen umgesetzt (Knie heben, drehen, schütteln etc.)
In der dritten Strophe werden die Bewegungen immer schneller.

Materialien:
Metcalf, R. (2001). Das wilde Tier. Begleitheft. Berlin: Nubel Musikverlag
CD „Robert feiert Geburtstag“, Nubel Musikverlag.

Variationen:
Weitere Ideen zum „Entzappeln“ können von den Kindern eingebracht und ausprobiert werden.

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- ✓ Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

3.14

Wozu sind unsere Hände da

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- ✓ Improvisation
- Ausdruck
- Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- ✓ klatschen
- ✓ springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

- ✓ zu Hause spielbar

Im Gespräch mit den Kindern sollten zu Beginn möglichst viele Bewegungen der vorkommenden Körperteile gesucht, ausprobiert und dann an das Lied angepasst werden.
Beispiel: Hände winken, streicheln, klatschen etc. Das Lied kann als „Entdeckungsreise“ des Körpers eingesetzt werden und um beliebig viele Körperteile erweitert werden (z.B. Hände, Füße, Arme, Beine, Ohren etc.).
Zur Durchführung des Spiels bietet sich die Kreisformation an.

Materialien:
Zimmer, R. (Hrsg.) (2002). Spielformen des Tanzes. Vom Kindertanz bis zum Rock`n Roll. Dortmund: Verlag modernes Leben

Variationen:
Je nach Alter können die Kinder eigene Bewegungen erfinden, die der Körperteil ausführen kann.

3.15

Wir singen ein Lied

||: Wir singen ein Lied :|| *(gesungen zur Melodie von Happy Birthday)*

Da freu´n sich die Hände
und klatschen gleich mit.

weitere Strophen:
Die Kinder singen gemeinsam mit der Erzieherin das Lied und führen die jeweiligen Bewegungen spontan beim Singen aus.
Füße – stampfen
Finger – zappeln
Köpfchen – wackelt
Bäuchlein – rumpelt
Arme – schlenkern
alle – hüpfen

Materialien:
keine

Variationen:
Kinder könnten eigene Ideen einbringen und weitere Körperteile mit Bewegungen vorschlagen. Die Aufstellungsformation (Kreis, freie Bewegung im Raum etc.) kann dabei frei gewählt werden.

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

- ✓ zu Hause spielbar

3.16

Babalu-Tanz

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen

- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- Improvisation
- Ausdruck
- Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten

- ✓ gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

- ✓ zu Hause spielbar

Die Kinder stehen bei diesem Tanz im Kreis und singen das Lied. Bei jedem Durchgang wird die Tanzrichtung gewechselt. (Links herum, rechts herum) Begonnen wird mit einfachen Bewegungen z.B. an den Händen fassen, auf die Schultern greifen, die Arme einhaken, in die Hocke gehen etc. Je nach Gruppe, Alter und Fähigkeiten der Kinder kann dann die Schwierigkeit gesteigert werden, z.B. am Ohrläppchen fassen, mit geschlossenen Augen tanzen, hüpfen etc.
Die Kinder sollten in die Bewegungsfindung einbezogen werden und eigene Ideen einbringen.

Materialien:
Hering, W. (1999). Bewegungslieder für Kinder: Spiele und Musik von 2 – 8. Reinbek: Rowohlt

Variationen:
Mit Kleinkindern kann der Tanz individuell durchgeführt werden. Auch hierbei sollte die Bewegung bei jedem Durchgang verändert werden. Das Tanzlied kann auch als Partnertanz getanzt werden.

3.17

Ich bin ein kleiner Pinguin

Die Kinder hocken im Kreis und singen das Lied.

Tanzbeschreibung:

Takt 1 – 2	Die Kinder richten sich aus der Hocke auf, indem sie sich rechts beginnend im Grundschlag hin und her wiegen. Gleichzeitig werden die Hände, mit den Handflächen nach unten zeigend, links und rechts neben der Hüfte abgewinkelt (Pinguinbewegung)
Takt 3 – 4	4 Nachstellschritte nach rechts
Takt 5 – 6	Galoppschritte nach rechts, auf Zählzeit 8 einen Schlusssprung

Materialien:
Zimmer, R. (Hrsg.) (2002). Spielformen des Tanzes. Vom Kindertanz bis zum Rock`n Roll. Dortmund: Verlag modernes Leben

Variationen:
Bei älteren und geübten Kindern können Richtungsänderungen bei den Schritten erfolgen oder kompliziertere Bewegungen gewählt werden. Dabei können die Ideen der Kinder miteinbezogen werden.
Um den Tanz für jüngere Kinder zu vereinfachen, können die einzelnen Bewegungsphasen verlängert und die Galoppsprünge durch freies Herumhüpfen ersetzt werden.

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- ✓ Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- ✓ springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

3.18

Liebe Schwester, tanz mit mir!

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen

- Kreativität
- ✓ Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten

- gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber und singen das Lied.

Tanzbeschreibung:

Strophe 1

Takt 1 – 2	Die Kinder stehen sich gegenüber und machen lockende Bewegungen mit dem Zeigefinger
Takt 3 – 4	Sie reichen sich die Hände
Takt 5 – 6	2 Nachstellschritte zur einen und 2 zur anderen Seite
Takt 7 – 8	Loslassen, Mitklatschen des Rhythmus und eine Drehung auf der Stelle

Strophe 2 – 3

Die Tanzformen von Takt 5 – 8 bleiben gleich, Bewegungen zu Takt 1 – 4 ergeben sich aus dem Strophentext.

Strophe 4

Alle Kinder machen seitliche Nachstellschritte nach rechts, bis sie vor dem nächsten Tanzpartner stehen. Dabei sind die Hände in die Hüften gestützt.
Takt 5-8 wie zuvor
Dann kann der Tanz erneut beginnen.

Materialien:

Runkel, A. (2009). Kindertänze 1. Alte, überlieferte Volkstänze für Kindergruppen. Hessische Vereinigung für Tanz, Biedenkopf

Variationen:

keine

Katzen-Tatzen-Tanz

3.19

Die Kinder stehen angefasst im Kreis, gehen im Uhrzeigersinn und singen das Lied. Zuvor werden einzelnen Kindern die Tiere zugeordnet, die im Lied vorkommen. Die Katze tanzt allein in der Mitte des Kreises. Die Solisten (Tiere) gehen in die Mitte zur Katze und fordern sie zum Tanzen auf, wenn ihre Strophe an der Reihe ist, die Katze antwortet. Der Liedtext wird von den einzelnen Kindern in charakteristische Bewegungen frei umgesetzt. Beim Refrain stehen die Kinder im Kreis und klatschen, die Katze tanzt dabei in der Mitte allein.

Materialien:
Vahle, F. (2008). Der Katzentatzentanz.
Weinheim: Beltz ggf. CD Katzen-Tatzen-Tanzfest. Patmos Verlag.

Variationen:
keine

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- ✓ Improvisation
- ✓ Ausdruck
- Bewusstes Hören
- ✓ Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

3.20

Tanz, tanz Gretelein

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
Kreativität
✓ Rhythmus
Improvisation
✓ Ausdruck
Bewusstes Hören
Singen

Bewegungsfertigkeiten
gehen
laufen
✓ hüpfen
drehen
gestikulieren
werfen
✓ klatschen
springen
kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

Aufstellung: Die Kinder stehen sich in einer Gasse gegenüber.

Tanzbeschreibung:

1. Strophe

Takt 1 – 4	Die Mädchen setzen abwechseln die Füße vor, die Jungen klatschen im Grundschlag
Takt 5 – 8	die Tanzpaare hüpfen umeinander, bis sie wieder an ihrer Ausgangsposition sind
Takt 9 – 12	Wiederholung von Takt 1 – 4

2. Strophe

Takt 1 – 4	Die Jungen setzen abwechseln die Füße vor, die Mädchen klatschen im Grundschlag
Takt 5 – 8	die Jungen bleiben steif stehen und die Mädchen hüpfen um sie herum
Takt 9 – 12	Wiederholung von Takt 1 – 4

Materialien:
Grzywa,C. (2002). Die schönsten Kinderlieder. 60 Sing- und Tanzlieder. Ravensburg: F.X. Schmid
CD: Die schönsten Tanzlieder, Karussell (Universal).

Variationen:
keine

3.21

Schiffe müssen segeln

2 Tanzpaare stehen sich jeweils gegenüber auf der Kreislinie, ein Paar mit Blick in Tanzrichtung und ein Paar mit Blick gegen die Tanzrichtung.

Tanzbeschreibung:

A-Teil

Takt 1 – 4	Paare bewegen sich 4 Schritte aufeinander zu und anschließend 4 Schritte zurück zur Ausgangsposition
Takt 5 – 8	Bewegungen der Takte 1 – 4 werden wiederholt

B-Teil

Takt 9 – 10	paarweise 4 Schritte im Seitgalopp nach recht
Takt11 – 12	dreimaliges Klatschen in die eigenen Hände
Takt13 – 16	Bewegungen von Takt 9 – 12 werden gegengleich wiederholt

C-Teil

Takt 17 – 20	Paare gehen 4 Schritte vorwärts, dabei bilden die ersten Paare ein Tor und die zweiten Paare gehen hindurch. Dadurch ergeben sich neue Paarkombinationen. Alle klatschen dreimal in die Hände, bevor der Tanz erneut beginnt.

Materialien:

Zimmer, R. (Hrsg.) (2002). Spielformen des Tanzes. Vom Kindertanz bis zum Rock`n Roll. Dortmund: Verlag modernes Leben
CD: Kinder- und Jugendtänze 2

Variationen:

keine

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen

- Kreativität
- ✓ Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten

- ✓ gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- ✓ klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

3.22

Wenn hier en Pott mit Bohnen

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- Kreativität
- ✓ Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- ✓ klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

Die Kinder stehen paarweise auf der Kreislinie.

Tanzbeschreibung:
A-Teil 16 Gehschritte vorwärts in Tanzrichtung, dann eine halbe Drehung zum Tanzpartner; 16 Gehschritte vorwärts entgegen der Tanzrichtung
B-Teil Die Paare haken sich rechts ein und hüpfen gemeinsam im Kreis, dann wird einmal geklatscht, sich linksherum eingehakt und im Kreis gehüpft
Instrumentalteil
Alle Kinder hüpfen einzeln frei im Raum herum, klatschen im Grundschlag und suchen sich einen neuen Partner, mit dem der Tanz von vorn beginnt.

Materialien:
Knop, Gregor (2009). Felix Liederbuch. Mainz: Schott
CD Felix Liederbuch

Variationen:
keine

3.23

Siebensprung

Der Siebensprung besteht aus sieben Strophen. Nach jeder Strophe wird eine zusätzliche Bewegung hinzugefügt, sodass am Schluss des Tanzes sieben Bewegungen ausgeführt werden.

Aufstellung: Die Kinder stehen durchgefasst im Kreis

Tanzbeschreibung:

Takt 1 – 4	Laufschritte im Uhrzeigersinn
Takt 5 – 6	stehen bleiben und entsprechend der Musik 3 x klatschen und anschließend um die eigene Achse drehen
Takt 7 – 8	Wiederholung der Bewegungen von Takt 5-6

Zum Schlussmotiv erfolgt die erste Bewegung (z.B. ein Knie auf den Boden aufsetzen), nach jeder Strophe wird eine neue Bewegung hinzugefügt, sodass am Schluss 7 Bewegungen ausgeführt werden.
(z.B. jeweils auf den Boden aufsetzen: linkes Knie; rechtes Knie; linker Ellenbogen; rechter Ellenbogen; linker Unterarm, rechter Unterarm; Kopf)

Materialien:
Große-Jäger, H. (1992). Tanzen in der Grundschule. Boppard: Fidula

Variationen:
Ältere Kinder können sich selbst 7 Bewegungen ausdenken und diese in den Tanz einbauen.

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- ✓ Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- ✓ drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

3.24 Cowboy und Roboter

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- ✓ Improvisation
- ✓ Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

Die Kinder bewegen sich zu Countrymusik wie ein Cowboy oder wie ein Roboter zu elektronischer Musik. Dabei kann beispielsweise der Raum in verschiedene Bereiche unterteilt werden wie „Wilder Westen“ und „Roboterplatz“. Die Kinder müssen dann die jeweilige Musik erkennen, in den zugehörigen Bereich laufen und sich dort entsprechend der Musik bewegen.
Die Kinder könnten auch paarweise oder in Gruppen einen Cowboy- oder Robotertanz gestalten und diesen dann dem Rest der Gruppe vorführen.

Materialien:
CD mit geeigneter Musik

Variationen:
Ältere Kinder könnten zu selbstgewählter Musik etwas oder jemanden darstellen, sodass die anderen Kinder erraten müssen, um wen oder was es sich handelt.

Dirigententanz

3.25

Ein Kind ist der Dirigent und steht vor dem Rest der Kinder, die in einer Reihe etwas versetzt hintereinander stehen, sodass alle den Dirigenten sehen können. Zuvor werden Bewegungen abgesprochen, die auf bestimmte Handzeichen des Dirigenten von der Gruppe ausgeführt werden.

Beispiel:
Handbewegung nach links: die Kinder bewegen sich langsam und gleichzeitig nach links
Handbewegung nach vorn: Die Gruppe beugt den Oberkörper gleichzeitig nach vorn
Drehbewegung: Die Kinder drehen sich um die eigene Achse etc.

Anschließend werden die Bewegungen nach Musik von den Kindern ausgeführt.

Materialien:
CD mit geeigneter ruhiger, aber ausdrucksstarker Musik.

Variationen:
Wenn die Übung noch unbekannt ist, kann die Erzieherin zunächst als Dirigent fungieren. Steigerung des Schwierigkeitsgrades ist durch komplexere Bewegungen oder eine größere Bewegungsanzahl möglich.

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- Kreativität
- Rhythmus
- Improvisation
- ✓ Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- drehen
- ✓ gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

- ✓ zu Hause spielbar

3.26 Luftballontanz

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- ✓ Improvisation
- Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- ✓ werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

- ✓ zu Hause spielbar

Jedes Kind bekommt einen Luftballon und bewegt sich damit frei zur Musik.

Bewegungsanregungen:
Es können Paare gebildet werden, die versuchen, den Luftballon während des Tanzens gemeinsam zu halten ohne ihn fallen zu lassen (z.B. zwischen den Köpfen, Rücken etc.). Die Kinder können sich auch paarweise den Luftballon passend zur Musik gegenseitig zuspielen.
Während die Musik läuft tanzen die Kinder allein mit ihrem Luftballon.
Sobald die Musik aus ist, werfen alle Kinder ihre Luftballons in die Luft und versuchen einen anderen Luftballon aufzufangen.

Materialien:
CD mit geeigneter Musik

Variationen:
Ältere Kinder könnten eine Choreographie für einen Luftballontanz erarbeiten und einstudieren.

Schlauchtanz

3.27

Jedes Kind bekommt einen Stoffschlauch, den es beliebig anziehen kann. Anschließend werden verschiedene Bewegungen mit dem Schlauch ausprobiert (z.B. auf dem Boden schlängeln, gebückt gehen, laufen, hüpfen etc.) Daraufhin sollen sich die Kinder zur Musik frei im Raum bewegen und versuchen Kontakt mit anderen „Schläuchen“ aufzunehmen.

Materialien:
CD mit geeigneter Instrumentalmusik.

Variationen:
Diese Übung eignet sich auch zur Aufführung bei einem Fest oder Elternabend.

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- ✓ Improvisation
- Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

3.28 Schlangentanz

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- ✓ Improvisation
- Ausdruck
- Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

Die Kinder stehen in einer Reihe hintereinander und fassen sich an den Schultern. Wenn die Musik ertönt, tanzt die Schlange frei im Raum herum, das erste Kind gibt dabei den Weg und das Tempo vor. Es bestimmt auch, wie sich die Schlange fortbewegt, z.B. in der Hocke weitergehen, hüpfen etc. Nach kurzer Zeit wechselt der Schlangenkopf ans hintere Ende der Schlange und ein neues Kind darf die Schlange führen.

Materialien:
CD mit geeigneter Instrumentalmusik.

Variationen:
Das Wechseln des Schlangenkopfes kann auch durch Anhalten der Musik gesteuert werden. Mehrere einzelne Schlangen können die Riesenschlange ersetzen. Ein Kind beginnt als Schlangenkopf und die anderen Kinder sitzen im Raum verteilt auf dem Boden. Wenn die Schlange ein Kind berührt, hängt sich dieses an die immer länger werdende Schlange an und bewegt sich nach der Vorgabe des ersten Kindes.

3.29

Tanz mit Leuchtstäbchen

Alle Kinder bekommen ein Leuchtstäbchen und können im abgedunkelten Raum verschiedene Bewegungen damit ausprobieren. (Geschwindigkeit, Drehungen, Richtungswechsel etc.)
Anschließend wird die Musik vorgespielt und die Kinder sollen sich der Musik entsprechend mit ihren Stäbchen bewegen. Weiterhin kann ein Kind ausgewählt werden, das die Bewegungen vorgibt, die die anderen Kinder nachmachen.

Materialien:
CD mit passender Instrumentalmusik, Knicklichter

Variationen:
Besonders für die Vorweihnachtszeit geeignet zu weihnachtlicher Musik. Mit älteren Kindern können bestimmte Raumwege und festgelegte Bewegungen für die ganze Gruppe erarbeitet werden, die ggf. vorgeführt werden.

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- ✓ Improvisation
- ✓ Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- drehen
- ✓ gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

- ✓ zu Hause spielbar

3.30

Spiegelspiel

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- ✓ Improvisation
- ✓ Ausdruck
- Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- drehen
- ✓ gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

- ✓ zu Hause spielbar

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber.
Zu ruhiger und langsamer Musik denkt sich jeweils ein Partner passende Bewegungen aus, die vom anderen Kind spiegelbildlich, möglichst genau nachgeahmt werden sollen.

Materialien:
CD mit ruhiger Instrumentalmusik.

Variationen:
Diese Übung kann auch auf die ganze Gruppe ausgeweitet werden, sodass ein Kind die Bewegungen vorgibt und alle anderen Kinder versuchen sie nachzuahmen.

Blättertanz

3.31

Die Kinder stehen im Raum verteilt und stellen jeweils einen Baum dar. An ihren Händen hängen Herbstblätter (können vorher gesammelt/gebastelt werden) oder bunte Tücher. Zum Einleitungsteil der Musik beginnen die Kinder nacheinander sich im Wind zu wiegen.

Teil A: Sobald die Harfe erklingt, ahmen die Kinder den Wind nach, der stärker wird und die Blätter umherwirbelt etc.
Teil B: Wenn das Horn erklingt, knien die Kinder am Boden und schwingen die Hände vor und zurück, wenn das Fagott erklingt, schwingen die Hände seitwärts. Dann können sich die Kinder frei im Raum bewegen und nach eigenen Ideen weiter tanzen (drehen, hüpfen etc.) Beim Ertönen von Horn und Fagott werden die Bewegungen wiederholt. Abschluss nach ca. 3 Minuten, das Werk ist viel länger.

Materialien:
Musik „Blumenwalzer“ aus Tschaikowskis Nussknackersuite; Blätter, Tücher etc.

Variationen:
Ähnliche Bewegungsimprovisationen sind auch zu selbstgewählter Instrumentalmusik möglich.

Musikalisch/tänzerische Anforderungen
- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- ✓ Improvisation
- ✓ Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

- ✓ zu Hause spielbar

3.32

Trillerpfeifentanz

Musikalisch/ tänzerische Anforderungen

- ✓ Kreativität
- Rhythmus
- ✓ Improvisation
- ✓ Ausdruck
- ✓ Bewusstes Hören
- Singen

Bewegungsfertigkeiten

- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- drehen
- gestikulieren
- werfen
- klatschen
- springen
- kriechen

Soziale Kompetenz

Schwierigkeitsgrad

zu Hause spielbar

Alle Kinder tanzen zur Musik frei durch den Raum. Ein Kind wird als Vortänzer bestimmt. Wenn dieses Kind laut in seine Trillerpfeife pfeift, müssen alle Kinder zu „Stein“ erstarren, bis das vortanzende Kind sich weiter zur Musik bewegt. Dann kann die Pfeife weitergegeben werden.

Weitere Reaktionsmöglichkeiten beim Pfiff können von den Kindern gewählt werden. z.B. erschlaffen, verzaubert sein, umfallen etc.

Materialien:
CD mit geeigneter Musik, Trillerpfeife, oder anderes Instrument

Variationen:
keine

Themenbereich 4:

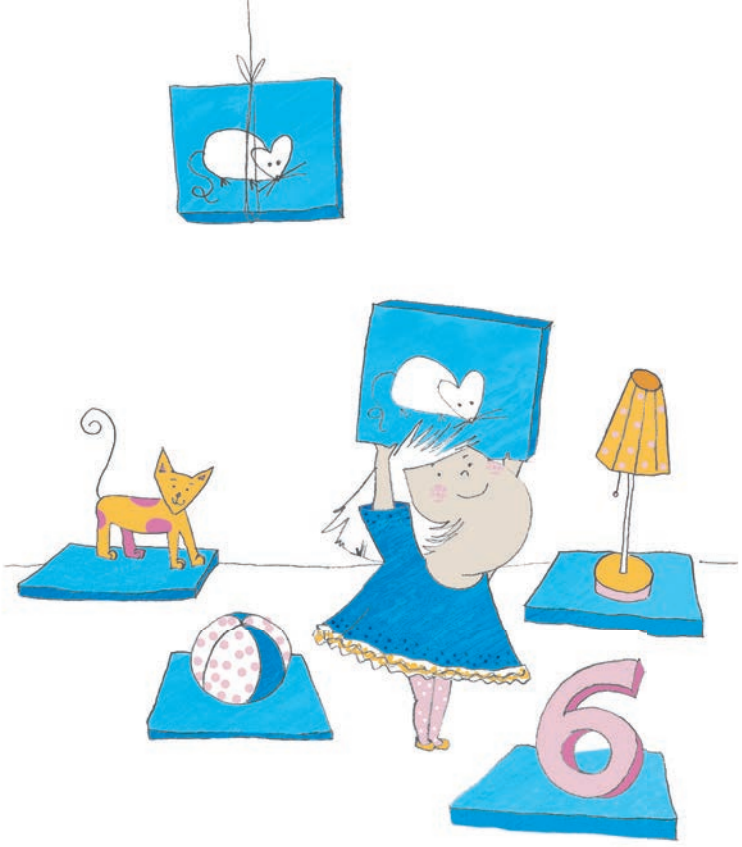
Kleine Spiele – großer Spaß

Seite 156 4.00 Einleitung
Seite 158 4.00 Basisliteratur
Seite 159 4.01 Ball über die Schnur
Seite 160 4.02 Ballslalom
Seite 161 4.03 Bälle einsammeln – haltet den Korb voll!
Seite 162 4.04 Bissige Schlange
Seite 163 4.05 Brückenwächter
Seite 164 4.06 Dach über dem Kopf
Seite 165 4.07 Das Farbenspiel
Seite 166 4.08 Den letzten beißen die Hunde!
Seite 167 4.09 Der schlafende Riese
Seite 168 4.10 Die heiße Kartoffel
Seite 169 4.11 Dreibeinlaufen
Seite 170 4.12 Feuer, Wasser, Sturm
Seite 171 4.13 Gummitwist – Hau Ruck
Seite 172 4.14 Hahnenkampf
Seite 173 4.15 Fangen mit dem Ball
Seite 174 4.16 Fangen
Seite 175 4.17 Heiße Knödel
Seite 176 4.18 Herr Fischer, wie tief ist das Wasser?
Seite 177 4.19 Himmel oder Hölle
Seite 178 4.20 Hüte jagen
Seite 179 4.21 Katze und Maus
Seite 180 4.22 Kettenhasche
Seite 181 4.23 Apfelmax
Seite 182 4.24 Lahmer Fuchs
Seite 183 4.25 Memory
Seite 184 4.26 Müde – matt
Seite 185 4.27 Mütze stehlen
Seite 186 4.28 Nummernwettläufe
Seite 187 4.29 Pele
Seite 188 4.30 Schlitten besetzen
Seite 189 4.31 Schneckenrennen
Seite 190 4.32 Schneesäulen bauen | umwerfen
Seite 191 4.33 Tauziehen
Seite 192 4.34 Tuchaufhängen
Seite 193 4.35 Umkehrstaffeln
Seite 194 4.36 Verstecken
Seite 195 4.37 Vierfüsslerrennen
Seite 196 4.38 Wer hat Angst vorm bösen Wolf?
Seite 197 4.39 Wer hat keinen Ball?
Seite 198 4.40 Wer sammelt die meisten Murmeln?
Seite 199 4.41 Würfelungeheuer

Themenbereich 4:

Kleine Spiele – großer Spaß

Spielen ist die Haupttätigkeit von Kindern und bildet zugleich eine wichtige Voraussetzung für die eigene Entwicklung sowie für die Erkundung ihrer personalen und sozialen Umwelt. Gerade im Vorschulalter ist das Spiel deshalb auch der eindeutig vorherrschende Gegenstand kindlicher Aktivität. In diesem Handlungsfeld gebrauchen Kinder alle Formen körperlich-sinnlicher Erfahrung, bildhafter Vorstellungen und des Denkens sowie des sozialen Austausches und der Verständigung (Schäfer 2005, 115). Das Denken des Kindes ist intuitiv, praxisbezogen, eng an die persönliche Erfahrung gebunden und von einer hohen Emotionalität begleitet.
Es entwickelt sich deshalb unter dem Einfluss des Spiels und praktischer Bewegungserfahrungen besonders günstig.
Während Kleinkinder vorwiegend Erfahrungen mit unterschiedlichen Gegenständen und Materialien sammeln und deren Funktionen spielerisch erkunden, wenden sich Kinder ab drei Jahren bereits den ersten Konstruktionsspielen zu. Diese vermitteln u.a. Kenntnisse über Eigenschaften der Spielobjekte, fördern die schöpferischen Fähigkeiten der Kinder und werden auf höherer Stufe bis ins frühe Schulalter fortgeführt. Mit etwa vier bis fünf Jahren erfassen Kinder Spielformen als Ganzes und ordnen ihre eigene Spontaneität dem Spielgedanken zunehmend mehr unter (z.B. im Rollenspiel). Für einfache Regelspiele zeigen Kinder ab dem fünften Lebensjahr erstes Interesse. Mit dem Übergang vom Kindergarten- zum Grundschulalter wenden Kinder sich dann ersten Spielformen mit deutlichem Wettbewerbscharakter zu. Mit der Doppelrolle von „Miteinander und Gegeneinander“ erwerben die Kinder im Spiel zugleich vielfältige sozial-emotionale Erfahrungen (Zimmer 1993, 86).
Die Qualität des Spiels in Kindertagesstätten wird wesentlich durch die Gestaltung der materialen und sozialen Umgebung im Sinne eines möglichst vielfältigen Anregungspotentials beeinflusst. Unter Beachtung der Spezifik des vorliegenden Materials werden im



nachfolgenden Themenbereich insbesondere die Bewegungsspiele und dabei explizit die „Kleinen Spiele“ im Mittelpunkt stehen. Als „Kleine Spiele“ charakterisiert DÖBLER „eine von einem bestimmten Spielgedanken bzw. einer Aufgabe ausgehende Folge von freudvollen Handlungen, die vorrangig durch motorische Abfolgen und soziale Aktivität bestimmt werden“ (1992, 15). Kleine Spiele tragen überwiegend Wettbewerbscharakter, werden jedoch teilweise auch nur aus Freude am Miteinander gespielt.

Die nachfolgend vorgestellten „Kleinen Spiele“ sind überwiegend durch einfache Regeln charakterisiert, die je nach vorhandenen materiellen Bedingungen oder den Wünschen der Kinder abgewandelt werden können.

Basisliteratur

(Themenbereich „Kleine Spiele – großer Spaß“)

- Blumenthal, E. (1993). Kooperative Bewegungsspiele (2. Aufl.). Schorndorf: Hofmann
- Döbler, H. & E. (1992). Kleine Spiele (19. Aufl.). Berlin: Sport und Gesundheit
- Krombholz, H. (1996). Spass an Bewegung: Spiele mit Anleitungen für Kinder von 3 bis 8. München: Don-Bosco
- Ried, B. (1996). Eltern mit den Kleinsten. Münster: Ökotopia
- Weimann, R., Liebisch, R., Breithecker, D. (1995). Tips und Tops- für eine ganzheitliche Förderung im Grundschulalter. Mainz

Ball über die Schnur

4.01

Es wird eine Schnur (zunächst etwa in einem Meter Höhe) gespannt.
Je eine Hälfte der Kinder befindet sich auf jeder Seite. Zunächst sollte mit Luftballons oder langsam fliegenden Bällen gespielt werden.
Die Höhe der Schnur und die Zahl der Bälle kann - mit zunehmender Übung der Kinder – erhöht werden.
Ziel: Wir werfen bzw. stoßen die Luftballons oder Bälle über die Schnur zur anderen Seite. Die Bälle sollen den Boden nicht berühren (sobald die Kinder einigermaßen geschickt im Spiel sind).
Wer hat am Ende die meisten Punkte?
Hinweis: Vor dem Spiel Wurfübungen durchführen. Bei Anfängern sollten Luftballons oder Zeitlupenbälle verwendet werden.

Materialien:
Großes Seil, verschiedene Bälle, Luftballons

Variationen:
Bei älteren Kindern können, bei gutem Gelingen, auch zwei Bälle verwendet werden.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

4.02 Ballslalom

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- ✓ rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Im Flur wird mit Flaschen, Bauklötzen, usw. ein Slalom-Parcours aufgebaut. Jetzt müssen alle Mitspieler nacheinander einen Ball mit den Händen durch den Parcours rollen. Gewinner ist, wer am wenigsten Hindernisse abräumt. Als Bälle eignen sich Softbälle, Tennisbälle, usw.

Materialien:
Bälle jeglicher Art, Flaschen, Kegel etc.

Variationen:
Ball mit dem Fuß rollen, Ball mit einem Besenstiel führen. Bei älteren Kindern kann der Slalomparcour auf Zeit absolviert werden.

4.03

Bälle einsammeln- Haltet den Korb voll!

In der Mitte der Halle oder des Spielplatzes wird ein Kastenteil gestellt, das mit Bällen gefüllt ist. Der Spielleiter oder ein Kind wirft die Bälle nacheinander in alle Richtungen des Spielfeldes und versucht den Kasten zu leeren. Alle anderen Spieler versuchen den Kasten immer wieder voll zu halten. Sieger ist der Ballverteiler, wenn er alle Bälle innerhalb einer Minute aus dem Kasten entfernt hat oder die Spieler, wenn der Kasten nicht vollständig leer ist.

Materialien:
Viele, verschieden große Bälle

Variation 1: Nur den Kasten leeren ohne Zeitbegrenzung (dabei darauf achten, dass nicht zu wenig Bälle im Kasten liegen)
Variation 2: Zwei Körbe an zwei gegenüberliegenden Seiten aufstellen; zwei Teams bilden, in der Mitte alle Bälle ausschütten. Welche Gruppe hat nach einer Minute die meisten Bälle im Korb? Erlaubt ist auch, aus dem anderen Korb des Gegners Bälle zu entwenden.
Kleinere Kinder können die Bälle auch in einen gemeinsamen Korb bringen. Wer hat die meisten Bälle gesammelt?

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

4.04 Bissige Schlange

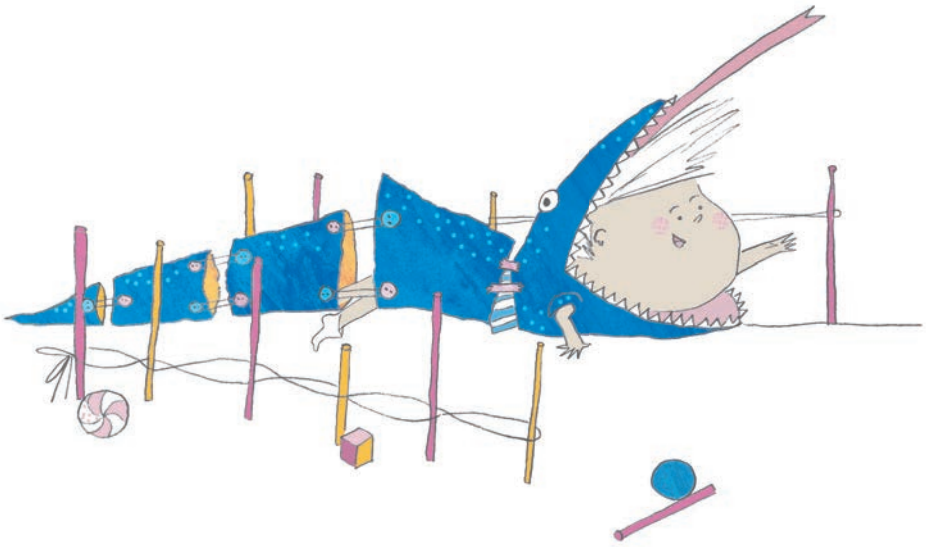
Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar



Es wird ein Gebiet abgesteckt, in dem das Spiel gespielt wird. Dann wird ein Kind herausgesucht, das die Schlange spielt. Die Schlange legt sich auf den Boden. Die anderen Kinder berühren mit einem Finger den Körper der Schlange. Der Spielleiter ruft jetzt 'Schlange beiß'. Alle laufen vor der Schlange weg. Die Schlange darf sich nur auf dem Boden liegend fortbewegen und muss nun versuchen die anderen Kinder zu berühren, damit diese auch zu Schlangen verwandelt werden. Die neuen Schlangen dürfen nun der anderen Schlange helfen, die Kinder zu 'beißen'. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kinder in Schlangen verwandelt sind.

Materialien:
keine

Variationen:
Für kleinere Kinder sollte am Anfang ein Erwachsener oder ein älteres Kind die Schlange sein.

Brückenwächter

4.05

Quer durch die Mitte des Spielraumes wird eine Brücke markiert (Seil o. Matten), die Anfangs von nur einem Wächter bewacht wird. Die anderen Spieler wollen von einer Seite zu anderen laufen, dabei müssen sie ohne gefangen zu werden die „Brücke“ überqueren. Gefangene Spieler bleiben auf der Brücke und der letzte „Überläufer“ ist der Sieger.

Materialien:
Seil, Matten

Variation:
Um das Spiel etwas länger dauernd zu gestalten, kann man vereinbaren, dass sich nur der Brückenwächter frei bewegen darf, die gefangenen Spieler aber auf der Brücke nur im festen Stand als Abschläger mitwirken dürfen. Kleinere Kinder können das Spiel im Verbund mit älteren Kindern oder Erziehern durchaus mitspielen.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

4.06 Dach über dem Kopf

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

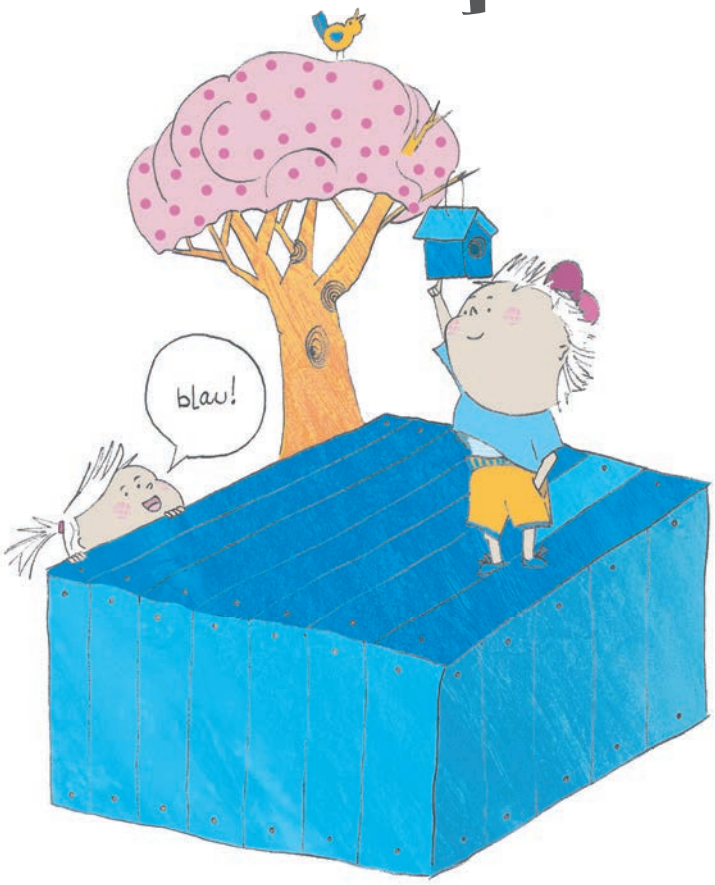
Die Spieler bilden zwei Kreise, einen inneren und einen äußeren Kreis, wobei der äußere Kreis zwei oder drei Spieler mehr haben muss.
Es geht bei diesem Platzsuchspiel darum, dass die Spieler des Außenkreises unter den gegrätschten Beinen der Innenkreisspieler ein Dach über dem Kopf finden wollen.
Beide Kreise bewegen sich laufend in entgegen gesetzter Richtung.
Bei dem Stichwort „Dach über dem Kopf" bleiben die Spieler des Innenkreises sofort mit gegrätschten Beinen und Blick nach innen stehen.
Die Außenkreisspieler kriechen blitzschnell unter die Beine.
Die Übriggebliebenen ohne Dach über dem Kopf und ein Innenkreisspieler scheiden aus. Das Finale ist ein Innenkreisläufer und zwei Außenläufer.

Materialien:
Musik, Trommel

Variationen:
Um das Spiel ohne Ausscheiden zu spielen, kann man den ersten drei Kindern eine Klammer als Punkt geben (3-5 Runden). Oder die Kinder, die kein Dach über dem Kopf haben, bekommen keinen Punkt.
Sieger ist dann, wer die meisten Klammern hat.

Das Farbenspiel

4.07



Die Spieler/Erzieher wählen zunächst einen "Ausrufer". Dieser versammelt die Mitspieler um sich, wartet einen Augenblick und ruft dann plötzlich den Namen einer Farbe, zum Beispiel "blau". Jetzt müssen alle anderen Spieler so schnell wie möglich loslaufen (kriechen, springen) und irgendeinen blauen Gegenstand (sei es nun eine blau gestrichene Parkbank, ein blaues Klettergerüst oder der blaue Anorak eines Spielkameraden) suchen und ihn berühren. Erst wenn alle Spieler etwas Blaues festhalten sind sie vor dem "Ausrufer" sicher, der in der Zwischenzeit versucht, einen Spieler abzuschlagen, der noch nichts Blaues in der Hand hält oder berührt. Gelingt es dem "Ausrufer" nicht, einen Spieler zu fangen, ist er in der nächsten Runde wieder an der Reihe. Er sollte diesmal aber eine andere Farbe wählen, damit das Spiel nicht langweilig wird. Erwischt er einen, so tauschen sie die Rollen.

Materialien:
Bunte Gegenstände

Variation:
Für kleinere Kinder sollte das Spiel ohne Fänger stattfinden; die Kinder sollten nur zum blauen/bunten Gegenstand laufen.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

4.08

Den letzten beißen die Hunde!

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- zu Hause spielbar

Auf dem Spielfeld liegen in beliebiger Anordnung Gymnastikreifen oder es sind kleine Kreise mit Kreide gezogen worden, jeweils einer weniger als die Anzahl der teilnehmenden Kinder. Alle Spieler laufen in schnellem Tempo außen um das Feld herum oder durcheinander. Sobald das Signal des Spielleiters ertönt oder die Musik endet, sucht sich jeder einen Reifen und setzt sich darin nieder.
Nach dem Motto " Den letzten beißen die Hunde!" muss der übrig gebliebene Spieler ausscheiden oder einen Minuspunkt (Klammern) bekommen. Der letzte Spieler gewinnt oder der mit den wenigsten Minuspunkten.

Materialien:
Reifen, Kreide, Trommel, Klammern

Variationen:
Kleinere Kinder können mit Minuspunkten noch nichts anfangen, daher ist es vorteilhafter die ersten drei Spieler mit einer Klammer zu belohnen und somit keinen vom Spiel auszuschließen.

Der schlafende Riese

4.09

In den Ecken des Raumes werden aus Tischen und Matten je nach Größe der Gruppe zwei oder drei "Zwergenwohnungen" gebaut, in denen sich die Kinder verkriechen können. In der Mitte der Halle liegt ein schlafender Riese auf dem Boden. Die Zwerge kommen aus ihren Wohnungen heraus und hüpfen um den schnarchenden Riesen herum. Auf den Ruf der Erzieherin: "Der Riese wird wach!" fliehen die Zwerge in ihre Höhlen. Der Riese versucht sie zu fangen, bevor sie verschwunden sind.

Materialien:
Reifen, Kreide (Kreise zeichnen) oder Decken als Höhlen

Variation:
Es werden unterschiedliche Fortbewegungsarten für den Riesen und die Zwerge verabredet. Bei den kleineren Kindern die Älteren mitspielen lassen, da sie ohne Vorbild den Sinn des Spiels nicht verstehen und nur umherlaufen.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

4.10 Die heiße Kartoffel

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Die Kinder stehen oder sitzen im Kreis. Der Abstand kann – je nach Alter und Geschicklichkeit der Kinder – variiert werden. Ein Ball (Hut, Gegenstand) wird an das nächste Kind möglichst schnell weitergegeben bzw. geworfen. Auf ein Signal der Erzieher/in hin darf die „heiße Kartoffel" nicht mehr weitergegeben werden. Das betreffende Kind hat sich die Hände verbrannt und muss sie kühlen, indem es schnell 2-3 mal um den Kreis läuft. Inzwischen kann das Spiel weitergehen. Bei der nächsten Runde macht das Kind wieder mit.

Materialien:
Bälle jeglicher Art, Hut

Variationen:
Spiel mit Musik durchführen (ähnlich wie Stuhltanz).
Bei älteren Kindern größere Abstände wählen und den Ball hin und her werfen lassen.

Dreibeinlaufen

4.11

Die Kinder sitzen zu Paaren nebeneinander am Boden. Um zwei Fußgelenke wird ein Tuch gebunden. Nun sollen sie versuchen, gemeinsam aufzustehen und sogar ein paar Schritte zu gehen. Wie viele Schritte schaffen die Paare gemeinsam, ohne hinzufallen? Eine bestimmte Strecke soll gemeinsam zurückgelegt werden, zwischendurch müssen die Paare Hindernisse überwinden (Kiste, Schnur, Bank)

Materialien:
Tücher, Seile

Variation:
Kann man auch als Staffel spielen lassen. Kleinere Kinder sollten noch nicht über Hindernisse laufen.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- ✓ klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

4.12 Feuer, Wasser, Sturm

Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- ✓ schwingen
- ✓ stützen
- ✓ klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- zu Hause spielbar

Die Kinder bewegen sich frei im Raum/Halle. Wenn der Spielleiter ruft: „Feuer“ müssen alle Kinder mit gegrätschten Beinen stehenbleiben und mit den Fingern eine Löschpistole darstellen, die von links nach rechts schwenkt. Bei Wasser müssen alle Kinder auf einen Stuhl, eine Bank klettern. Bei Sturm müssen sich alle auf den Boden legen. Bei Eis müssen alle sofort stehen bleiben und sich nicht bewegen. Wer als letztes z.B. auf dem Boden liegt scheidet aus.

Materialien:
Stühle, Bänke

Variationen:
Ein paar Runden ohne Ausscheiden spielen, damit der Schwächste nicht immer bestraft wird, dann vielleicht Klammern als Minuspunkte vergeben. Bewegung der Kinder variieren, z.B. Laufen auf dem Hacken, Springen auf einem Bein, Rückwärtslaufen, Krebsgang etc.

4.13

Gummitwist- Hau Ruck

"Hau- Ruck- Donald- Duck- Micky- Maus- Rein- Raus!"
Wenn du beim 1. Sprung mit dem Wort "Hau" anfängst und bei jedem weiteren Sprung ein Wort des Verses aufsagst, dann springst du mit dem Wort "Raus" aus dem Gummi hinaus und der Durchgang ist beendet.

Materialien:
4 m langes Gummi - Band

Variation:
keine

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

4.14 Hahnenkampf

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Es werden Spielerpaare gebildet. Beide hüpfen auf einem Bein.
Mit verschränkten Armen rempeln sie sich nun Schulter gegen Schulter.
Wer das andere Bein aufsetzt, hat verloren.

Materialien:
keine

Variationen:
Die Kinder sollten über den rücksichtsvollen Umgang mit Ihrem Partner belehrt werden. Bei kleineren Kindern am Anfang beide Beine benutzen, aber dabei springen oder hüpfen. Ziel ist es dabei den Anderen aus einem Kreis zu verdrängen.

4.15

Haschen (Fangen) mit Ball

Wir spielen im abgegrenzten Feld. Ein oder mehrere Spieler haben einen Softball bzw. einen leichten Wurfgegenstand in der Hand. Diesen werfen sie nun in Richtung eines Mitspielers. Sobald einer getroffen wurde, wird dieser zum Fänger.

Materialien:
Softbälle, Tücher, Zeitungskugeln

Variationen:
Die Kinder sollten zu fairem Abwerfen angehalten werden (nur Körpertreffer zählen, keine Kopftreffer). Bei den Kleineren am Anfang leichte Wurfgegenstände verwenden.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

4.16 Haschen (Fangen)

Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Aus der Gruppe wird ein Spieler als Fänger bestimmt. Er hat die Aufgabe, einen frei herumlaufenden Spieler zu fangen bzw. abzuschlagen. Wer einen Schlag erhalten hat, löst den Fänger ab, während sich dieser wieder als Läufer am Spiel beteiligt. Widerschlag gilt nicht!

Variationen:
a) "Elefantenhasche" - der Fänger darf die Spieler nur mit einer vorgeschriebenen Armhaltung abschlagen
b) "Jäger und Hase" –Alle Spieler haben lose auf dem Rücken ein buntes Band (Spielband) oder Tuch hängen, außer dem Jäger. Das Band kann z.B. in den Bund der Hose gesteckt werden. Nun muss der Jäger versuchen dem Häschen seinen "Schwanz" zu klauen. Sieger ist der, der zum Schluss noch sein Tuch besitzt. Variation: Alle sind Jäger und wer am Ende die meisten Bänder hat, ist Sieger.
c)"Steh-Geh" – Ein bis drei Fänger auswählen. Diese müssen die Anderen anschlagen. Angeschlagene Spieler müssen stehen bleiben und in „Grätsch-Stellung“ verharren. Die freien Spieler können durch „Hindurch-krabbeln“ die bereits abgeschlagenen Spieler befreien. Das Spiel ist zu Ende, wenn die Fänger alle Spieler gefangen haben.

Materialien:
Bunte Tücher, Markierungshemden

Variationen:
Für kleinere Kinder nur das Spiel „Jäger und Hase“ verwenden ohne festen Fänger.

Heiße Knödel

4.17

Auf einem Frühstücksbrettchen sollen "heiße Knödel" (Tennisbälle, Tischtennisbälle) transportiert werden. Da die Knödel sehr heiß sind, dürfen sie nicht angefasst werden. Sie werden von einer Stelle im Raum zu einer anderen geschafft. Wie gelingt es, die Knödel auf dem Brettchen zu halten?

Materialien:
Frühstücksbrettchen oder Pappteller, Tennis- oder Tischtennisbälle

Variationen:
Die Knödel können auch von einem Kind an ein anderes weitergegeben werden. Das andere Kind übernimmt das Brettchen oder der Knödel wird von einer Unterlage auf die andere gerollt. Ältere Kinder können das Brettchen auch nur mit einer Hand transportieren.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

4.18

Herr Fischer, wie tief ist das Wasser

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Ein Erzieher, Elternteil oder Kind ist der Fischer und steht auf der anderen Seite des Spielfeldes. Die Kinder müssen nun rufen: „Herr Fischer, Herr Fischer wie tief ist das Wasser?“ Die Antwort des Fischers könnte lauten: „So tief, dass ihr nur mit einem Bein hinüber springen könnt“.
Darauf hin müssen die Kinder versuchen auf die andere Seite zu kommen, ohne vom Fischer gefangen zu werden. Beide Seiten müssen aber dieselbe Tätigkeit ausüben. Wer gefangen wird, ist auch Fänger. Wer am Ende noch „frei“ ist, hat gewonnen und ist im nächsten Spiel der Fischer

Materialien:
keine

Variationen:
Der Letzte, der das Wasser überquert ist der Fischer.
Der Erste, der das Wasser überquert, bekommt einen Punkt (Klammer). Sieger ist der, der die meisten Punkte hat.

4.19 Himmel oder Hölle

Nachdem du diesen Spielplan auf den Bürgersteig oder Sandboden gezeichnet hast, wird die Reihenfolge für die Mitspieler ausgelost.
Der erste Spieler wirft dann ein Steinchen in das Erde-Feld und springt von außerhalb mit beiden Füßen hinterher. Beim Landen stößt/wirft er das Steinchen mit den Füßen gleich ein Feld weiter. Also steht er jetzt im Erde-Feld und sein Stein liegt in Feld 1. Er springt beidbeinig weiter in Richtung "Himmel" und schießt dabei das Steinchen immer in das jeweils nächste Feld. Aber Vorsicht! Der Stein darf nicht in der "Hölle" liegenbleiben. Genauso wenig darf der Spieler in sie hineinspringen. Also wird von Feld 8 der Stein in das übernächste Feld gestoßen und das Hölle-Feld übersprungen. Glücklich im "Himmel" angekommen wird umgedreht. Auch auf dem Rückweg nicht vergessen, die "Hölle" auszusparen! Macht der Spieler unterwegs einen Fehler, das heißt: übertritt er, schießt den Stein ins falsche Feld oder landet in der "Hölle", gibt er an den nächsten Spieler ab. In der darauffolgenden Runde darf er dort wieder beginnen, wo er gepatzt hat.

Materialien:
Kreide, Münze oder Stein

Variation:
Kleinere Kinder können am Anfang den Stein in die Hand nehmen und werfen, wenn sie in das Feld springen.

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

4.20 Hüte jagen

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- zu Hause spielbar

Einen Hut aus einem Zeitungsblatt falten und aufsetzen. Alle laufen durch den Raum und versuchen sich gegenseitig die Hüte vom Kopf zu nehmen und sich selbst aufzusetzen. Wer kann die meisten Hüte übereinander auf seinen Kopf setzen?

Materialien:
Zeitungspapier

Variationen:
Bei kleineren Kindern sollten die Erwachsenen „die Hüte-Jäger“ sein und gewonnen hat das Kind, dass noch einen Hut auf hat.

Katze und Maus

4.21

Die Kinder bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen.
Ein Kind spielt die Maus, ein Zweites die Katze. Die Katze, die außerhalb des Kreises steht, ruft die Maus, die sich im Kreis befindet, mit den Worten: Maus, Maus, komm heraus, sonst kratz ich dir die Augen aus!
Sobald die Maus den Kreis verlässt, wird sie von der Katze verfolgt.
Die Maus kann jederzeit Zuflucht im Kreis suchen, der Katze wird jedoch der Zutritt von den anderen Kindern verwehrt. Ist die Maus gefangen, so übernimmt beim nächsten Spiel die Katze die Rolle der Maus, und ein anderes Kind wird Katze.

Materialien:
keine

Variationen:
keine

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- zu Hause spielbar

4.22 Kettenhasche

Kondition
- Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Das Spiel beginnt mit einem Fänger und unzähligen Kindern. Der Fänger muss versuchen sich ein Kind zu schnappen, mit dem er eine Kette bildet. Jedes weitere gefangene Kind muss mit an diese Kette. Sieger ist der, der als letztes gefangen wird. Die Kette darf niemals reißen und nur die äußeren Fänger der Kette dürfen die „freien" Kinder fangen.

Materialien:
keine

Variationen:
Sobald die Kette aus vier Fängern besteht, kann sie sich in zwei Paare auflösen. Somit werden die freien Kinder schneller gefangen und das Spiel ist kürzer. Kleinere Kinder können dieses Spiel im Verbund mit älteren Kindern oder einem Erzieher durchaus mitspielen. Die Variationsform ist eher für Ältere geeignet.

4.23

Apfelmax

Jeder Mitspieler ist ein Apfel und zeichnet im Raum einen kleinen Bezirk auf, der seinen Baum darstellt. Auf ein Kommando müssen alle Spieler ihre Bäume verlassen. Ein Spieler, der Apfelmax, läuft den Anderen, die ihn necken, nach und fängt sie, falls sie nicht in ihre Bäume gelangen können, durch Berührung mit einem Stock: Sie werden angeklebt.

Die Äpfel werden dann vom Apfelmax in seine Wohnung gebracht und dort in den Bratofen gesteckt. Sind alle eingesammelt, so werden die Bratäpfel gegessen. Danach wir ein neuer Apfelmax bestimmt.

Materialien:
Stock

Variation:
Die Spieler bewegen sich unterschiedlich fort. Wie viele Äpfel gesammelt werden, entscheidet der Spielleiter.

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

4.24

Lahmer Fuchs

Kondition

- [x] Ausdauer
- [x] Schnelligkeit
- [ ] Kraft
- [ ] Beweglichkeit

Koordination

- [x] Orientierung
- [ ] Differenzierung
- [x] Reaktion
- [ ] Gleichgewicht
- [ ] Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten

- [x] laufen
- [ ] gehen
- [ ] hüpfen
- [ ] springen
- [ ] kriechen
- [ ] schwingen
- [ ] stützen
- [ ] klettern
- [ ] rollen
- [ ] balancieren
- [ ] werfen

Soziale Kompetenz

- [ ] zu Hause spielbar

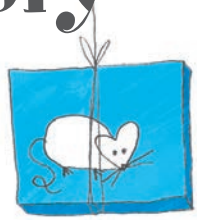
Ein Häscher steht, kauert oder sitzt in der Mitte des Spielfeldes. Alle anderen Spieler kommen dicht an ihn heran, reizen ihn durch irgendwelche Bewegungen, treten in seinen Kreis, versuchen ihn zu berühren und durch die Worte "Lahmer Fuchs, fängst ja doch keinen"! herauszufordern.
Plötzlich springt er auf, um die davoneilenden Läufer zu fangen. Derjenige, den er fängt, muss mit ihm die Rolle tauschen. Die Spieler versuchen sich hinter einer Linie, einem Haus etc. zu retten.

Materialien:
Reifen, Kreide, Kegel

Variationen:
Vorteilhaft ist es, den Fuchs in einen Kreis zu setzen und die Schüler außerhalb des Kreises laufen zu lassen. Bei kleineren Kindern am Anfang Ältere mitspielen lassen, da sie ohne Vorbild den Sinn des Spiels nicht verstehen und nur umherlaufen.

Memory

4.25



Auf dem Boden des Spielraumes sind mehr oder weniger viele Zahlentafeln oder z.B. Tierbildkarten weit verteilt ausgelegt.
Die Spieler erhalten einige Minuten Zeit, sich zu orientieren und sich deren Lage einzuprägen. Dann werden die Tafeln umgelegt und sollen nun nicht mehr identifizierbar sein. Die Spieler bewegen sich nun laufend und hüpfend zwischen den Tafeln und müssen auf Zuruf durch den Spielleiter die richtige Tafel finden und sich dort hinsetzen.
Jeder Spieler bekommt einen Punkt bei richtiger Lösung.

Materialien:
Ein Memory-Kartenspiel

Variation:
bei älteren Kindern mehr Karten verwenden

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

4.26 Müde-matt

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Alle Kinder stellen sich mit zwei oder drei Schritten Abstand zu einem Kreis auf. Von Spieler zu Spieler wird ein Ball geworfen, der gefangen werden muss. Der, der den Ball fallen lässt, ist beim ersten Mal müde, beim zweiten Mal matt, beim dritten Mal krank, beim vierten Mal tot (oder schwarz-weiß-rot- müde-matt-krank-tot) und scheidet damit aus.
Wer alle andern überlebt, ist Sieger des Spiels.

Materialien:
Ball

Variationen:
keine

4.27

Mütze stehlen
(Weihnachtsmannmütze)

Die Grundidee dieses sehr bewegungsintensiven Laufspiels ist einfach: Ein Kind trägt eine Mütze oder einen Hut auf dem Kopf, die Anderen müssen versuchen, ihm diese Mütze abzujagen. Gelingt dies einem Kind, wird es seinerseits zum Gejagten.Wer kann die Mütze erjagen? Wer am häufigsten? Für größere Gruppen zwei bis drei Mützen verwenden.

Materialien:
eine Mütze, die leicht vom Kopf abzunehmen ist

Variation:
keine

Kondition
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Kraft
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Reaktion
- Differenzierung
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ laufen
- gehen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

4.28

Nummernwettläufe in Gruppen oder einzeln

Kondition
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- ✓ stützen
- ✓ rollen
- ✓ balancieren

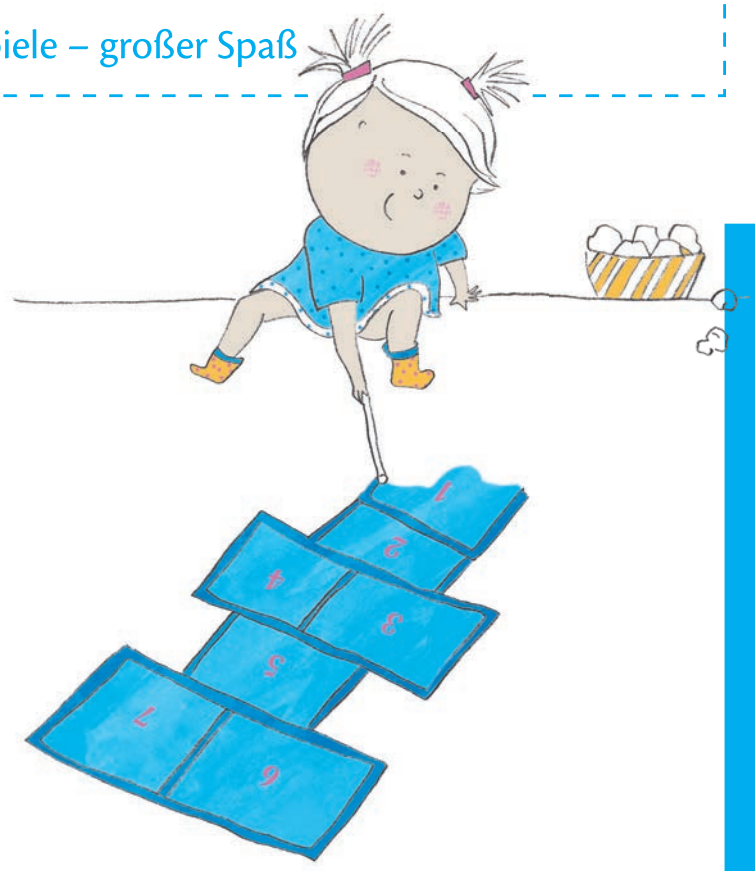
Soziale Kompetenz

Es kann so verfahren werden, dass jede Gruppe eine andere Nummer erhält. Der Spielleiter ruft dann zwei oder drei Zahlen auf, so dass die Gegner bei den Wettläufen ständig wechseln. Das Aufrufen der Zahlen kann schnell, muss aber deutlich erfolgen. Ziel ist es, die Wendemale zu umlaufen und zurück zur Startposition zu gelangen.

Variation: Jeder Spieler einer Gruppe bekommt eine Nummer und läuft los, wenn diese genannt wurde.
Veränderung der Ausgangsstellung: Bauch- oder Rückenlage, Bankstellung, Sitz-, Tiefstart
Veränderung der Fortbewegungsart: hüpfen auf einem oder beiden Beinen, Vierfüßlerlauf, Rückwärtslauf, Krebsgang vorwärts o. rückwärts, Partnerlauf (anfassen, verbinden der Füße etc.)
Art der Umkehr am Wendemal: Umlaufen, Überwinden oder Durchkriechen eines Geräts, Erklettern eines Geräts
Hindernisse im Laufweg: Überspringen von Bänken, Kästen, Matten, Durchkriechen, Balancieren (Balken, Bank), Slalomlauf, Überklettern
Einschalten von Sonderaufgaben: Drehungen im Lauf, Rolle vorwärts oder rückwärts, Eierlauf, Sackhüpfen

Materialien:
Siehe Hindernisse und Wendemale

Pele



Zuerst wird die Reihenfolge, in der die Spieler ihr Glück versuchen, bestimmt. Jeder von ihnen erhält ein Steinchen. Danach zeichnest du den abgebildeten Spielplan auf den Boden und der erste Spieler wirft das Steinchen in Feld 1. Auf einem Bein überspringt er Feld 1 (in dem das Steinchen liegt) so dass er auf einem Fuß in Feld 2 landet. Der nächste Sprung führt ihn auf das Doppelfeld 3 und 4, also muss er diesmal mit beiden Beinen landen: linker Fuß in Feld 3 und rechter Fuß in Feld 4. Auf einem Bein geht es weiter nach Feld 5 und wieder beidbeinig in das Doppelfeld 6 und 7. Hier angekommen springt der Spieler hoch und dreht sich um seine eigene Achse, bis die Felder wieder vor ihm liegen.
Er muss allerdings wieder mit jeweils einem Fuß in einem der Felder stehen! Jetzt hüpft er wieder zurück bis Feld 2, bückt sich dort, um das Steinchen aus Feld 1 zu nehmen, und springt über Feld 1 hinweg. Beim nächsten Versuch wirft er das Steinchen in Feld 2, springt danach zuerst in Feld 1, dann –ohne in das Steinchenfeld zu treten – in Feld 3 und so weiter.
Macht ein Spieler einen Fehler, ist der oder die nächste an der Reihe.
Als Fehler gilt es, in ein Feld zu hüpfen, in dem ein Steinchen liegt. Genauso wenig darf eine der Linien berührt werden. Wenn das Steinchen im falschen Feld liegen bleibt oder sogar ganz über das Spielfeld hinausgegelt (vielleicht wegen des Windes?) muss ebenfalls an den nächsten Spieler abgegeben werden. Wer als erster alle Felder von1 bis 7 abgehüpft hat, gewinnt das Spiel.

Materialien:
Kreide, Münze oder Stein

Variation:
Kleinere Kinder können am Anfang mit beiden Beinen hüpfen.
Nicht mehr als 4 Kinder an einem Feld platzieren.

4.29

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

4.30 Schlitten besetzen

Kondition
- ✓ Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Alle Kinder befinden sich hinter einer Linie. Die Schlitten stehen ihnen in etwa 20 m Entfernung gegenüber. Zu jedem Schlitten gehören jeweils zwei Kinder. Auf ein Zeichen beginnt der Wettlauf der Paare. Wer von den beiden Spielern sitzt zuerst auf den Schlitten? Der Verlierer muss den Sieger eine bestimmte Strecke ziehen, dann erfolgt ein neuer Wettlauf. Wer hat nach einer festgesetzten Anzahl von Durchgängen die meisten Punkte erreicht?

Materialien:
Schnee, Schlitten

Variationen:
Jeweils drei oder vier Spieler haben einen Schlitten; jetzt versuchen immer zwei Spieler die Plätze zu erobern.

Schneckenrennen

4.31

Start für alle "Schnecken" ist die unterste Treppenstufe im Haus oder einer Treppe im Freien. Jede Augenzahl des Würfels bestimmt eine Aktion auf der Treppe:
bei 1: der Würfler darf eine Stufe höher gehen
bei 2: alle Mitspieler dürfen eine Stufe höher gehen
bei 3: der Würfler darf drei Stufen auf allen Vieren hinaufgehen
bei 4: alle Mitspieler müssen eine Stufe nach unten gehen
bei 5: der Würfler darf einen beliebigen Mitspieler eine Stufe nach unten schicken
bei 6: einmal aussetzen

Gewonnen hat schließlich die Schnecke, die als erste die oberste Treppenstufe erreicht hat.

Materialien:
Würfel, Treppe

Variationen:
keine

Kondition
Kraft
Ausdauer
✓ Schnelligkeit
Beweglichkeit

Koordination
Orientierung
Differenzierung
Reaktion
✓ Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
✓ gehen
laufen
hüpfen
springen
kriechen
schwingen
stützen
✓ klettern
rollen
balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

4.32 Schneesäulen bauen (umwerfen)

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- ✓ werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

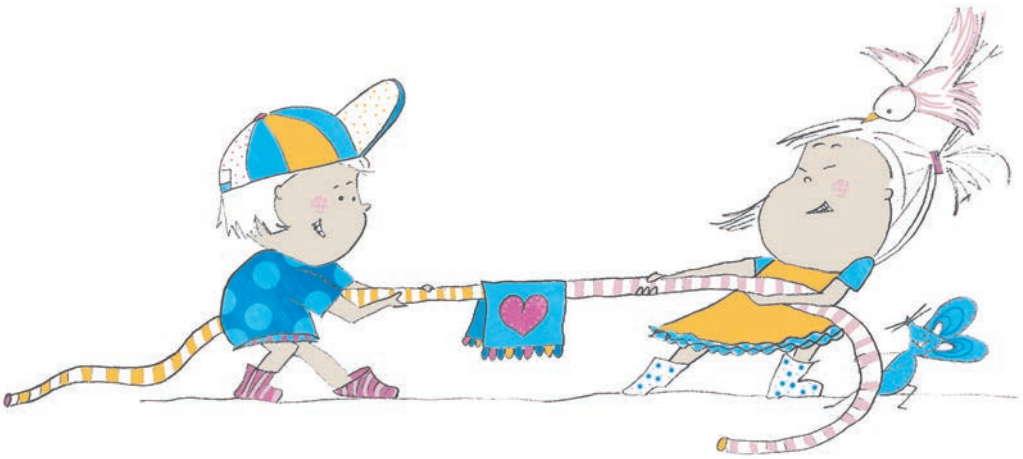
Jeweils fünf oder sechs Spieler bilden eine Gruppe. Die Aufgabe lautet: Welche Gruppe baut in fünf Minuten (oder zehn) die höchste Schneesäule (Turm)?
2. Schritt: Nun beginnt mit großen festen Schneebällen ein Zielwerfen, ebenfalls in Wettbewerbsform, auf die Säulen, um diese umzuwerfen.
Es könnte auch jeder Treffer ein Punkt sein.

Materialien:
Schnee

Variationen:
Bei kleineren Kindern keinen Zeitdruck beim Schneeturm bauen ausüben und die Distanz beim Werfen verkürzen.

Tauziehen

4.33



Zwei gleichstarke Mannschaften stehen sich in Reihe gegenüber und halten ein in der Mitte gekennzeichnetes Tau, so dass ein etwa 2m breiter Abstand zwischen den Mannschaften bleibt. Die Spieler jeder Gruppe stehen abwechselnd links und rechts vom Tau. Auf ein Signal hin beginnt das Ziehen. Sieger ist die Mannschaft, der es gelingt, die Taumitte über die auf jeder Seite gekennzeichnete Spielfeldgrenze zu ziehen, die jeweils etwa 10 bis 15 m von der Mittellinie entfernt ist.

Materialien:
Dickes Seil (Tau)

Variationen:
a) Das Tau liegt auf dem Boden und darf erst auf ein Zeichen hin zum Ziehen aufgenommen werden.
b) Veränderung der Ausgangsstellung: Sitz-, Bauch- oder Rückenlage, Liegestütz. Auf ein Zeichen springen die Spieler auf und beginnen mit dem Tauziehen.
Das Spiel eignet sich hervorragend als Eltern-Kind-Spiel für die jüngeren Kinder. Ältere können das Spiel auch allein spielen.

Kondition
- ✓ Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- ✓ stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

4.34 Tuchaufhängen

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus
- ✓ Umstellung

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

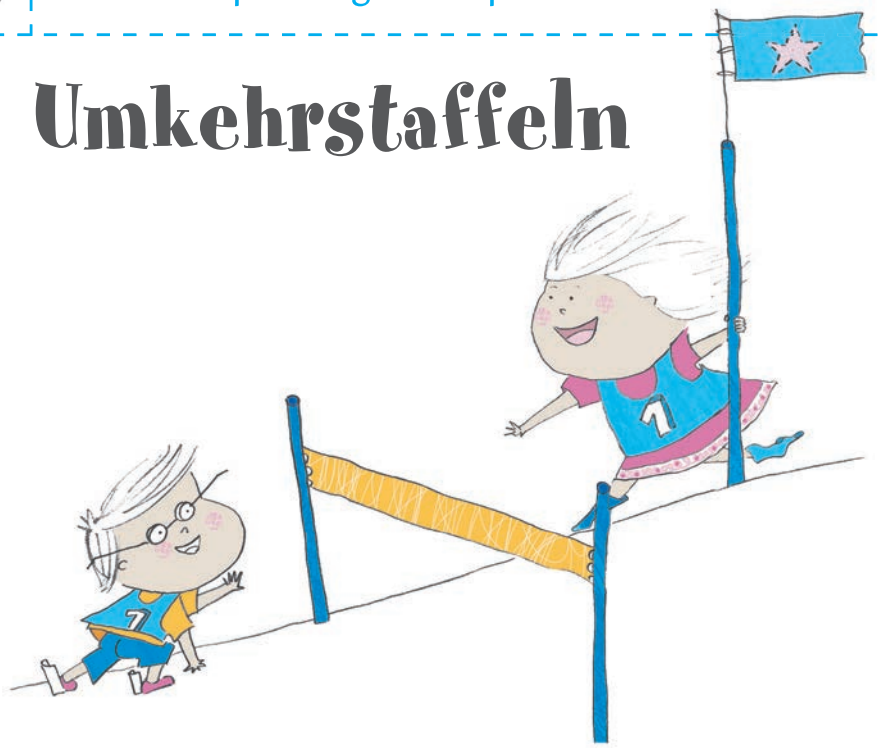
Jeder hat 3 Tücher in einem Kasten und 3 Wäscheklammern. In einiger Entfernung ist eine Zauberschnur quer durch den Raum (über Kopfhöhe) gespannt. Die Tücher sollen nacheinander geholt und aufgehängt werden: "Wer ist zuerst fertig?"

Materialien:
Chiffontücher in verschiedenen Farben

Variationen:
Aufhänge-, Transport- und Farbfolge- Lösungen sollten von älteren Kindern selbst gefunden werden. Bei Jüngeren kann der Erzieher das Spiel auch als Einzelübung und nicht als Wettbewerb gestalten.

Umkehrstaffeln

4.35



Der erste Spieler jeder Mannschaft läuft auf ein Zeichen des Spielleiters um ein Wendemal und kehrt schnell zurück, um den nächsten Läufer, der hinter der Startlinie wartet, das Laufrecht durch Handschlag zu erteilen. Eine Mannschaft hat gewonnen, wenn alle Spieler gelaufen sind und zuerst wieder in ihrer ursprünglichen Aufstellung stehen.

Variationen: Am besten funktioniert dieses Spiel mit Mischgruppen, da die Älteren den Jüngeren helfen und es ihnen vormachen. Ansonsten bei kleineren Kindern Zeit einplanen und bei Nichtgelingen eine einfachere Variation wählen.
Veränderung der Ausgangsstellung: Bauch- oder Rückenlage, Bankstellung, Sitz-, Tiefstart
Veränderung der Fortbewegungsart: Hüpfen auf einem oder beiden Beinen, Vierfüßlerlauf, Rückwärtslauf, Krebsgang vorwärts o. rückwärts, Partnerlauf (anfassen, verbinden der Füße etc.)
Art der Umkehr am Wendemal: Umlaufen, Überwinden oder Durchkriechen eines Geräts, Erklettern eines Geräts
Hindernisse im Laufweg: Überspringen von Bänken, Kästen, Matten, Durchkriechen, Balancieren (Balken, Bank), Slalomlauf, Überklettern
Einschalten von Sonderaufgaben: Drehungen im Lauf, Rolle vorwärts oder rückwärts, Eierlauf, Sackhüpfen

Materialien:
Siehe Hindernisse und Wendemale

Kondition
- ✓ Kraft
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- ✓ hüpfen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- ✓ stützen
- ✓ klettern
- ✓ rollen
- ✓ balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

4.36 Verstecken

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

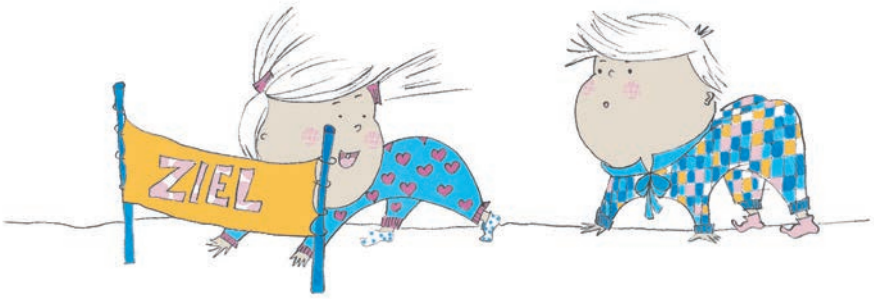
Ein Spieler oder Erzieher zählt bis zwanzig an einem bestimmten Ort (Baum, Bank, etc.). Alle anderen Kinder müssen sich in dieser Zeit verstecken. Ist der Fänger fertig mit zählen, sucht er die Kinder.
Die „Versteckten“ sind erlöst, wenn sie am Ort des Fängers (Baum, Bank, etc.) abschlagen. Wenn der Fänger aber ein Kind entdeckt, bevor es sich erlösen konnte, muss er den Namen des Kindes rufen und am „Zählort“ anschlagen. Bsp.: „ Theo, hinter dem Baum, verbrannt“. Fänger ist der, der zuerst gefunden wurde.

Materialien:
keine

Variationen:
Der Fänger muss die Versteckten abschlagen, bevor diese sich erlösen konnten. Bei kleineren Kindern können Erzieher oder Eltern die Fänger sein.

4.37

Vierfüsslerrennen - Rennen auf allen Vieren



Die Kinder veranstalten ein Rennen auf allen Vieren und laufen auf Händen und Füssen zu einem bestimmten Zielpunkt.

Materialien:
keine

Variation:
Fortbewegungsarten können Krebsgang vorwärts, rückwärts oder Kriechen sein. Die älteren Kinder dürfen nur auf den Füßen und Händen laufen (keine Bodenberührung der Schienbeine und des Hinterteils).

Kondition
- ✓ Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- ✓ stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

4.38

Wer hat Angst vorm bösen Wolf?

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

Ein Klassiker unter den Fangspielen. Ein Kind ist der Wolf und die anderen Kinder stellen sich auf gleicher Höhe und in einer Reihe auf. Der Wolf steht einige Meter hinter der Reihe. Auf der anderen Seite des Spielfeldes befindet sich ein markiertes Feld. Dieses Feld ist das "Haus", in das geflüchtet werden muss. Das Spiel kann nun beginnen:
Wolf: "Wer hat Angst vorm bösen Wolf?"
Kinder: "Niemand!"
Wolf: "Und wenn er kommt?"
Kinder: "Dann laufen wir davon!"
Startet dann der Wolf, versuchen die Kinder sich ins Haus zu retten.
Die Kinder, die vom Wolf vor erreichen des Hauses abgeschlagen werden, werden in der nächsten Spielrunde ebenfalls zum Wolf.

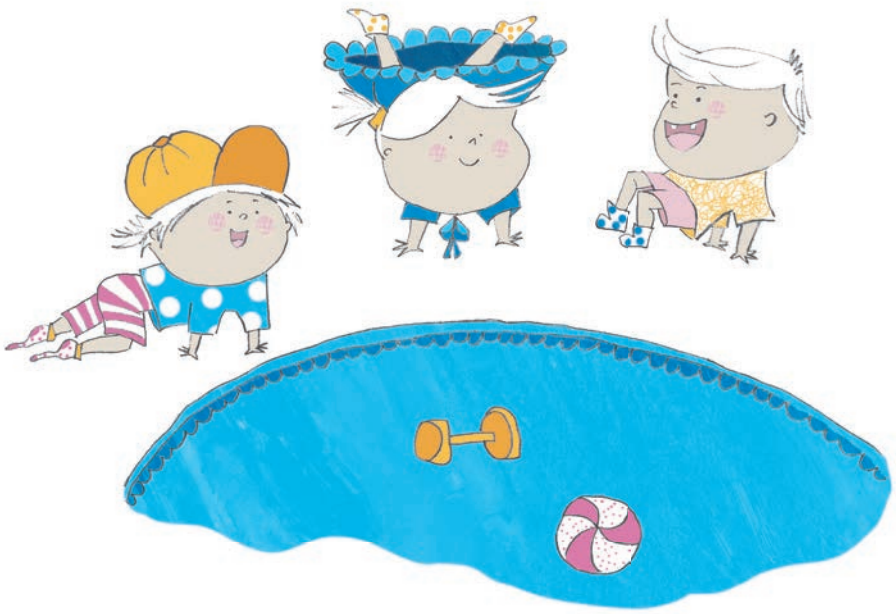
Materialien:
keine

Variationen:
Für die kleineren Kinder sollte immer der Erzieher der Wolf sein.
Später kann man die Kinder dann auch selbständig spielen lassen.

- zu Hause spielbar

Wer hat keinen Ball?

4.39



Es werden Bälle (Keulen, Hanteln oder andere Handgeräte) im Spielfeld verteilt und zwar ein Ball (oder mehrere) weniger als Kinder mitspielen. Die Spieler laufen, hüpfen, kriechen, bewegen sich im Vierfüßlergang oder im Krebsgang in einem großen Kreis. Wenn das Zeichen des Spielleiters kommt, versucht jeder, ein Objekt zu erobern. Damit begibt er sich wieder nach außen, um im Kreis weiterzugehen. Wer kein Objekt hat, bekommt einen Minuspunkt (Klammer). Dann werden die Bälle oder andere Gegenstände wieder ins Spielfeld gelegt und ein neuer Durchgang beginnt.
Das Spiel kann mit Trommelschlägen oder Musik begleitet werden. Hört die Musik z.B. auf, müssen die Kinder sich schnell einen Ball suchen.

Materialien:
Bälle oder andere Gegenstände, die man schnell greifen kann

Variationen:
Bei kleineren Kindern viel Zeit einplanen und vormachen.
Außerdem auf einen rücksichtsvollen Umgang miteinander hinweisen.

Kondition
- ✓ Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit

Kraft
Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Reaktion

Differenzierung
Gleichgewicht
Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ laufen
- ✓ springen
- ✓ kriechen
- ✓ stützen

gehen
hüpfen
schwingen
klettern
rollen
balancieren
werfen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

4.40

Wer sammelt die meisten Murmeln, ohne dass der Luftballon herunterfällt?

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- ✓ Differenzierung
- Reaktion
- ✓ Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- ✓ gehen
- laufen
- hüpfen
- springen
- ✓ kriechen
- schwingen
- ✓ stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Du brauchst: ganz viele Murmeln und einen Luftballon für jeweils zwei Kinder. Verteile die Murmeln überall auf dem Boden. Immer zwei Kinder finden sich zum Sammeln zusammen. Allerdings „kleben" sie aneinander, denn sie müssen den Luftballon zwischen ihre Stirn nehmen und die ganze Zeit dort festklemmen. Welches Kinderpaar sammelt in der vorgegebenen Zeit, z.B. 2 oder 3 Minuten, die meisten Murmeln?

Materialien:
Luftballons, Murmeln

Variationen:
Die Murmeln sollten für die jüngeren Kinder nicht zu klein sein.

Würfelungeheuer

4.41

Es wird der Reihe nach gewürfelt. Sobald eine Sechs gewürfelt wird, verwandelt sich der "Würfler" zum "Ungeheuer" und versucht die anderen Mitspieler zu fangen, die zu einem vereinbarten Zielpunkt laufen (Matte, Ecke/Wohnungstür, Sofa) und erst dort in Sicherheit sind. Eventuell wird eine Erzieherin/ein Erzieher gewählt, die/der immer das "Ungeheuer" spielt, egal wer der "Würfler" war. Insbesondere bei jüngeren Kindern ist das hilfreich.

Materialien:
Würfel

Variationen:
keine

Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- ✓ Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordination
- ✓ Orientierung
- Differenzierung
- ✓ Reaktion
- Gleichgewicht
- Rhythmus

Bewegungsfertigkeiten
- gehen
- ✓ laufen
- hüpfen
- springen
- kriechen
- schwingen
- stützen
- klettern
- rollen
- balancieren
- werfen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Themenbereich 5:

Entspannung und Ruhe

Seite 202 5.00 Einleitung

Seite 204 5.00 Basisliteratur

Entspannungs- und Stilleübungen

Seite 205 5.01 Das erste Denkmal

Seite 206 5.02 Die Fliegen

Seite 207 5.03 Dompteurspiel

Seite 208 5.04 Gefriertanz

Seite 209 5.05 Kleiner Bär lauscht

Seite 210 5.06 Kuscheltieratmung

Seite 211 5.07 Stille-Licht

Seite 212 5.08 Stillhaltekönig

Seite 213 5.09 Yogageschichte

Konzentrationsspiele

Seite 214 5.10 Affenhäuptling

Seite 215 5.11 Aus welcher Richtung kommt der Klang?

Seite 216 5.12 Der Tiger geht um

Seite 217 5.13 Raben fangen

Seite 218 5.14 Schätze stehlen

Seite 219 5.15 Spinnenspiel

Seite 220 5.16 Stocksuche

Seite 212 5.17 Verklingender Ton

Seite 222 5.18 Versteckter Wecker

Massage- und Taktilübungen

Seite 223 5.19 Ballmassage

Seite 224 5.20 Besuch im Zoo

Seite 225 5.21 Bierdeckelspiel

Seite 226 5.22 Gänseblümchen

Seite 227 5.23 Pizza backen

Seite 228 5.24 Zwergflusspferde

Phantasiereisen

Seite 229 5.25 Eine weiße Feder

Seite 230 5.26 Reise auf der Wolke

Seite 231 5.27 Reise der Eisenbahn

Seite 232 5.28 Sonnenbad

Themenbereich 5:

Entspannung und Ruhe

In der heutigen Zeit gibt es für Kinder immer weniger Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen. Um so wichtiger ist es für sie, regelmäßige Phasen der Entspannung in ihren Tagesablauf zu integrieren und sie schon frühzeitig mit verschiedenen Entspannungsmethoden vertraut zu machen. Kinder vor dem Schuleintritt befinden sich in einer Lernphase, in der sie enorme Leistungsentwicklungen aufweisen und viele neue Reize aufnehmen können. Allerdings werden sie dadurch auch besonders anfällig für Reizüberflutung, Bewegungsmangel und teilweise auch Veränderungen in ihrem sozialen Umfeld. Möglichen Folgen dieser Entwicklung, wie Nervosität, Angst oder Konzentrationsmangel kann teilweise durch verschiedene Entspannungsübungen entgegengewirkt werden.
In diesem Zusammenhang spielt auch die Vermittlung von Körpererfahrungen eine wichtige Rolle für die psycho-soziale Entwicklung der Kinder. So können sie z. B. besonders im Ruhezustand verschiedene Funktionen ihres Körpers bewusst wahrnehmen, wie Herzschlag, Muskelentspannung oder Formen des Atmens. Aber auch äußere Einflüsse auf den eigenen Körper werden von den Kindern bereits mit Interesse wahrgenommen und verinnerlicht. Dazu gehören u. a. Wärme- und Kälteeinflüsse, Druckempfindungen über Haut und Muskulatur sowie Körperkontakte mit anderen Kindern (Funke 1983, S.8).
Zu diesem gesamten Themenbereich sollen zahlreiche Übungsbeispiele Anregungen für die Alltagspraxis in Kindertagesstätten geben. Dabei geht es einerseits darum, den Kindern unmittelbar nach körperlicher oder psychischer Belastung Ruhe- und Entspannungsphasen zu ermöglichen, andererseits aber auch in regelmäßigen Abständen „Ruhe und Entspannung“ als eigenständiges Thema in den Tagesablauf zu integrieren. Nachfolgend werden insbesondere vier Schwerpunkte berücksichtigt, die der Altersspezifik in Kindertagesstätten entsprechen:

- Entspannungs- und Stilleübungen
- Konzentrationsspiele
- Massage- und Taktilübungen sowie
- Phantasiereisen

Basisliteratur

(Themenbereich „Entspannung und Ruhe“)

- Erkert, A. Hoppe-Engbring, Y. (1999). Inseln der Entspannung: Kinder kommen zur Ruhe mit 77 phantasievollen Entspannungsspiele. Münster: Ökotopia
- Kluge, K-J. Tomczak, A. (1995). Entspannen als Lern- & Lehr-Hilfe für alle Schulformen. Aachen, Mainz
- Köckenberger,H. Gaiser, G. (1997). “Sei doch endlich still!“: Entspannungsspiele und -geschichten für Kinder. Dortmund: Borgmann
- Portmann, R. (2009). Die 50 besten Entspannungsspiele. München: Don Bosco
- Vopel, K.-W. (1996). Kinder können kooperieren: Interaktionsspiele für die Grundschule. Salzhausen: Iskopress

http://www.familie.de/kind/gesundheit/artikel/kinderyoga-uebungen/

Das erste Denkmal

5.01

Die Kinder stehen als Statuen regungslos im Raum. Mehrere Kinder (Kobolde) versuchen, die Statuen zum Lachen oder zum Bewegen zu bringen, ohne sie dabei zu berühren (z.B.: durch Fragen, laute plötzliche Geräusche). Wenn sich eine Statue bewegt oder spricht, wird sie auch zum Kobold.

Materialien:
keine

Variationen:
keine

Intentionen
- Ruhephasen
- Vertrauen
- Vorstellungskraft
- ✓ Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- ✓ Gleichgewicht
- Hören
- Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

5.02

Die Fliegen

Intentionen
- Ruhephasen
- Vertrauen
- Vorstellungskraft
- ✓ Kreativität
- ✓ Flexibilität
- Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- ✓ Gleichgewicht
- Hören
- Fühlen
- Tasten
- Sehen

Die Kinder schütteln nacheinander einzelne Körperteile, denn dort sitzen immer wieder Fliegen. Um diese zu vertreiben, muss man sie wegschütteln. Mit der rechten Hand wird angefangen, dann der ganze rechte Arm aus der Schulter heraus, dann die linke Hand und der linke Arm, dann das rechte Bein aus dem Hüftgelenk heraus und dann das linke Bein, dann den Kopf und abschließend eventuell noch Po oder Bauch.
Am Ende ist der gesamte Körper mit Fliegen bedeckt und die Kinder sollen sich ca. 1 Minute lang komplett schütteln. Die Spielleitung macht alle Bewegungen vor. Zwischen dem Schütteln sind kleine Ruhephasen sinnvoll.

Soziale Kompetenz

Materialien:
keine

Variationen:
statt Fliegen können auch andere Tiere weggeschüttelt werden

✓ zu Hause spielbar

Dompteurspiel

5.03

Im Zirkus findet eine Vorstellung mit Tigern statt, und die Tiger bewegen sich nach Anweisung folgendermaßen:
-Vorwärtsgehen
-Rückwärtsgehen
-Stampfen
-Auf allen Vieren gehen
-Sitzen
-Liegen in Bauchlage / in Rückenlage etc.

Materialien:
keine

Variationen:
Signale können auch mittels Geräuschen gegeben werden. Dabei hat jedes Signal eine bestimme Bedeutung. Man sollte mit wenigen Signalen beginnen und kann dann immer mehr einführen.

Intentionen
- Ruhephasen
- Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- ✓ Gleichgewicht
- Hören
- ✓ Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

5.04 Gefriertanz

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- ✓ Kreativität
- Flexibilität
- Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Hören
- Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Die Kinder dürfen, während die Musik läuft, laufen, tanzen, springen oder sich einfach frei bewegen. Allerdings müssen die Kinder darauf achten, dass sie sich nicht gegenseitig berühren. Das ist verboten und wer das Verbot nicht beachtet, muss eine kurze Auszeit nehmen. Wenn die Musik beginnt, laufen, tanzen oder springen die Kinder. Stoppt die Musik, ruft die Erzieherin: „Gefrieren". Alle Kinder müssen auf der Stelle, so wie sie sind, stehen bleiben und sind festgefroren. Dann ruft die Spielleitung: „Schmelzen" und die Kinder sinken wie ein Schneemann in der Sonne zu Boden oder lassen sich einfach dramatisch auf den Boden fallen. Anschließend ruft die Spielleitung: „Alle Kinder werden wieder groß und strecken sich zum Himmel". Die Kinder stehen auf, stellen sich auf die Zehenspitzen und strecken sich in Richtung des Himmels. Die Übungen werden bis zum Abschluss des Liedes wiederholt.

Materialien:
Musik, Matten

Variationen:
keine

Kleiner Bär lauscht

5.05

Folgende Anleitung: „Stell dir vor, was der kleine Bär manchmal macht, wenn er so aufgeregt ist. Komm, wir machen es einmal zusammen! Der kleine Bär steht einfach ein Weilchen da und lauscht mit geschlossenen Augen. Er steht ganz still, die Beine fest auf dem Boden. Er atmet tief ein und langsam wieder aus ... tief ein und langsam wieder aus ... ruhig ein und ruhig wieder aus ... er macht ein Weilchen lang nichts, er lauscht nur genau auf alles, was um ihn herum passiert. Er steht nur da und atmet ruhig ein und aus und achtet auf seine Umgebung ... Jetzt macht er die Augen wieder auf und achtet noch ein kleines Weilchen nur auf seine Umgebung."

Materialien:
keine

Variationen:
Bär kann durch jegliche andere Tiere ersetzt werden

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- Vertrauen
- Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- ✓ Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- ✓ Gleichgewicht
- Hören
- ✓ Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

5.06 Kuscheltieratmung

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- Konzentration
- ✓ Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- Hören
- ✓ Fühlen
- Tasten
- ✓ Sehen

Soziale Kompetenz

Die Kinder liegen auf dem Rücken und sollen ihre Atmung beobachten. Nun bittet die Spielleitung alle Kinder mit ruhiger Stimme, zu beobachten, ob und wie sich ihr Bauch bewegt. Nach einiger Zeit können die Kinder Ihr Kuscheltier auf den Bauch legen, so dass es auf ihrem Bauch „schlafen kann". Die Kuscheltiere helfen dabei, die Atembewegungen stärker zu visualisieren.

Materialien:
Matten, Kuscheltiere

Variationen:
Um die Kinder bei Ihren Beobachtungen zu unterstützen, kann man ihnen Vorschläge machen, wie sie atmen sollen. Z.B.: „Atme so schnell, als ob Du gerade gerannt wärst!" oder „Atme nun einmal ganz tief und langsam".

✓ zu Hause spielbar

Stille-Licht

5.07

Jedes Kind bekommt ein kleines Glas. An einer großen Kerze in der Zimmermitte werden dann Teelichter entzündet und den Kindern in die Gläser gegeben, eines nach dem anderen. Wenn ein Kind sein Stille-Licht bekommen hat, darf nicht mehr geredet werden. Es setzt sich an seinen Platz im Kreis um die große Kerze. Das Stille-Licht stellt es vor sich hin. Wenn der Kreis vollständig ist, werden einfach ein oder zwei Minuten lang die Kerzen betrachtet. Dann ist die Stille-Übung zu Ende.

Materialien:
große Kerze, Teelichter, Gläser, Feuerzeug

Variationen:
vor Beginn der Übung mit den Kindern eine „Zauberwiese" aus verschiedenen Materialien (z.B. Chiffontücher, bunte Gläser, Blumen) erstellen

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- Vertrauen
- Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- Hören
- Fühlen
- Tasten
- ✓ Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

5.08 Stillhaltekönig

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- Vertrauen
- Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- ✓ Gleichgewicht
- Hören
- Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Alle Kinder bewegen sich frei im Raum. Auf ein Kommando verharren alle Kinder unbeweglich und still in der Haltung, die sie gerade einnehmen. Wer es am längsten aushält, sich schweigend nicht zu bewegen, ist „Stillhalte-König“ (und kann z.B. die nächste Spielrunde anleiten)

Materialien:
keine

Variationen:
keine

5.09

Yogageschichte: „Der kleine Schmetterling“

Die Kinder begeben sich in die Yogastellung „Schmetterling“. Dann beginnt die Spielleitung den Kindern die Geschichte vom kleinen Schmetterling zu erzählen. In dieser Geschichte werden verschiedene Yogastellungen (siehe Anhang) genannt, die die Kinder dann ausführen sollen. Je nach Belieben und dem Kenntnisstand der Kinder kann die Geschichte ausgeschmückt und erweitert bzw. gekürzt werden.

Ein kleiner Schmetterling saß ganz allein auf einer Blume. Er war ganz traurig, denn beim Besuch im Zoo hatte er seine Mutter aus den Augen verloren und nun wusste er nicht, wie er sie wieder finden sollte. Also flog er los, um seine Mutter zu suchen. (Immer wenn der Schmetterling fliegt, sollen die Kinder mit den Beinen wackeln) Als erstes flog er zu dem alten Löwen und fragte ihn, ob er seine Mutter gesehen hätte. Doch der Löwe konnte ihm nicht helfen. Also flog er weiter und traf als nächstes den Gorilla und fragte wiederum nach seiner Mutter. Allerdings wusste auch der Gorilla nichts. Der kleine Schmetterling flog also weiter. Nun musste er unter einer großen Brücke hindurch fliegen um zum Spielplatz zu gelangen. Dort spielten einige Kinder mit einem Ball und natürlich fragte er auch diese ob sie seine Mutter gesehen hätten. Leider konnten die Kinder ihm nicht helfen. Er flog also weiter zu den Fröschen um auch sie nach seiner Mutter zu fragen. Doch wiedermal hatte er kein Glück. Schließlich setzte sich der kleine Schmetterling enttäuscht und furchtbar traurig auf einen großen Baum. Als er dort eine Weile so saß, tippte ihm plötzlich jemand von hinten auf die Schulter. Er drehte sich um und freute sich sehr, denn dort stand seine Mutter. Er flog ihr in die Arme und drückte sie ganz fest an sich. (Jedes Kind soll sich ein anderes Kind zum Umarmen suchen.) Auch die Mutter war froh, dass sie ihren Sohn wieder gefunden hatte und ermahnte ihn, in Zukunft besser aufzupassen und nicht mehr so weit von ihr weg zu fliegen.

Materialien:
Matten

Variationen:
Geschichte kann nach Belieben und Kenntnisstand der Kinder erweitert bzw. verkürzt werden.

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- Kreativität
- ✓ Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- ✓ Gleichgewicht
- Hören
- ✓ Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

✓ zu Hause spielbar

5.10 Affenhäuptling

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- Hören
- Fühlen
- Tasten
- ✓ Sehen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar

Ein Kind ist der Affenhäuptling und alle anderen Kinder sind Mitglieder seiner Familie. Alle haben zusammen ein schönes Leben, rennen und spielen im Dschungel, aber es gibt eine Gefahr - die Tiger im Dschungel. Die einzige Möglichkeit für die Kinder, nicht von einem Tiger gefressen zu werden ist, den weisen Affenhäuptling immer zu beobachten. Wie alle Häuptlinge, hat auch der Affenhäuptling magische Augen und Ohren und hört oder sieht die Tiger, bevor irgend jemand sonst sie entdecken kann. Wenn der Affenhäuptling sich hinsetzt und den Zeigefinger über den Mund legt, müssen alle Kinder sich sofort genauso wie ihr Häuptling hinsetzten, dann hat er einen Tiger in der Nähe entdeckt. Alle müssen sich ganz ruhig verhalten, denn die Stille täuscht die Tiger und sie verschwinden wieder. Der Affenhäuptling gibt ein Zeichen, wenn die Gefahr vorüber ist, und alle Kinder können sich wieder im Dschungel austoben und spielen. Allerdings nur solange, bis der Affenhäuptling einen Tiger entdeckt.

Materialien:
keine

Variationen:
keine

5.11

Aus welcher Richtung kommt der Klang?

Die Kinder sitzen im Kreis mit geschlossenen Augen. Ein Kind geht im Kreis umher, bleibt irgendwo stehen und schlägt die Triangel an. Die anderen Kinder versuchen zu zeigen, aus welcher Richtung der Ton kommt.

Materialien:
Triangel, Klanghölzer, o.Ä.

Variationen:
keine

Intentionen
- Ruhephasen
- Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

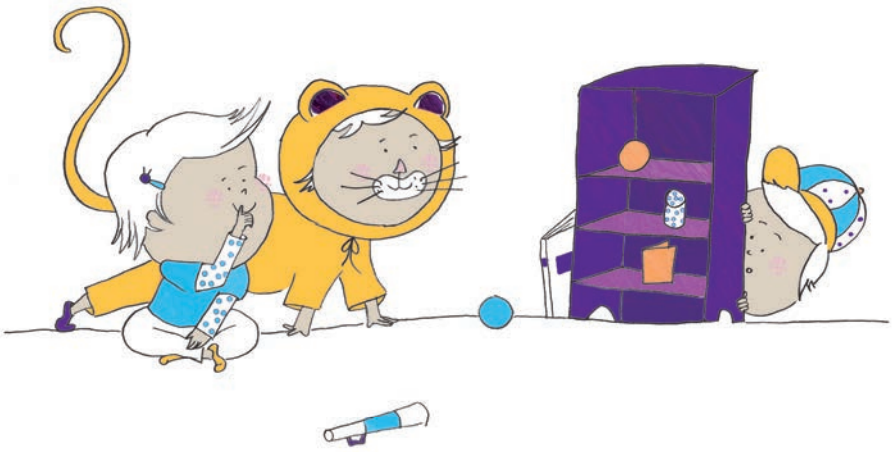
5.12 Der Tiger geht um

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- ✓ Vertrauen
- Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- Fühlen
- ✓ Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

zu Hause spielbar



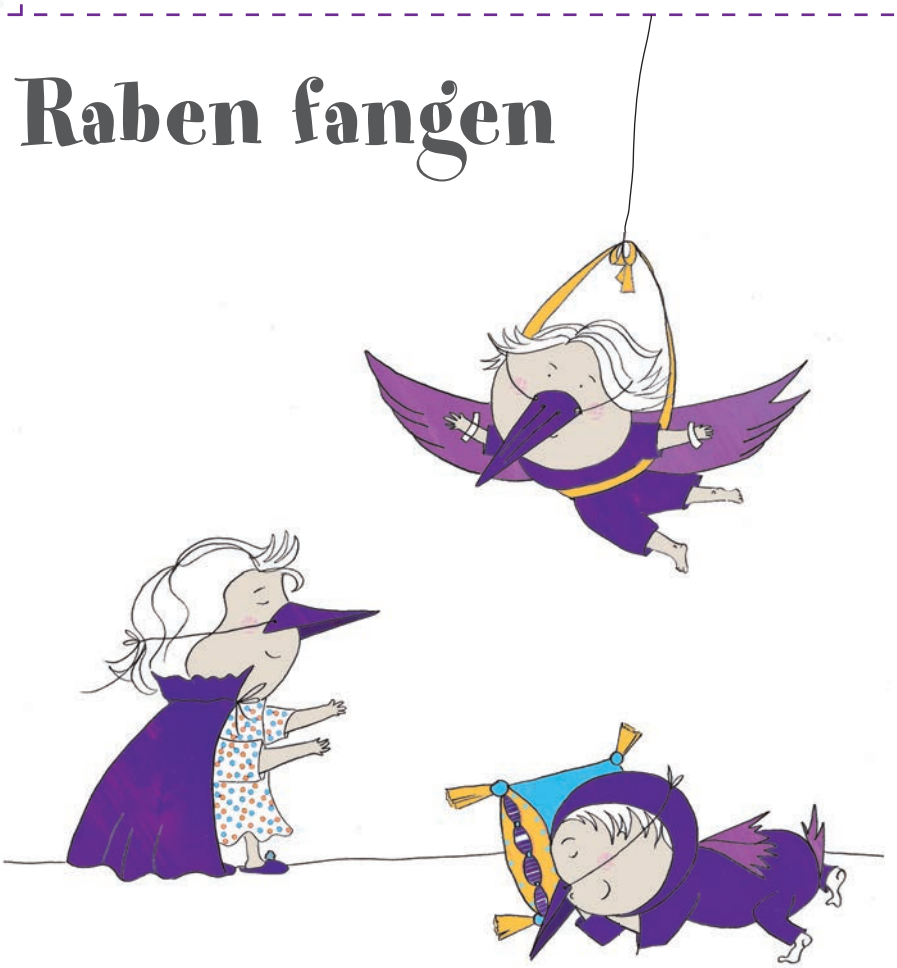
Ein oder mehrere Kinder sind die Tiger und kriegen die Augen verbunden.
Die anderen Kinder verstecken sich im Raum und sind mucksmäuschenstill (dürfen sich dann nicht mehr vom Fleck bewegen).
Die Tiger versuchen auf allen Vieren die anderen Kinder zu finden.
Kinder, die gefunden wurden, setzen sich im Schneidersitz
auf den Boden und bleiben ganz still.

Materialien:
Augenbinde

Variationen:
als Hilfe für die Tiger können die anderen Kinder leise Geräusche machen

5.13

Raben fangen



Der Raum ist abgedunkelt. Die Rabenmutter sucht ihre Kinder, die sich irgendwo im Raum bewegen. Sie muss auf Geräusche achten, weil sie nichts sieht und versucht, die Kinder zu berühren. Wenn sie die Kinder berührt hat, fallen diese sofort um und schlafen ein. Die Rabenmutter und die Kinder müssen aufpassen, dass sie nicht über die Schlafenden stolpern. Wenn die Rabenmutter alle Kinder gefunden hat, legt sie sich hin und schläft auch, bis es hell wird. Dann wachen alle auf.

Materialien:
keine

Variationen:
Die Rabenmutter weckt die Kinder, indem sie sie streichelt.

Intentionen
- Ruhephasen
- ✓ Vertrauen
- Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Hören
- Fühlen
- ✓ Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

5.14

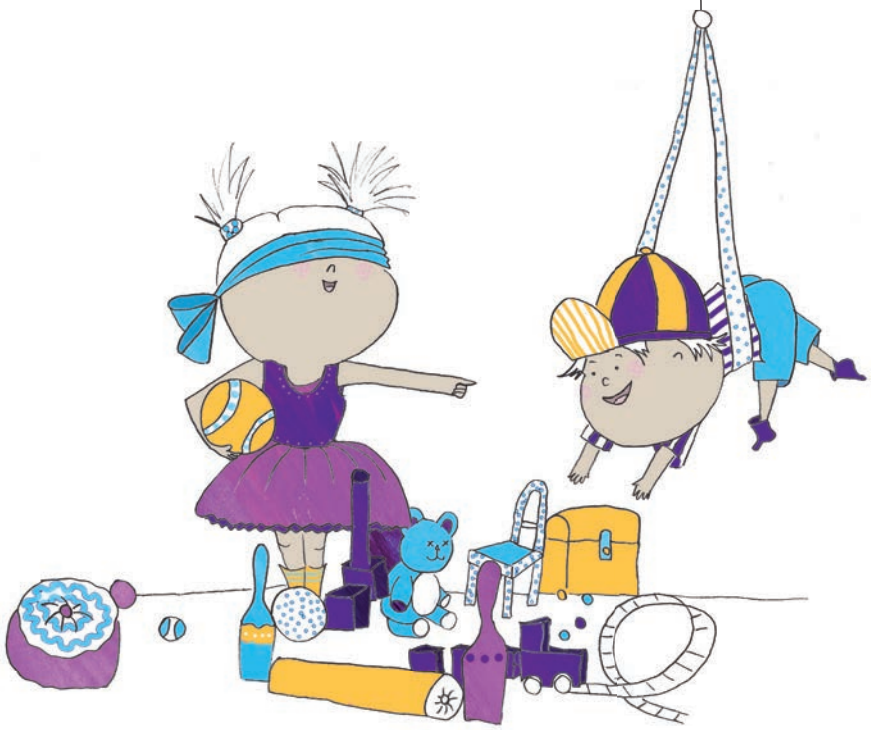
Schätze stehlen

Intentionen
- Ruhephasen
- ✓ Vertrauen
- Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar



Ein Kind steht in einem Kreis von Gegenständen (z.B. Tennisbälle) mit verbundenen Augen und soll die Schätze bewachen (blinder Wärter). Die anderen Kinder stehen in einem Mindestabstand von 3-5 m Entfernung und versuchen sich einzeln anzuschleichen und einen Gegenstand zu stehlen.
Sobald der Wärter ein Geräusch hört, zeigt er in die entsprechende Richtung und der Dieb muss wieder zurück.

Materialien:
1 Tuch/Schal zum Augen verbinden, Tennisbälle, Keulen, kleine Blechdosen oder Ähnliches

Variationen:
verschiedene Gegenstände (z.B. Glöckchen) als Schatz verwenden

5.15 Spinnenspiel

Ein Kind (Spinne) sitzt im Kreis (Spinnennetz) und lauert auf Beute. Die Spinne hat die Augen verbunden und kann die Beute daher nicht sehen . Sie lauscht ganz genau, damit sie die Beute (Bierdeckel, o.Ä.), die von den anderen Kindern fallen gelassen wird, hören kann, um sie dann zu holen. Wenn die Spinne die Beute gefunden hat, wird ein anderes Kind zur Spinne.

Materialien:
Augenbinde/Schal, Bierdeckel, o.Ä.

Variationen:
Materialien benutzen, die sehr leicht Geräusche machen, wie z.B. Glocken

Intentionen
- Ruhephasen
- Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- ✓ Fühlen
- ✓ Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

5.16 Stocksuche

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- ✓ Vertrauen
- Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- ✓ Gleichgewicht
- Hören
- Fühlen
- ✓ Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

An einem Ende des Feldes wird ein Stock in die Erde gesteckt. Man zählt genau ab, wie viele Schritte es von dort aus zur gegenüberliegenden Platzseite sind. Von dieser aus muss nun ein Kind nach dem anderen blind zu dem Stock wandern. Nach der erforderlichen Schrittzahl bekommt es das Tuch abgenommen, muss jedoch auf seinem erreichten Platz stehen bleiben und warten, bis alle gewandert sind. Wer dem Stock am nächsten kommt, hat gewonnen.

Materialien:
Augenbinde, Stock

Variationen:
keine Vorgabe der Schrittzahl

Verklingender Ton

5.17

Die Kinder sitzen mit geschlossenen Augen im Kreis. Die Spielleitung schlägt einen einzigen Ton auf der Triangel – aber schön laut. Die Kinder sollen versuchen, den Ton so lange wie möglich zu hören. Wer meint, dass der Ton verklungen ist, hebt die Hand, hält aber die Augen geschlossen, bis die Spielleitung die Übung beendet.

Materialien:
Triangel

Variationen:
Die Kinder haben zuerst die Arme erhoben. Wer den Ton nicht mehr hören kann, senkt die Arme und öffnet die Augen. Vorsicht dabei, dass kein Wettkampf entsteht und jeder die Arme möglichst lange oben lässt, um der Letzte zu sein.

Intentionen
- Ruhephasen
- Vertrauen
- Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

5.18 Versteckter Wecker

Intentionen
- Ruhephasen
- Vertrauen
- Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Alle Kinder, bis auf eines, verlassen den Raum. Das Kind im Raum versteckt einen laut tickenden Wecker, der vorher auf eine bestimmte Zeit eingestellt wurde. Dann kommen die anderen Kinder wieder in den Raum und versuchen den Wecker zu finden, bevor er zu rasseln beginnt.
Dabei müssen sie ganz leise sein. Das Kind, welches den Wecker findet, darf diesen als nächstes verstecken.

Materialien:
(möglichst mechanischer) Wecker

Variationen:
keine

5.19 Ballmassage

Je ein Kind liegt in Rücken-/Bauchlage auf einer Matte. Dabei sollten die Augen möglichst geschlossen sein und der Raum abgedunkelt, warm und ruhig. Das andere Kind massiert das liegende Kind nach Anweisung der Spielleitung mit einem Ball. Begonnen wird an den Füßen und dann geht es systematisch über den ganzen Körper. Die Kinder können sich gegenseitig fragen, ob ihnen der Druck angenehm ist. Nach dem Ende der Massage sollten die Kinder noch kurz liegen bleiben und dann tauschen die Partner die Positionen.

Materialien:
Bälle, Matten

Variationen:
Die Massage wird z.B.: mit Igelbällen oder Tennisbällen durchgeführt.

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- ✓ Vertrauen
- Vorstellungskraft
- ✓ Kreativität
- Flexibilität
- Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- Hören
- ✓ Fühlen
- ✓ Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

5.20

Besuch im Zoo

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- ✓ Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- ✓ Kreativität
- Flexibilität
- Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- ✓ Fühlen
- ✓ Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

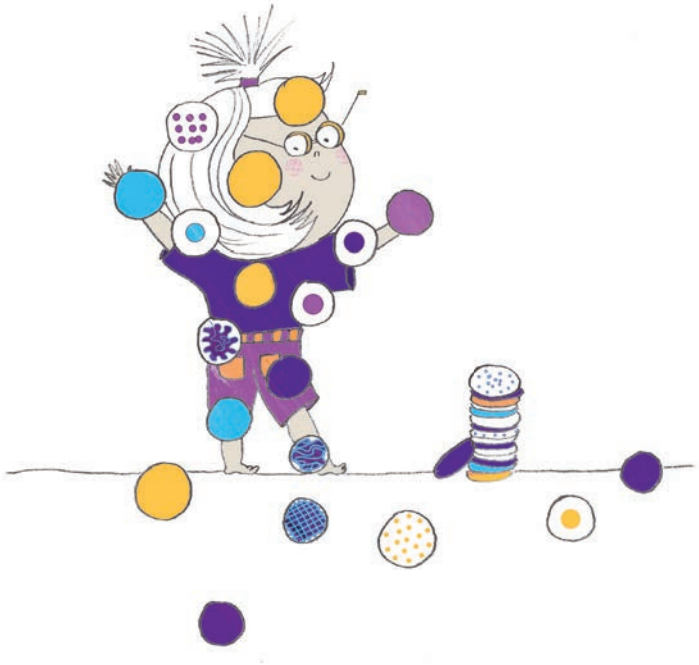
Die Kinder sollen sich paarweise zusammenfinden. Je eines der Kinder legt sich auf eine Matte und das andere Kind kniet sich bequem daneben. Dann beginnt die Spielleitung die folgende Geschichte zu erzählen, während die knieenden Kinder die entsprechenden Anweisungen ausführen:

Heute besuchen wir Tiere im Zoo. Wir gehen durch das große Eingangstor (mit den Händen von der Wirbelsäule ausgehend gleichzeitig nach rechts und links streichen). Die Sonne scheint und streichelt den Rücken (mit beiden Händen kreisförmig über den Rücken streicheln). Wir laufen schnell zu den Affen hinüber (mit den Fingern über den ganzen Rücken laufen). Die Affen springen fröhlich hin und her (mit den flachen Händen vorsichtig auf den Rücken klopfen). Die Tiger fressen gierig (mit beiden Händen die Schultern kneten). Die Robben rutschen ins Wasser (mit beiden Handflächen rechts und links von der Wirbelsäule den Rücken runter rutschen). Das Känguru hüpft hin und her (mit allen Fingern auf dem Rücken hüpfen). Das Trampeltier trampelt durch sein Gehege (mit beiden Fäusten langsam und sacht auf den Rücken drücken). Plötzlich kommt Wind auf (den Kopf kraulen). Es fängt an zu regnen. Einige Tropfen fallen auf die Erde (mit den Fingern langsam auf den Rücken klopfen). Der Regen wird stärker (mit den Fingern häufiger klopfen). Wir laufen schnell zum Bus und fahren nach Hause (mit den Fingern den Rücken von unten nach oben entlang laufen und dann beide Hände auf die Schultern legen).

Materialien:
Matten

Variationen:
Die Geschichte kann nach Bedarf gekürzt oder verlängert werden.

5.21 Bierdeckelspiel



Ein Kind liegt auf einer Matte, der Raum sollte möglichst abgedunkelt und ruhig sein. Der Partner des Kindes legt die Bierdeckel überall auf dessen Körper verteilt. Begonnen wird bei den Füßen und zum Schluss kommt das Gesicht dran. Das Ziel ist es, dass alle Bierdeckel lieben bleiben. Danach werden die Bierdeckel in umgekehrter Reihenfolge wieder entfernt. Dann werden die Rollen getauscht.

Materialien:
Matte, Bierdeckel o.Ä.

Variationen:
andere Materialien benutzen

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- ✓ Vertrauen
- Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- ✓ Gleichgewicht
- Hören
- ✓ Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

5.22 Gänseblümchen

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- ✓ Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- ✓ Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- ✓ Fühlen
- ✓ Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Die Kinder sollen sich paarweise zusammenfinden. Je eines der Kinder legt sich auf eine Matte und das andere Kind kniet sich bequem daneben. Dann beginnt die Spielleitung die folgende Geschichte zu erzählen, während die knieenden Kinder die entsprechenden Anweisungen ausführen:

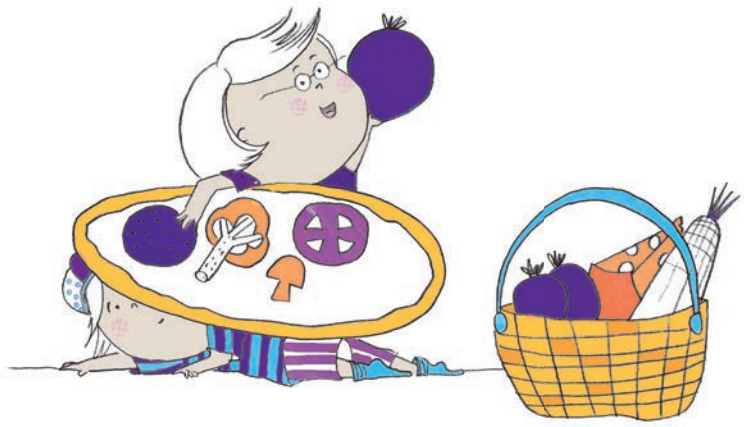
Heute habe ich mich bei herrlichem Sonnenschein auf die Wiese gelegt, mitten hinein in hunderte von Gänseblümchen. Es weht ein warmer Wind und streichelt die Blüten. (Mit dem Pinsel über das Gesicht, Hände und Arme streichen.)
Da flattert ein bunter Schmetterling durch die Luft (mit dem Pinsel an verschiedenen Stellen hin und her rütteln) und setzt sich auf eine Blume, (mit dem Pinsel an verschiedenen Stellen tupfen) flattert ein Stück weiter (mit dem Pinsel an verschiedenen Stellen hin und her rütteln) und landet auf der nächsten Blüte. (mit dem Pinsel an verschiedene Stellen tupfen)
Der Wind weht etwas stärker (mit dem Pinsel über das Gesicht, Hände und Arme streicheln) und vertreibt den Schmetterling. (mit dem Pinsel an verschiedene Stellen rütteln). Von dem Blütenduft angezogen, brummt eine Hummel daher (s-förmige Pinselstriche über Gesicht, Hände und Arme) und nippt mal hier, mal dort. (den Pinsel an verschiedene Stellen hin und her drehen). Wieder kommt eine Windböe, (mit dem Pinsel über das Gesicht, Hände und Arme streicheln) und die Hummel fliegt auch davon. (s-förmige Pinselstriche über Gesicht, Hände und Arme). Langsam zieht die Dämmerung herauf. Die Gänseblümchen schließen die Blätter und schlafen ein. (mit dem Pinsel über die Stirn, Schläfen und geschlossenen Augen streichen)

Materialien:
Matten, Pinsel

Variationen:
Die Geschichte kann nach Bedarf gekürzt oder verlängert werden.

5.23

Pizza backen



Die Kinder finden sich in Paaren zusammen. Ein Kind legt sich auf den Bauch auf eine Matte. Der Rücken ist das Backblech. Das andere Kind kniet sich bequem neben die Matte. Dann beginnt die Spielleitung folgende Geschichte zu erzählen und die knieenden Kinder sollen die entsprechenden Anweisungen ausführen:

- das Backblech wird gereinigt – mit den Handflächen von Kopf bis Fuß streichen
- die Zutaten für den Teig kommen aufs Blech – entsprechende Bewegung mit den Händen und Fingern mit unterschiedlicher Intensität
- der Teig wird ausgerollt – Rollbewegungen
- der Pizzateig wird belegt – unterschiedlicher Hand- und Fingerdruck, Streichbewegungen
- das Backblech kommt in den Ofen – mit den Lippen blasen
- die Pizza wird gegessen – mit den Fingern kleine Stücke abbrechen

Materialien:
Matte

Variationen:
statt Pizza kann auch Kuchen oder Torte gebacken werden

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- ✓ Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- ✓ Fühlen
- ✓ Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

5.24 Zwergflusspferde

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- ✓ Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- ✓ Kreativität
- Flexibilität
- Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- ✓ Fühlen
- ✓ Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Eine Hälfte der Kinder setzt sich auf Stühle (quer zur Lehne) oder legt sich auf Matten. Die andere Hälfte der Kinder stellt sich dahinter, bzw. setzt sich daneben. Die Spielleitung erzählt folgende Geschichte:

Stellt euch vor, das Wetter ist schön und wir machen einen Ausflug in den Zoo. Am Gehege der Flusspferde angekommen, treffen wir den alten Tierpfleger, der die Zwergflusspferde füttert und wäscht. Der alte Tierpfleger ist ganz traurig und in großer Sorge, denn sein Lehrling – der ihm sonst bei der Arbeit hilft – ist krank. Deshalb fragt er uns, ob wir ihm helfen können, die niedlichen zahmen Zwergflusspferde zu waschen. Ihr seid gleich dazu bereit, dem Tierpfleger zu helfen.

Nun wird die Aufgabe erklärt und demonstriert:

Die liegenden/sitzenden Kinder sind die Zwergflusspferde und die anderen Kinder sind die Aushilfspfleger. Der Rücken der „Zwergflusspferde" wird „nass" gemacht. Dazu legt einer dem andern seine Hände auf die Schultern und lässt sie mit einem Geräusch, ähnlich dem laufenden Wasser einer Dusche, mehrmals von oben nach unten über den Rücken gleiten. Der Rücken der „Zwergflusspferde" wird „eingeseift", indem ein Kind mit seiner Hand kreisende Bewegungen auf dem Rücken des anderen macht. Nun wird der Rücken der „Zwergflusspferde" mit einer „dicken Bürste" bearbeitet. Dazu formt ein Kind mit seiner Hand eine Kralle, d.h. es stellt seine Finger auf und massiert den Rücken des anderen mit seiner „Bürste". Der Rücken der „Zwergflusspferde" wird wieder mit Wasser „klargespült". Wie zum Beginn gleiten die Hände- unter wasserähnlichen Geräuschen – vom oberen Rücken nach unten. Der Rücken der „Zwergflusspferde" wird wieder mit Wasser „klargespült". Wie zu Beginn, gleiten die Hände – unter wasserähnlichen Geräuschen – vom oberen Rücken nach unten. Der Rücken der „Zwergflusspferde" wird mit einem „weichen Handtuch" abgetrocknet. Hierzu reibt ein Kind mit seinen Händen liebevoll auf dem Rücken des anderen.

Anschließend erfolgt ein Partnerwechsel.

Materialien:
Matten

Variationen:
Die Geschichte kann nach Bedarf gekürzt oder verlängert werden.

Eine weiße Feder

5.25

Die Spielleitung erzählt folgende Geschichte:

Setze dich gemütlich irgendwo hin und verwandle dich in eine weiße, leichte Feder - eine Feder von einem kleinen weißen Küken. Schließe deine Augen (...).
Du wirst federleicht und wirst von einem warmen Sommerwind aus dem Fenster hinaus getragen (...). Immer höher und höher schwebst du und musst gar nichts dazu beitragen (...). Der Wind streicht fein an dir vorbei (...). Du siehst grüne Wiesen mit vielen schönen Blumen (...) einen See mit kleinen Schiffchen (...) schau Dich um, woran fliegst Du noch vorbei? (...) und sorglos ziehst du über herrliche Wälder (...). Du bist zufrieden und voller Freude (...). Wunderschön ist es, die Welt aus dieser Perspektive zu sehen (...). Frei und leicht schwebst du wieder durch das Zimmerfenster zurück (...) und verwandelst dich wieder zurück. Auf deinem Stuhl reckst und streckst du dich (...) und kommst langsam wieder zu dir.

Materialien:
Matten, eventuell Federn

Variationen:
Die Geschichte kann nach Belieben ausgeschmückt und verlängert werden, vorher kann man den Kindern echte Federn in die Hand geben (zur besseren Visualisierung), anschließend können die Kinder den Weg der Feder malen.

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- ✓ Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- ✓ Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

5.26 Reise auf der Wolke

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- Kreativität
- ✓ Flexibilität
- Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- ✓ Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Die Spielleitung erzählt den Kindern folgende Geschichte:

Ich möchte dich zu einer Reise auf einer Wolke einladen. Hüpfe auf eine weiße, flauschige Wolke, die sich so anfühlt wie ein lockerer Berg von schönen kuscheligen Kissen.
Spüre, dass deine Beine, dein Po, dein Rücken ganz bequem von den Wolkenkissen gehalten werden.
Nun geht die Fahrt los. Langsam steigt deine Wolke in den blauen Himmel.
Spürst du den Wind in deinem Gesicht?...
Es ist ganz still und friedlich hier oben am Himmel.
Lass deine Wolke dich jetzt zu einem Platz bringen, wo du glücklich bist.
Stell dir diesen Platz ganz genau vor. Ist jemand in eurer Nähe? ...
An diesem Platz fühlst du dich ganz sicher und glücklich. Willst du dort irgend etwas Schönes träumen?... (30 Sekunden)
Sei wieder auf deiner Wolke und lass dich wieder zurückbringen an deinen Platz hier im Raum. Steige von deiner Wolke herab und danke ihr, dass sie dich so schön getragen hat...
Sieh nun, wie die Wolke verschwindet... Reck und streck dich und sei wieder mit deiner Aufmerksamkeit hier, erfrischt und wach.

Materialien:
Matten

Variationen:
Die Geschichte kann nach Belieben ausgeschmückt und verlängert werden.

5.27 Reise der Eisenbahn

Die Kinder liegen mit dem Rücken ausgestreckt auf dem Boden (möglichst geschlossene Augen). Sie sollen sich vorstellen, dass eine Eisenbahn den Körper entlang fährt. Anfangs fährt sie auf der Körperoberfläche und später durch das Innere des Körpers (den Tunnel, Berg und Tal der Wirbelsäule, in verschiedenen Hallen wie der Becken-, Bauch- und Brusthöhle). Die Einfahrt der Eisenbahn ist entweder die rechte Hand oder der rechte Fuß. Es gibt verschiedene Haltestellen (z.B.: die großen Gelenke wie das Kniegelenk).
Die Ausfahrt ist der linke Arm oder der linke Fuß.

Materialien:
Matten

Variationen:
ähnliche Geschichte kann auch mit dem Weg der Spucke erzählt werden (Beginn im Mund und Ende an den Füßen)

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- ✓ Hören
- Fühlen
- Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

5.28 Sonnenbad

Intentionen
- ✓ Ruhephasen
- ✓ Vertrauen
- ✓ Vorstellungskraft
- Kreativität
- Flexibilität
- ✓ Konzentration
- Atmung vertiefen

Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- Hören
- ✓ Fühlen
- ✓ Tasten
- Sehen

Soziale Kompetenz

- ✓ zu Hause spielbar

Die Erzieherin erzählt folgende Geschichte:

Wir liegen nach der langen Autofahrt endlich am Strand. Wir haben unsere Badesachen schon angezogen, waren sogar schon schwimmen und Wellenhupfen. Endlich Ruhe und die Sonne scheint so warm auf unseren Körper. Schläfrig mache ich die Augen zu und döse vor mich hin. Plötzlich merke ich, dass besonders meine rechte Hand (dann Arm, Bein, Fuß, Bauch, Brust, Gesicht) sich so warm anfühlt. Zur besseren Vorstellung „So warm wie in der Badewanne" oder ähnliche Vorstellungsbilder nutzen. Ich glaube, die muss ich doch mal eincremen mit meiner neuen Sonnencreme. So auch keinen Finger vergessen. Beruhigt kann ich weiter dösen. Plötzlich merke ich, dass besonders ...

Materialien:
Matten

Variationen:
Kinder können sich gegenseitig „eincremen" (Partnerübung)

Anhang:

Materialien

Seite 236 Gesamtliteraturverzeichnis
Seite 238 Beispiel – Wochenübersicht A
Seite 239 Beispiel – Wochenübersicht und Verlaufsplan
Seite 240 Beispiel – Wochenübersicht B
Seite 240 Einige Yogastellungen für Kinder

Gesamtliteraturverzeichnis

- Albrecht,H. / Schöne, K. (2008). Lernbereich Musikalisches und Bildnerisches Gestalten. In: Hansel, A. / Schneider, I. (Hrsg.). Bildung im Kindergarten. S133 – 197, Kenzingen: Centaurus
- Bächli, G.(k.J.). Tausendfüssler. 2x11 Lieder für Vorschulkinder, Heimkinder, behinderte Kinder; zum Singen, Spielen, Tanzen und Darstellen. Zürich: Hug Musikverlage
- Bader, G. (1994). Tschimbum trara: neue Lieder, Reime, Tanz und Spiel für Kindergarten, Schule und Eltern. Linz: Veritas
- Balster, K. (1998). Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Sportjugend NRW (Hrsg.). Duisburg
- Barden (2009). Sport und Bewegungserziehung für sozialpädagogische Berufe. Troisdorf: Bildungsverlag Eins
- Beckers, E. (1987). Gesundheit und Lebenssinn. In: Allmer, H. / Schulz, N. (Hrsg.). Gesundheitserziehung. Wege und Irrwege. S.13 – 16, Brennpunkte der Sportwissenschaft. Sankt Augustin
- Blumenthal,E. (1993). Kooperative Bewegungsspiele. Schorndorf: Hofmann
- Braun,D. & Greine, R. (2000). Mit Kindern tanzen und springen. Freiburg i.B.: Herder
- Brodtmann, D. (1998). Gesundheitsförderung im Schulsport. In: Sportpädagogik, Heft 3, S.15–26
- Bucher, W. (Hrsg.).(2007). 1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfußball. Schorndorf: Hofmann
- Dietrich, K. (1995). Kindliche Lebens- und Bewegungswelt im Wandel. In: Schmidt, W. (Hrsg.): Kindheit und Sport – gestern und heute. S.31 - 36 , Hamburg: Czwalina
- Döbler, E. & H. (1992). Kleine Spiele. Berlin: Sportverlag
- Erkert, A. & Hoppe-Engbring, Y. (1999). Inseln der Entspannung: Kinder kommen zur Ruhe mit 77 phantasievollen Entspannungsspielen. Münster: Ökotopia
- Funke, J. (1983). Sportunterricht als Körpererfahrung. Rowohlt
- Gebhardt, N. Lehrhilfe des Deutschen Turnerbundes „Kampagne Kinderturnen“
- Große-Jäger, H. (1992). Tanzen in der Grundschule. Boppard: Fidula
- Grupe, O. (1982). Bewegung, Spiel und Leistung im Sport. Reihe Sportwissenschaft Nr.18. Schorndorf: Hofmann
- Grzywa,C. (2002). Die schönsten Kinderlieder. 60 Sing- und Tanzlieder. Ravensburg: F.X. Schmid
- Halbig, S. & Lutter, M. (2007). Arbeitskarten für Erlebnislandschaften in der Turnhalle. Gestaltungs- und Aufbaupläne. Schorndorf: Hofmann
- Hansestadt Rostock (Hrsg.). 13. Rostocker Gesundheitstage 2010. Dokumentation
- Heim, R. & Goldenbaum, A. (2009). Bewegungsbildung in Kindertageseinrichtungen. Berlin: Cornelsen
- Hering, W. (1999). Bewegungslieder für Kinder: Spiele und Musik von 2 – 8. Reinbek: Rowohlt
- Ilg, H,/ Knappe, W./ Viereck, Ch. (2008). Gesundheitswochen in der Schule. Schwerin: Obotritendruck GmbH
- Ilg, H. & Knappe,W. (1999). Bewegung als Quelle der Gesundheit. Greifswald: Druckhaus Panzig
- Jehn, M. & W. (1998). Was macht die Maus im Sommer. Worpswede: Worpsweder Musikwerkstatt
- Jöcker, D. & Kleikamp, L. (2002). 1, 2, 3 im Sauseschritt. Münster: Menschenkinder
- Jöcker, D. (2000). Das Singemäuse Liederbuch. 100 weitere tolle Spiellieder. Münster: Menschenkinder
- Klafki, W. (2005). Bewegungskompetenz als Bildungsdimension. In: Laging, R. / Prohl, R. (Hrsg.). Bewegungskompetenz als Bilddungsdimension, S. 15 – 24, Hamburg: Feldhaus
- Kluge, K.-J. & Tomczak, A. (1995). Entspannen als Lern- & Lehrhilfe für alle Schulformen. Aachen/Mainz
- Knop, Gregor (2009). Felix Liederbuch. Mainz: Schott
- Köckenberger, H. & Gaiser, G. (1997). „Sei doch endlich still!“ Entspannungsspiele und -geschichten für Kinder. Dortmund: Borgmann
- Kosche, D. & Brinkmann, U. (1997). Spiel – Spaß – Sport für Kinder. Psychomotorische Bewegungsförderung für Grundschulkinder im Verein. Aachen: Meyer & Meyer
- Kosel, A. (1992). Schulung der Bewegungskoordination. Übungen und Spiele für den Sportunterricht der Grundschule. Schorndorf: Hofmann
- Krenz, A. (2003). Entwicklungspädagogik aktuell. Die Entwicklung des Kindes professionell begleiten. Offenbach: Gobal
- Krombholz, H. (1996). Spass an Bewegung: Spiele mit Anleitungen für Kinder von 3 bis 8. München: Don-Bosco
- Metcalf, R. (2001). Das wilde Tier. Begleitheft. Berlin: Nubel Musikverlag

- Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur M /VP (Hrsg.) (2010). Bildungskonzeption für 0 – bis 10- jährige Kinder in Mecklenburg /Vorpommern. Schwerin
- Moosmann, K. (2006). Erfolgreiche Koordinationsspiele. 166 Übungsformen für Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert
- Portmann, R. (2009). Die 50 besten Entspannungsspiele. München: Don Bosco
- RADschlag (Hrsg.) (2010). Bewegungsparcours – Vorbereitung auf Roller & Co durch Schulung des Gleichgewichts. Bonn
- Ried, B. (1996). Eltern mit den Kleinsten. Münster: Ökotopia
- Runkel, A. (2009). Kindertänze 1. Alte, überlieferte Volkstänze für Kindergruppen. Hessische Vereinigung für Tanz, Biedenkopf
- Saß, I. (2001). Wie wichtig ist Bewegung für Kinder? In: Sozialministerium M/VP (Hrsg.). Fachtagung „Bewegter Kindergarten". Dokumentation, Güstrow

- Saß, I. (2008). Lernbereich Bewegungserziehung. In: Hansel, A./ Schneider, I. (Hrsg.). Bildung im Kindergarten. S.77 – 99, Kenzingen: Centaurus
- Saß,I. (2009). Schulsport. In: Haag, H./ Hummel, A. (Hrsg.). Handbuch Sportpädagogik. S. 403 – 409. Schorndorf: Hofmann
- Schäfer, G. (2005). Bildung beginnt mit der Geburt. Weinheim/Basel: Beltz
- Schiffer, E. (2001). Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim/Basel: Beltz
- Sozialministerium Mecklenburg/Vorpommern. LVG (Hrsg.) (2004). Chancengleich gesund aufwachsen in Mecklenburg/Vorpommern – Gesundheitsziele. Schwerin
- Thiesen, P. (2001). Wahrnehmen, Beobachten, Experimentieren. Spielerische Sinnesförderung in Kindergarten und Grundschule. Weinheim/Basel: Beltz
- Vahle, F. (2008). Der Katzentatzentanz. Weinheim: Beltz
- Vopel, K.-W. (1996). Kinder können kooperieren: Interaktionsspiele für die Grundschule. Salzhausen: Iskopress
- Weimann, R./ Liebisch, R./ Breithecker, D. (1995). Tips und Tops für eine ganzheitliche Förderung im Grundschulalter. Mainz
- WHO – Gesundheitsdefinition (1999). In: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung: Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden der Gesundheitsförderung. Schwabenheim a.d. Selz: Sabo
- Winter, R. (1998). Die motorische Entwicklung des Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter. In: Meinel, K. / Schnabel, G. (Hrsg.). Bewegungslehre – Sportmotorik. Berlin: Sportverlag
- Zimmer, R. (1992). Sport und Spiel im Kindergarten. Aachen: Meyer & Meyer
- Zimmer, R. (1993). Handbuch der Bewegungserziehung. Freiburg i. B.: Herder
- Zimmer, R. (1995). Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Freiburg i. B.: Herder
- Zimmer, R. (2001). Alles über den Bewegungskindergarten. Freiburg i.B.: Herder
- Zimmer, R. (2002). Bewegungsförderung im Kindergarten. Kommentierte Medienübersicht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Zimmer, R. (2004). Toben macht schlau. Freiburg i.B.: Herder
- Zimmer, R. (Hrsg.) (2002). Spielformen des Tanzes. Vom Kindertanz bis zum Rock`n Roll. Dortmund: Verlag modernes Leben
- Zimmer, R./ Clausmeyer,I./ Voges, L. (1998). Tanz – Bewegung – Musik: Situationen ganzheitlicher Erziehung im Kindergarten. Freiburg i. B.: Herder

Internetquellen

www.familie.de/kind/gesundheit/artikel/kinderyoga-uebungen

www.karmakids.de

www.kinder.de/Ballspiele-Fangspiele

www.kinderspiele-tipps.de/html/kreisspiele.html

www.kindersuppe.de/Olympische -Spiele.html

www.kinderturnen.de

www.labbe.de

www.spiele.klausvogler.de/od.htm

Spielereader des Ev.–luth. Kirchenkreises Emsland–Bentheim

www.universitaet karlsruhe(Th)@prof.klaus.boes

Vortrag: Brauchen Kinder und Jugendliche Bewegung und Sport. 2005

Beispiel–Wochenübersichten A

Übersicht Bewegungsaktivitäten – 1. Gesundheitswoche 3.05.-7.05.10

Montag Tag des Obstes	Dienstag Tag der Nudel	Mittwoch Tag des Getreides	Donnerstag Tag des Gemüses
Was der Ball alles kann Krippenplatz	**Wir spielen mit Bällen** Fußballplatz	**Wir bauen Wege, Bananenkistenraupe** Rasenfläche (KIGA)	**Schnell wie der Wind (Zeitungslauf)** Fußballplatz
Feuer-Wasser-Sturm, Eistanz Fußballplatz	**Wir überwinden Hindernisse** KG mit Rutsche	**Wir regeln den Verkehr (Verkehrsampel)** Fußballplatz	**Tausendfüßler** Krippenplatz (Küchenfenster)
Fang mich doch (Haschespiele) Rasenfläche	**Wir klettern an Geräten** KG rechts außen (KIGA)	**Zusammen sind wir schnell (Umkehrstaffeln)** Krippenplatz	**Den letzten beißen die Hunde** Rasenfläche (KIGA)
Wir tanzen wie ein Schmetterling Turnraum	**Lass nichts fallen, Balancieren m. Material** Hort 2	**So stark sind wir (Schieben und Ziehen)** Turnraum	**Wir sind eine Piratenbande** Turnraum
Orgelpfeifen, Pantomime Hort 2	**Eine Bummelbahn** Turnraum	**Besuch im Zoo** Hort/Krippenschlafraum	**Schatzsuche im Kastanienbett, Wetterbericht** Hort 2
Wir konzentrieren uns Hort/Krippenschlafraum	**Wir lernen Yoga** Hort/Krippenschlafraum	**Ich bin ein kleiner Pinguin** Hort 2	**Wir gehen auf Fantasiereise** Hort/Krippenschlafraum

Kita innen

Raum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 und 2	Schuhsalat Ampelspiel	Übungen mit Schwämmen und Fliegenklatschen	Übungen mit dem Schwungtuch	siehe Dienstag	Entspannungs-Geschichten Rückenmassagen (Obstkuchen backen)
3 und 4	Bewegungslieder • Flattermann • Känguruh • Flieger • Papagei • Tante aus Ma. • u.s.w. - CD	CD – Wenn du zappelig bist • Dackel Waldemar Kreisspiele • Ziehharmonika • Kd boogie • Wozu sind die Hände da	Tastspiel - sehende Füße Stapelspiel mit Naturmaterial	siehe Dienstag	• Spiele mit Bällen • Dosenzielwurf
5 und 6	• ziehen und schieben mit Kartons • wir bauen mit Kisten Wege	• „Der Storch Kommt“ • „Freunde finden“ versch. Varianten • „Wechselt das Bäumchen“	• „Haltet den Garten sauber“ • „Feuer, Wasser, Sturm“ • andere Klammerspiele	siehe Dienstag	• Sackhüpfen • Einbeinsackhüpfen • Zeitungstanz (ähnlich wie Stuhltanz)

Sporthalle: Dienstag und Donnerstag 9.30 – 11.00 Uhr

1. Übungsparcours (für die älteren Kinder): hangeln am Reck, auf einer Bank an der Sprossenwand 5 Klimmzüge, Rolle vorwärts, über zwei Bänke ziehen oder Hockwende (diese Bänke teilen die Turnhalle in zwei Hälften) Über Hocker springen, in 3 Kastenteile ein- und aussteigen, Schlusssprünge im Reifen
2. Übungsparcours (für die jüngeren Kinder): springen in Reifen, kriechen durch 2 Hocker, Rolle seitwärts, über 2 Bänke ziehen und balancieren, Slalomlauf

Beispiel – Wochenübersicht und Verlaufsplan

Vorschlag: Aufteilung in 6 Gruppen
Pro Modul 3 verschiedene Bewegungsangebote
Zeit pro Bewegungsangebot ca.: 25 Minuten
Pro Tag 6 Angebote für 6 Gruppen; davon 3 Hausangebote
3 Freiluftangebote, veränderbar nach Witterung
6 verantwortliche Leiterinnen + Student pro Tag

Verlaufsplan für die Gruppen Montag und Mittwoch

Gruppe 1 3 Jährige	A	B	C
Gruppe 2 3–4 Jährige	B	C	A
Gruppe 3 3–4 Jährige	C	A	B
Gruppe 4 4–5 Jährige	A	B	C
Gruppe 5 5–6 Jährige	B	C	A
Gruppe 6 5–6 Jährige	C	A	B

Verlaufsplan für die Gruppen Dienstag und Donnerstag

Gruppe 1 3 Jährige	A	B	C
Gruppe 2 3–4 Jährige	B	C	A
Gruppe 3 3–4 Jährige	C	A	B
Gruppe 4 4–5 Jährige	A	B	C
Gruppe 5 5–6 Jährige	B	C	A
Gruppe 6 5–6 Jährige	C	A	B

Regenmodul (kleinere Räume beachten)

A – Blinde Kuh / Memory , B – Zirkuskünstler, C – Klorollenwald ,
D – Wir turnen über Bänke , E – Wir lauschen einer Geschichte

Beispiel–Wochenübersichten B

Übersicht Bewegungsaktivitäten – 1. Gesundheitswoche

	Montag Tag der Rohkost		**Dienstag** Tag der Nudeln		**Mittwoch** Tag des Getreides		**Donnerstag** Tag des Gemüses
A	Das große Rennen nach drüben	A	Bälle mit Hand und Fuß	A	Luftballon über die Schnur	A	Formel 1
B	Fangt die Schlange	B	Stocksuche	B	Ampelspiele	B	„Pele“
C	Spiele mit dem Luftballon	C	Fischer, Fischer- wie tief ist das Wasser?	C	Wozu sind unsere Hände da ?	C	Gummi-Flummi-Land
A	Bewegungs-geschichten	A	Klorollenwald	A	Fitnesswürfel	A	Mattenspaß
B	Siebensprung	B	Alles im Gleich-gewicht	B	Wir turnen auf Bänken	B	Blinde Schatzsuche
C	Taktil-Spiele	C	Dackel Waldemar	C	Wir sind ganz still	C	Wir lauschen einer Geschichte

Einige Yogastellungen für Kinder

Der Schmetterling

Die Fußsohlen berühren sich und werden mit Hilfe der Hände ganz an den Körper heran gezogen. Die Fußaußenseiten berühren dabei den Boden. Die Wirbelsäule und der Kopf sind gerade. Die Knie wippen auf und ab.

Blume

Mit angezogenen Knien auf den Boden setzen und die Arme unter den Knien hindurch führen, den rechten Arm unter das rechte Knie, den linken Arm unter das linke Knie. Anschließend den Rücken ein wenig rund machen und mit den Füßen leicht vom Boden abstoßen. Dabei vom Po aus balancieren.

Heuschrecke

Auf den Bauch legen, die Fersen eng beieinander. Die Hände zu Fäusten ballen und unter den Oberschenkeln verstecken. Jetzt die Beine langsam nach oben anheben, soweit es geht. Kopf und Schultern bleiben am Boden. Diese Stellung kurz halten und ruhig weiter atmen. Zum Schluss die Beine langsam wieder auf den Boden sinken lassen.

Gorilla

Locker hinstellen, die Beine leicht gegrätscht. Die Arme weit ausbreiten und die Hände zu Fäusten ballen. So tief in den Brustkorb einatmen wie man kann und beim Ausatmen laut brüllen wie ein Gorilla: "Uaaah!" Dabei mit den Fäusten auf dem Brustkorb trommeln.

Frosch
Breitbeinig hinstellen und tief in die Hocke gehen. Anschließend weit nach vorne beugen und die Unterarme und Hände flach auf den Boden legen. Fußsohlen von den Zehen bis zur Ferse auf dem Boden aufliegen lassen!

Brücke
Auf den Rücken legen, die Beine anziehen und die Arme neben dem Körper ablegen. Dann die Füße fest in Richtung Boden drücken und das Becken anheben. Es sollten jetzt nur noch die Arme, die Fußsohlen und die Schultern Kontakt zum Boden haben. Achtung dabei nicht ins Hohlkreuz gehen. Zum Schluss das Becken wieder langsam auf den Boden absenken.

Der Ball
Flach auf den Rücken legen und die Beine so weit wie möglich zum Bauch ziehen und mit beiden Händen die Knie festhalten. Dann den Rücken rund machen und versuchen, nach vorne und hinten zu rollen.

Die Katze
In den Vierfüßlerstand kommen. Die Hände liegen direkt unter den Schultern auf dem Boden, die Knie stehen genau unter den Hüften. Der Rücken ist ganz gerade. Beim Ausatmen einen "Katzenbuckel" machen: Rücken heben und rund machen, Gewicht in die Arme drücken. Beim Einatmen Becken nach vorne schieben, den Bauchnabel nach unten drücken und ein Hohlkreuz machen. Dabei den Kopf zurück werfen und nach oben schauen.
Tipp: Beim Ausatmen Miauen und den Ton, solange es geht, halten

Der Hahn
Hinsetzen und die Fingerspitzen auf die Schultern legen. Die Ellenbogen wie zwei Flügel vor dem Körper zusammenführen. Die Ellenbogen spreizen, nach oben ziehen und große Kreise in der Luft ziehen. Einatmen beim Heben, ausatmen beim Senken der Ellenbogen. Dann die Richtung ändern. Wenn die Kombination aus Atmung und Ellenbogenbewegung klappt, beim Ausatmen versuchen, wie ein Hahn "Kikeriki" zu krähen. Die letzte Silbe "ki" so lange wie möglich halten. Atmung und Bewegung dabei locker durchführen, die Übung sollte nicht anstrengen.

Der Löwe
Mit geöffneten Beinen hinknien, auf die Fersen setzen. Die großen Zehen berühren sich. Leicht nach vorne lehnen, Po bleibt auf den Fersen. Hände auf den Boden legen, Finger zeigen zum Körper. Den Rücken lang machen, die Brust heben. Den Kopf nach hinten neigen, einatmen. Den Mund so weit wie möglich öffnen. Zunge rausstrecken und versuchen, mit ihr das Kinn zu berühren. Ausatmen und dabei versuchen lange, gleichmäßig und wild zu brüllen. Die Stimme darf dabei nicht strapaziert werden.

Info: Der Löwe wird sogar in der Therapie gegen das Stottern eingesetzt. Die Übung baut Spannungen ab und steigert das Selbstbewusstsein beim Singen und Sprechen.

Die Maus
Mit geschlossenen Beinen hinknien. Die Hände am Boden abstützen und nach vorne lehnen. Die Stirn auf den Boden senken. Wenn nötig ein Kissen unter die Stirn legen. Arme liegen entspannt an der Seite, Handflächen zeigen nach oben. 1 bis 2 Minuten in der Stellung bleiben und auf die Atmung konzentrieren. Dann langsam lösen, zuerst den Oberkörper heben und ganz zum Schluss erst den Kopf.

Der Baum
Die Fußsohlen mit geschlossen Beinen fest in den Boden pressen. Einen Punkt fixieren und ruhig werden. Das rechte Bein heben und den Fuß so weit oben wie möglich auf das linke Bein legen. Wem das zu schwierig ist, der kann den Fuß auch an das Schienbein legen. Hände vor der Brust falten und das Gleichgewicht finden. Einatmen, Arme über den Kopf strecken, Hände falten. Tief und ruhig atmen.

Die Kobra
Auf den Bauch legen und die Handflächen neben der Brust auf den Boden stützen. Die Gesäßmuskeln anspannen und den Oberkörper vom Boden abheben, dabei nach oben schauen. Die Hände sollten nur leicht aufgestützt sein und das Becken bleibt am Boden.

Im Auftrag des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern

wurde die vorliegende Materialsammlung
„Bewegungsbetonte Gesundheitswochen in der KITA“
von einer Projektgruppe des Instituts für Sportwissenschaft
der Universität Rostock erarbeitet.

Daran waren beteiligt:
Dr. Karin Körber (Projektleiterin)
Rike Pahnke
Prof. Dr. Ingemarie Saß (i.R.)
die Lehramtsstudierenden Ute Eigenstetter, Sarah Arndt,
Claudia Dehn, David Preiß und Fabian Spindler sowie
als Praxispartner Erzieherinnen der Rostocker KITA`s
„Steppkeland“, „Marie Bloch“, „Butzemannhaus“ und „Lindenpark“

Herausgeber:
Ministerium für Bildung, Wissenschaft
und Kultur Mecklenburg-Vorpommern
Werderstraße 124, 19055 Schwerin

Layout und Satz:
GRAF FISCH DESIGN
Lange Straße 46/48, 17489 Greifswald

Illustrationen:
Anne Schreiber

Druck:
Druckhaus Panzig
Studentenberg 1a, 17489 Greifswald

Bezugsquellen:
Sie können die Texte des vorliegenden Materials kostenfrei unter *http://www.bildung-mv.de/de/abgeschlossene.modellprojekte* downloaden.

Dieses Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Der Herausgeber behält sich alle Rechte einschließlich Übersetzung, Nachdruck und Vervielfältigung des Werkes vor.

1. Auflage: September 2012, 9900 Stück

© 2012