



SINGEN

Bewegungskonzept

**Bewegungsförderung
im frühkindlichen Alter**

BA. Lucian Henkelmann, MA. Theresa Braun, MA. Adam Fall

Das Leben ist bunt – auch in Singen. Diese Stadt ist besonders, in vielerlei Hinsicht:

2018 hat Singen sich das Ziel gesetzt, Chancengleichheit bezogen auf die motorische Entwicklung im Setting Kindertageseinrichtungen zu fördern. Jedoch anstatt bestehende Konzepte zur Bewegungsförderung der drei- bis sechsjährigen Heranwachsenden zu nutzen, sind die Verantwortlichen ihren eigenen Weg gegangen, unterstützt durch das Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) und die Universität Konstanz. Das Resultat halten Sie gerade in Ihren Händen: Singen. Bewegungskonzept.

Die Idee hinter diesem Bewegungskonzept war und ist, etwas „Vielfarbiges“ (um im Bild zu bleiben) zu kreieren, das ideal passfähig für Singen ist.

Wodurch zeichnete sich der partizipative Entstehungsprozess hin zum Bewegungskonzept aus?

Sechs der 29 Kindertagesstätten in Singen hatten sich im Oktober 2018 bereit erklärt, als Piloteinrichtungen für dieses wegweisende Projekt den wissenschaftlichen MitarbeiterInnen umfassenden Zugang zu ihrer Einrichtung und bereitwillig Auskunft auch über Interna zu erteilen. Diese wertvollen Insider-Informationen bildeten die Basis, um aufbauend auf den individuellen Bedingungen eine Handreichung erarbeiten zu können.

Das nun vorliegende Konzept, das von Lucian Henkelmann (FoSS) erstellt worden ist, umfasst 16 aufeinander aufbauende Einheiten, jeweils zwei pro Woche, die auf dem über den „Movement Assessment Battery for Children“ (ABC)-Test erhobenen Ist-Stand der motorischen Leistungsfähigkeit der Singener Kinder der sechs Piloteinrichtungen (N = 124) kreiert worden sind. Aus didaktischen Gründen wurde darauf Wert gelegt, für jede Stunde in einer übersichtlichen Form die notwendigen Materialien sowie die Zielstellung schnell auffindbar zu nennen. Die Vorgabe der Stadt Singen, neben der Entwicklung der körperlichen Fitness und der motorischen Grundfähigkeiten die sozialen Kompetenzen und kognitiven Funktionen zu schulen, im Sinne einer ganzheitlichen Förderung im und durch Sport, wurde umfassend berücksichtigt. Auch finanzierte die Stadt die Anschaffung von weiteren Kleingeräten zur Bewegungsförderung in allen Singener Kitas. Im März 2019 präsentierte Herr Henkelmann den Erzieherinnen und Erziehern der sechs Piloteinrichtungen das achtwöchige Konzept, das diese dann – nach einer Schulung - selber von Mai bis Juni 2019 durchgeführt haben. Nach Abschluss der Intervention wurden sie als „ExpertInnen“ dazu aufgefordert, Rückmeldungen zu geben. Die Ergebnisse des Pilotdurchgangs wurden inklusive der Anmerkungen der Erzieherinnen und Erzieher, die keinesfalls als Evaluation des Konzepts zu betrachten sind, im Juli 2019 der Stadt Singen vorgestellt.

Bis zum „roll-out“ auf alle interessierten Einrichtungen der Stadt Singen wurden die einzelnen Einflussfaktoren (z.B. Verständlichkeit der Bewegungsstunden auch für nicht-ausgebildete Bewegungs- und Sportlehrkräfte) überprüft und im Bewegungskonzept, das Sie auf den folgenden Seiten finden, angepasst.

Jetzt ist es an Ihnen, sich von dem nachfolgenden Bewegungskonzept inspirieren zu lassen, damit zu arbeiten, es zu (er)leben und ggf. nach Ihren Bedürfnissen an Ihrer Einrichtung vielfarbig emotional auszugestalten. (Allen) Kindern eine ganzheitliche Förderung im und durch Sport zu bieten, ist eine nie endende, sich stets wandelnde Herausforderung – nehmen Sie sie an!



Inhalt

1. Einleitung.....	S. 2
2. Aufbau des Bewegungskonzepts.....	S. 2
3. Grundlegendes bei der Durchführung des Bewegungskonzepts.....	S. 4
4. Symbolverzeichnis.....	S. 4

Bewegungsstunden:

Bewegungsstunde 1	S. 5
Bewegungsstunde 2	S. 8
Bewegungsstunde 3	S. 10
Bewegungsstunde 4	S. 12
Bewegungsstunde 5	S. 15
Bewegungsstunde 6	S. 17
Bewegungsstunde 7	S. 20
Bewegungsstunde 8	S. 22
Bewegungsstunde 9	S. 24
Bewegungsstunde 10	S. 27
Bewegungsstunde 11.....	S. 30
Bewegungsstunde 12.....	S. 33
Bewegungsstunde 13.....	S. 35
Bewegungsstunde 14.....	S. 37
Bewegungsstunde 15.....	S. 39
Bewegungsstunde 16	S. 40

1. Einleitung

Kinder benötigen eine allumfassende Bewegungserziehung, um eine ganzheitliche Persönlichkeit zu entwickeln. Im vorliegenden Bewegungskonzept wird daher versucht, an den Basisfähigkeiten und -fertigkeiten der einzelnen Kinder anzuknüpfen und diese weiterzuentwickeln. Das Konzept ist für einen Zeitraum von acht Wochen konzipiert. In jeder Woche sind zwei Bewegungsstunden vorgesehen. Insgesamt besteht das Projekt daher aus 16 Stunden. Diese Stunden sind in vier Kategorien eingeteilt, die sich in ihrem Schwerpunkt voneinander unterscheiden. Die einzelnen Kategorien sind:

1. Spiele zur Entwicklung der körperlichen Fitness
2. Spiele zur Entwicklung der motorischen Koordinationsfähigkeit
3. Spiele zur Förderung der kognitiven Funktionen und der Kreativität
4. Spiele zur Entwicklung von sozialen Kompetenzen und Wahrnehmung

Die Stunden im Konzept orientieren sich an den Gegebenheiten der Einrichtungen. Spiele sollten in einem Bewegungsraum oder im Freien durchgeführt werden können. Da die Materialien in den jeweiligen Einrichtungen sehr unterschiedlich sind, basiert das Bewegungskonzept auf einem einheitlichen Materialienkorb. Um die Kreativität, die Wahrnehmung und die spielerische Neugier der Kinder noch mehr in den Vordergrund zu rücken, legen wir den Fokus im Bewegungskonzept auf Alltagsmaterialien, die zum Teil auch zweckentfremdet werden.

Die wichtigsten Ziele sind nicht nur die der körperlichen Fitness, die Verbesserung der motorischen Koordination oder die Entwicklung der exekutiven Funktionen. Ebenso wichtig sind eine bessere Ausprägung des Körpergefühls und die Entwicklung eines Raumgefühls. Das Experimentieren soll bei den Kindern Neugier wecken, sich selbst bewegen zu wollen. Dies ist ein wesentlicher Eckpunkt für eine ganzheitliche Bewegungserfahrung.

2. Aufbau des Bewegungskonzepts

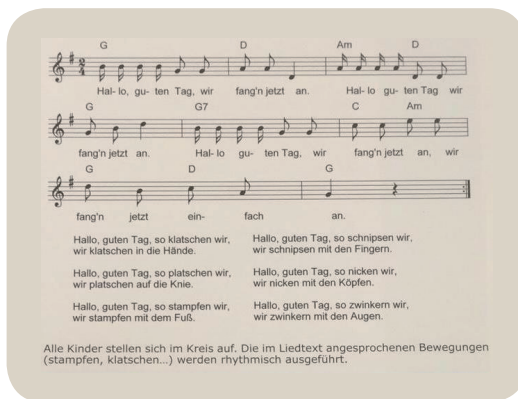
Das Bewegungskonzept ist eine Zusammenstellung verschiedenster Übungen. Diese Übungen wurden zusammengetragen und in mehrere Bewegungsstunden verpackt. Die Reihenfolge der Bewegungsstunde ist von großer Bedeutung, da das Konzept eine in sich geschlossene Logik beinhaltet und als Ganzes gesehen werden muss. Die vier Säulen wechseln sich in jeder neuen Übungsstunde ab. Sofern die ersten vier Übungsstunden absolviert wurden und jede Säule einmal vorkam, beginnt die nächste Einheit folglich mit der ersten Stufe. Die Bewegungsstunden sind anschließend immer gleich aufgebaut. Die Eingliederung veranschaulicht unter welcher Kategorie die Stunde einzuordnen ist. Die Dauer einer einzelnen Bewegungsstunde liegt bei zwischen 40-60 Minuten. Die jeweiligen Spiele, die in dieser Zeit durchgeführt werden, sind mit einer separaten Zeitangabe versehen. Dies variiert jedoch sicherlich in Abhängigkeit der Kinder, dem Übungsleiter und der Einrichtung. Die Zeitangabe sollte daher nur als Orientierung verstanden werden.

Nachfolgend ist jede Stunde in folgendem Muster aufgebaut:

Zu Beginn einer jeden Stunde werden die benötigten Materialien aufgeführt. Diese gilt es, bevor die Bewegungsstunde beginnt, zu organisieren und eventuell bereits für den Aufbau vorzubereiten. Manche Spiele benötigen eine Vorlaufzeit, da müssen Materialien vor der Stunde hergestellt werden, wie zum Beispiel ein Schweißball (Tennisball mit einem Flatterband). Wiederum andere Materialien sollen von den Kindern von zu Hause mitgebracht werden, wie z.B. ein Regenschirm.

Im Anschluss an die Materialliste sind die Ziele der Bewegungseinheit aufgeführt. So kann die Erzieherin während und nach der Stunde reflektieren, inwieweit einzelne Kinder die Ziele erreicht, bzw. Kompetenzen zur Zielerreichung erlangt haben.

Das Aufwärmritual ist immer gleich und ist im Bewegungskonzept mit „Hallo, guten Tag!“ vermerkt. „Hallo, guten Tag“ ist ein Lied von Michael Sujic und sollte zu Beginn der Einheit mit den Kindern gesungen werden.



Hal-lo, gu- ten Tag, wir fang'n jetzt an. Hal-lo gu- ten Tag wir fang'n jetzt an. Hal-lo gu- ten Tag wir fang'n jetzt an, wir fang'n jetzt ein- fach an.

Hallo, guten Tag, so klatschen wir, wir klatschen in die Hände.	Hallo, guten Tag, so schnipsen wir, wir schnipsen mit den Fingern.
Hallo, guten Tag, so platschen wir, wir platschen auf die Knie.	Hallo, guten Tag, so nicken wir, wir nicken mit den Köpfen.
Hallo, guten Tag, so stampfen wir, wir stampfen mit dem Fuß.	Hallo, guten Tag, so zwinkern wir, wir zwinkern mit den Augen.

Alle Kinder stellen sich im Kreis auf. Die im Liedtext angesprochenen Bewegungen (stampfen, klatschen...) werden rhythmisch ausgeführt.

Bei der Durchführung der Spiele ist es von Bedeutung, dass Sicherheitsaspekte und Regeln eingehalten werden, wie z.B.: keinen Schmuck zu tragen oder die Brille für das ein oder andere Spiel abzusetzen. Bei manchen Spielen werden Bewegungen oder Verhaltensweisen gewünscht, die die Kinder in der Art eventuell noch nicht gemacht haben. Es ist dabei wichtig, dass die Kinder die genauen Regeln verstanden haben, wie zum Beispiel bei dem Spiel „Die

Wikinger sind los“. Hier dürfen die Kinder ringen und raufen, doch nur unter Einhaltung gewisser Regeln und in gegenseitiger Achtung. Zudem ist es den Kindern jederzeit selbst überlassen, ob sie an den Spielen teilnehmen möchten, vorausgesetzt, die Erzieherin hat das Kind dementsprechend ermutigt und ihm positiv zugesprochen.

Das Schlussritual „Rums, Klatsch, Donner, Blitz“ ist nach jeder Bewegungsstunde zu finden. Es ist in Form eines Klatschverses konzipiert und sollte mit den Kindern zusammen gesprochen werden.

Rums, Klatsch, Donner, Blitz

Alle Kinder machen mit.

Rums, Klatsch, Donner hier,

alle Kinder sind ein Tier.

Rums, Klatsch, Donner da,

alle Kinder schreien „Hurra“.

Rums, Klatsch, Donner, Kuss

Jetzt ist Schluss!

3. Grundlegendes bei der Durchführung des Bewegungskonzepts

- Es ist wichtig, den Kindern eine oder mehrere Trinkpausen zu ermöglichen. Dies ist insbesondere abhängig von der jeweiligen Übung.
- Die Kinder sollten vor der Bewegungsstunde auf die Toilette gehen.
- Es muss auf die Bedürfnisse einzelner Kinder eingegangen werden, wenn zum Beispiel mangelnde Sprachkenntnisse oder Verständnisprobleme auftreten.
- Es ist eine pädagogische Selbstverständlichkeit, Kinder mit Beeinträchtigungen in Spielsituationen zu inkludieren und gegebenenfalls Anpassungen des Spiels vorzunehmen.

4. Symbolerklärung



Spiele zur Entwicklung der körperlichen Fitness



Spiele zur Entwicklung der motorischen Koordinationsfähigkeit



Spiele zur Förderung der kognitiven Funktionen und der Kreativität



Spiele zur Entwicklung von sozialen Kompetenzen und Wahrnehmung



Benötigte Materialien



Ziele dieser Bewegungseinheit



Aufwärmritual / Schlussritual



Für Draußen geeignet



Dauer

3/4

Besser für 3-4jährige geeignet

5/6

Besser für 5-6jährige geeignet

Bewegungsstunde 1



40 - 60 min



Spielemix 1



Softbälle, Hütchen, Tennisball



Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur
Steigerung des Reaktionsvermögens
Verbesserung der kardiovaskulären Fitness



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Die mexikanische Welle

5/6



5-10 min

Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Auf Anweisung der Erzieherin kauern die Kinder sich so tief wie möglich nieder, sodass die Hände den Boden berühren. Die Erzieherin ruft: „Ola!“, richtet sich auf und hebt ihre Arme hoch. Danach kehrt sie wieder in die Ausgangsposition zurück. Sobald die Erzieherin ihre Ausgangsposition erreicht hat, steht das Kind links von ihr auf und streckt die Arme. Die gleiche Bewegung macht das Kind links neben dem ersten und so weiter, bis alle mitgemacht haben. Die Bewegungen in der Gruppe erzeugen eine Art Welle und können auch in der Gegenrichtung durchgeführt werden. Die beginnenden Kinder wechseln sich ab.

Spiel 2: Katz und Maus



5-10 min



Die Kinder stehen im Kreis mit schulterbreit gespreizten Beinen. Wenn die Lehrperson „Los!“ sagt, gibt ein Kind den Maus-Ball dem Partner neben ihm und ein anderes Kind gegenüber macht das gleiche mit einem Katzen-Ball. Beide Bälle wandern in die gleiche Richtung. Das Weitergeben des Balls soll durch Verdrehen des Oberkörpers erfolgen. Um den Ball besser weitergeben und entgegennehmen zu können, muss der Oberkörper verdreht werden.

Variation:

- Ändern der Richtung während des Durchgangs
- Einführen eines Hund-Balls, der wiederum die Katze fangen muss
- Die Bälle werden über Kopf oder auf Kniehöhe weitergegeben

Spiel 3: Tennisballrennen



10-15min



Die Kinder gehen immer zu zweit zusammen nebeneinander. Eine gewisse Strecke (10-20m) vor ihnen steht ein Hütchen mit einem Tennisball darauf. Die Kinder bekommen paarweise eine Nummer/ Farbe/Tier zugeteilt. Sobald die Erzieherin diese Nummer nennt, rennen die zwei Kinder, deren Nummer gesagt wurde, los. Das Kind, welches zuerst den Tennisball in der Hand hält, gewinnt den Durchgang. Es setzt den Ball wieder auf das Hütchen. Anschließend gehen die Kinder wieder in ihre Ausgangsposition. Dieses Spiel kann sehr gut mit einer Geschichte verbunden werden. Dabei sollten möglichst viele Zahlen in dieser Geschichte vorkommen.

Variation:

- Die Nummern werden häufiger aufgerufen, sodass die Kinder immer bereit sein müssen.
- Die Kinder müssen froshüpfend, rückwärts laufend, auf allen Vieren, auf einem Bein hüpfend... die Strecke absolvieren.
- Tipp: Für Kinder mit Sprachproblemen sollten die Zahlen zusätzlich mit der Hand demonstriert werden.

Spiel 4: Kettenfangen



5-10min

Zu Beginn sollte je nach Anzahl der Kinder eine Feldgröße bestimmt werden. Zwei Kinder halten sich an der Hand und versuchen, die anderen einzufangen. Wer abgeschlagen wurde, hängt sich durch Handfassen an die anderen an. Die anderen Kinder dürfen die Kette nicht behindern oder zerstören.

Variation:

- Andere Fortbewegungsarten verwenden, sofern die Gruppe dies zulässt. Z.B. rückwärts laufend, sich hüpfend fortbewegen.

Spiel 5: Kreisfußball 5-10min

Die Kinder stehen mit gespreizten Beinen und Fußkontakt zu ihren Nachbarn im Kreis. Sie beugen mit geradem Rücken ihre Knie, bis ihre Oberschenkel parallel zum Boden sind (breite Kniebeuge). In dieser Position strecken sie ihre Arme nach vorne. Die Erzieherin wirft einen Softball in den Kreis und die Spielenden versuchen, Punkte zu erzielen, indem sie den Ball durch die Beine der Mitspielenden werfen. Wenn der Ball außerhalb des Kreises ist, wird er wieder in die Mitte geworfen. Die Spielenden können ihre Hände zum Werfen und zum Abwehren benutzen, müssen dabei aber versuchen, während der gesamten Spielzeit ihre Anfangsposition beizubehalten.



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Pesce, C., Marchetti, R., Motta, A. & Bellucci, M. (Hrsg.) (2018). Joy of moving. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Bewegungsstunde 2



40 - 60 min



Das Piratenschiff wird flott gemacht



Ca. 200-400 Bierdeckel je nach Größe des Raumes, 1x Eimer,
Bewegungsfreudige Musik, Entspannungsmusik



Schulung Auge-Hand Koordination
Muskelkräftigung
Körperwahrnehmung



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Das große Durcheinander



5-10 min

Die Erzieherin versetzt den Raum in einen unordentlichen Zustand. Das Piratenschiff, auf dem sich die Kinder heute befinden, muss erst einmal flott gemacht werden. Als erstes wird alles aufgeräumt, was an Deck so herum liegt (viele Bierdeckel (BD) sind im Raum auf dem Boden verteilt). Die Piraten laufen während dem Aufräumen in Variationen durch den Raum: a) um die Bierdeckel herum, b) über die BD, c) berühren die BD mit verschiedenen Körperteilen (Zehen, Ferse, Knie, Ellbogen, Po, weitere Ideen der Kinder).

Spiel 2: Die Bierdeckelstraße



8-12 min

Die Kinder legen mit den BD Straßen und laufen a) durch die Straßen (auf Gegenverkehr achten), b) am Straßenrand (nur auf BD), c) hüpfen über die Straßen (einbeinig, beidbeinig), d) springen über die Straßen.

Spiel 3: Bierdeckeltransport 8-12 min

Das Schiff wird aufgeräumt und die Piraten transportieren die BD in Variationen durch den Raum: a) auf dem Kopf, b) auf den Schultern, c) unter den Händen (am Boden schiebend), d) unter den Füßen, e) unter den Händen und den Füßen, f) auf dem Bauch (Spinnengang), auf dem Rücken (Vierfüßlergang), g) mehrere BD auf Kopf oder anderen Körperteilen verteilen und werfen sie in einen umgedrehten Kasten/Eimer.

Spiel 4: Bierdeckelschießen 5-10 min

Die Kanonen auf dem Schiff müssen ebenfalls geputzt und geprüft werden, ob sie überhaupt noch funktionieren. Die Kinder dürfen nun auf einer Matte oder ab einer bestimmten Markierung: a) die BD so weit werfen, wie sie können (hierbei sollen sie ein grobes Gefühl dafür entwickeln, wie die Bierdeckel fliegen), b) ein ausgewähltes Ziel (2Meter Abstand) treffen oder hinein werfen, c) die BD für sich selbst hoch werfen und die (Kanonen) selbst fangen.

Spiel 5: Feierabend 8-12 min

Nach einem anstrengenden Arbeitstag ist jetzt die Zeit gekommen, sich auszuruhen. Die Kinder bilden Paare. Ein Kind legt sich auf eine Matte oder einen weichen Untergrund und das andere Kind deckt seinen Partner komplett mit BD zu. Im Hintergrund läuft Entspannungsmusik. Wechsel.



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Bierögel, S. (2014). Sternenstunden. Turnen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten. Münster: Ökotoxia.
Schneider, A., Pfänder B. (2008). Komm mit in das gesunde Boot. Bewegungsmodul „locker hüpfen & lustig spielen“. Stuttgart: Kuppinger GmbH

Bewegungsstunde 3:



40 - 60min



Lustig -bunte Regenschirme



Jedes Kind benötigt einen kleinen Regenschirm
(von Zuhause mitgebracht)

50 Tennisbälle



Bank, Matten, Seil, ... (alles, was im Bewegungsraum zu finden ist)
Bewegungsfreudige Musik

Bewegungserfahrung

Anregung der Fantasie und der körperlichen Ausdrucksfähigkeit

Training der Balance- und Koordinationsfähigkeit

Schulung der Auge-Hand Koordination



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Vorbereitung mit den Schirmen



10-15min

„Heute machen wir viele Spiele mit Regenschirmen“. Die Kinder zeigen ihre Schirme. Die Erzieherin macht die Kinder auf den sorgsamsten Umgang mit den Schirmen aufmerksam, besonders mit denen, die vorne eine Spitze haben. Alle Kinder spannen ihre Schirme auf und gehen damit durch die Halle. Es regnet, aber wir haben ja unsere tollen Schirme dabei und werden nicht nass. Im Hintergrund spielt bewegungsfreudige Musik. Wenn die Musik stoppt, gibt die Erzieherin folgende Bewegungsanweisungen:

- Es regnet sehr stark! Baut ein großes Dach aus Regenschirmen! Alle Kinder halten ihre Schirme ganz dicht aneinander.
- Der Regen hat aufgehört. Wir benutzen unseren Schirm als Stock und gehen wie eine Ballerina.
- Geht wie ein alter Mensch und benutzt eure Schirme als Stütze!
- Nehmt den Schirm als Wanderstock!
- Lauft fröhlich durch den Raum und begrüßt andere Kinder!
- Weitere Ideen der Kinder werden aufgegriffen.

Spiel 2: Experimente mit dem Schirm



10-15min

Dreht euren geöffneten Schirm wie einen Kreisel auf dem Boden.

Welcher dreht sich am längsten?

Haltet euren Schirm mit beiden Händen. Wer schafft es, darüber zu klettern, ohne ihn loszulassen? Schafft ihr es auch wieder zurück?

Die Kinder experimentieren frei und stellen den anderen ihre eigenen Ideen vor.

Spiel 3: In die Schirme hinein



10-15min

Alle Schirme werden aufgespannt nebeneinandergelegt. Im Abstand von ein bis zwei Metern wird eine Bank aufgestellt und darauf eine Kiste mit Tennisbällen gestellt. Die Kinder gehen hinter die Bank und werfen die Bälle in die Schirme. Wer schafft es, mit seinen Bällen in den Schirm seiner Wahl zu treffen? Danach werden alle Bälle eingesammelt und das Spiel ca. vier Mal wiederholt. Bei Frustration können auch Bierdeckel verwendet werden, diese bleiben eher in den Regenschirmen liegen.

Spiel 4: Balancieren



8-12min

Der Bewegungsraum wird zu einer Bewegungslandschaft mit Matten, umgedrehten Bänken, Seilen, usw. geformt. Die Kinder bekommen folgende Bewegungsanweisung:

- Balanciert (vorwärts, rückwärts, seitwärts) ohne die Regenschirme über den Parcours!
- Geht mit euren Regenschirmen in der Hand über den Parcours!
- Haltet den Schirm in der rechten, bei der zweiten Runde in der linken Hand!
- Spannt euren Schirm auf und balanciert über den Parcours!
- Lasst den Schirm auf der Hand balancieren!
- Zusammen wird dann aufgeräumt.



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Bierögel, S. (2014). Sternenstunden. Turnen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten. Münster: Ökoptopia.

Bewegungsstunde 4:



40 - 60min



Von Kopf bis Fuß



2x Reifen, 1x Sandsack pro Kind
Bewegungsfreudige Musik



Förderung der Ich-Kompetenz (Wahrnehmung des eigenen Körpers)
Gemeinschaftserlebnis
Steigerung des Reaktionsvermögens



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Meine Füße zeigen zur Decke



5-10min

Alle Kinder laufen (gehen, hüpfen, rückwärts, seitlich etc.) zur Musik durch die Halle. Sobald die Musik stoppt, gibt die Erzieherin folgende Anweisung: „Meine Füße zeigen zur Decke.“ Die Kinder setzen sich auf den Boden und strecken ihre Füße zur Decke.

Variation:

- Die Knie berühren den Boden!
- Meine Hände berühren den Boden!
- Mein Po zeigt zum Fenster!
- Ein Bein ist in der Luft!
- Weitere Vorschläge der Kinder werden aufgegriffen...

Spiel 2: Antippspiel

5/6



5-15min

Alle Kinder laufen oder gehen quer durch die Halle. Jedes Kind tippt einem anderen auf die Schulter und gibt ihm eine Bewegungsanweisung (z.B. klatschen, hüpfen, rückwärtsgehen), die es befolgt, bis es von einem anderen Kind erneut angetippt wird. Ein kontaktfreudiges Bewegungsspiel!

Tipp: Die Erzieherin lässt eine Proberunde davor machen, bei der sie einige Vorschläge zeigt und weitere Variationen einfließen lässt.

Spiel 3: Reifen wandern 5-10min

Die Gruppe bildet einen Kreis und hält sich an den Händen. Zuerst nur ein Reifen, dann in der zweiten Runde durchlaufen zwei Reifen den Kreis. Der Reifen soll ohne Loslassen der Hände weitergegeben werden.

Variation:

- In der zweiten Runde dürfen die Reifen gegenläufig laufen, falls die Gruppe die erste Runde mühelos geschafft hat.



Spiel 4: Sandsack auf dem Knie 5-10min

Die Kinder sitzen auf einer Bank mit einem Sandsäckchen auf ihren Knien. Sie legen ihre Hände hinter den Rücken. Ein Kind geht oder krabbelt herum, um sich ein Säckchen zu nehmen. Jedoch ziehen die sitzenden Kinder ihre Beine schnell auseinander, so dass das Säckchen auf den Boden fällt. Hat das Kind ein Säckchen greifen können, geht ein anderes Kind auf Säckchenjagd.

Tipp: Vor Beginn üben die Kinder kurz, das Säckchen fallen zu lassen, indem sie ihre Beine ruckartig nach außen bewegen.



Spiel 5: Sandsackspiel 5-10min

Jedes Kind darf nun mit seinem Säckchen experimentieren. Nach einer Weile gibt die Erzieherin verschiedene Anweisungen.

- Die Säckchen sollen getauscht werden.
- Die Säckchen sollen nun auf besondere Weise getauscht werden: Legt eure Säckchen auf eine Hand und begrüßt ein anderes Kind! Beim Begrüßen sollt ihr nun das Säckchen des anderen Kindes nehmen!
- Beim Übergeben: Werft erst das eine und dann das andere Säckchen euch zu!
- Balanciert das Säckchen auf dem Kopf und lasst es euch von einem anderen Kind nehmen!
- Hüpf drei Mal auf einem Bein, bevor ihr das Säckchen übergebt!
- Ideen der Kinder aufgreifen...



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Bierögel S. (2014). Sternenstunden. Turnen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten. Münster: Ökotoxia.

Bewegungsstunde 5:



40 - 60min



Die Piraten machen sich fit



1x Mütze pro Kind, Stäbe, Plastik-/Papiertüten
2x Zeitungen pro Kind (Evtl. einige vorbereitete „Kanonenkugeln“,
ca. 40 Stück)

Bewegungsfreudige Musik



Koordinationsschulung

Steigerung des Reaktionsvermögens

Steigerung der Ausdauer



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Mützenlauf (evtl. mit Musik)



5min

Die Piraten setzen sich locker sitzende Mützen auf und gehen/laufen, springen/hüpfen, stampfen/schleichen, kriechen/krabbeln in verschiedenen Variationen durch den Raum, ohne dass die Mütze vom Kopf fällt. Ein akustisches Signal kann die Bewegungsänderung einleiten.

Spiel 2: Kanonenkugellauf



5-10min

Aus einem Zeitungsblatt knüllt sich jedes Kind eine Kanonenkugel. Nun befördern die Piraten ihre Kanonenkugeln mit den Füßen durch den Raum: kicken/rollen, vor-/seit-/rückwärts, langsam/schnell.

Spiel 3: Kniezusammen-Lauf



5min

Die Kanonenkugel wird zwischen beiden Knien festgehalten und die Piraten versuchen, sich unterschiedlich schnell im Raum zu bewegen. Die Kugel kann auch unter den Armen oder zwischen Kopf und Schulter festgehalten werden.

Spiel 4: Kugelstoß-Lauf 5min

Jedes Piratenkind bekommt einen Stab, mit welchem es die Kanonenkugel durch den Raum bewegt. Die Stäbe dabei nicht über die Kniehöhe schwingen! Kinder sollen verschiedene Transportmöglichkeiten ausprobieren.

Tipp: Für ältere Kinder wird ein Tor aufgebaut, sodass sie schießen können.

Spiel 5: Der Kanonenkugel-Wurf-Wettkampf 10-15min

Der Raum wird in zwei Hälften geteilt (durch eine Bank oder ähnliches) und die Piraten werden in zwei Gruppen mit gleich vielen Kindern eingeteilt. Jedes Gruppemitglied stellt sich mit seiner Kanonenkugel in der Hand in seiner Raumhälfte auf. Sobald das Spiel auf ein Zeichen beginnt, müssen die Gruppen versuchen, möglichst alle eigenen Kanonenkugeln ins gegnerische Feld zu werfen/rollen/kicken. Nach einer bestimmten Zeit beendet die Erzieherin das Spiel und nun wird gezählt, wie viele Kanonenkugeln in den zwei Feldern liegen. Die Gruppe mit den wenigsten Kugeln im eigenen Feld hat gewonnen. Das Spiel kann einige Male wiederholt werden.

Spiel 6: Das Kanonenkugel-Aufräumspiel 5min

Die zwei Gruppen bleiben bestehen, die Kanonenkugeln sind im Raum verteilt und jede Gruppe bekommt eine Plastiktüte. Auf ein Startsignal hin versuchen die beiden Gruppen, möglichst viele Kanonenkugeln in ihrer Tüte zu sammeln. Welche Gruppe hat am Schluss in ihrer Tüte die meisten Kugeln?



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Schneider, A., Pfänder, B. (2008). Komm mit in das gesunde Boot. Stuttgart: Kuppinger GmbH.

Bewegungsstunde 6:



40 - 60min



Im Wurfgarten



Für jedes Kind einen Schweifball herstellen (In einen alten Tennisball mit einem scharfen Messer vorsichtig ein Loch schneiden. Das eine Ende eines 40cm langen Absperrbandes o.Ä. mit einer Büroadel versehen und in den Tennisball stecken)

2 Kästen/ große Kartons, Eine Schnur, Tennisbälle, Reifen

1x Luftballon + Softball pro Kind

Bewegungsfreudige Musik



Schulung der Auge-Hand Koordination

Entwicklung von Ballgefühl

Körperwahrnehmung

Differenzierte Werferfahrungen sammeln



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Schweifbälle



5-10min

Die Schweifbälle werden in die Hallenmitte gelegt. Die Kinder laufen zur bewegungsfreudigen Musik durch die Halle. Sobald die Musik stoppt, erhalten sie folgende Anweisungen:

- Holt euch einen Ball, stellt euch nebeneinander und werft ihn ganz hoch! Beobachtet dabei den Flugweg!
- Werft euch zu zweit den Ball zu und vergrößert nach und nach den Abstand!
- Werft euren Ball weit weg und beobachtet dabei den Flugweg!
- Tipp: Kinder können anhand des Schweifes den Flugweg des Tennisballes sehr gut nachvollziehen

Spiel 2: Kartenspiel 10-20min

An einer Seite des Raumes wird ein Behälter mit Tennisbällen bereitgestellt. Die Gruppe stellt sich neben den Tennisbällen in einer Reihe auf. Die Erzieherin zieht einen Karton am Seil hinter sich her. Die Kinder zielen mit ihren Tennisbällen auf diesen Karton. Wenn alle Bälle geworfen sind, zählt die Erzieherin mit den Kindern die Bälle im Karton. Alle Bälle müssen wieder zurück in den Behälter. Nun darf ein anderes Kind den Karton ziehen.

Spiel 3: Balltransport 10-20min

Die Kinder bilden zwei Mannschaften. Jede Mannschaft erhält, je nach Anzahl der Kinder, gleich viele Reifen, die sie in kurzen Abständen hintereinanderlegen. Am Anfang und am Ende des Parcours werden zwei Kästen aufgestellt. In den ersten Kasten werden verschiedene Bälle/Materialien gelegt. Die Kinder stellen sich in die Reifen. Auf ein Signal wirft das erste Kind einen Gegenstand aus dem Kasten dem nächsten Kind zu, das den Gegenstand weiter zu seinem nächsten Mitspieler wirft usw. Welche Mannschaft schafft es, am schnellsten seine Gegenstände von der einen Seite zur anderen zu werfen? Gegenstände, die nicht gefangen worden sind, bleiben liegen und werden nicht mitgezählt.

Variation:

- Beidarmig fangen, nur rechte Hand, nur linke Hand
- Zurollen
- Einbeinig werfen, einbeinig fangen
- Den Abstand der Reifen vergrößern (falls es die Raumgröße und die Gruppe zulässt)



Spiel 4: Abschluss: Ballmassage

3/4



5-10min

Die Kinder bleiben in ihren beiden Gruppen und setzen sich jeweils mit gegrätschten Beinen hintereinander. Jedes Kind erhält einen Tennisball, einen Softball und einen Luftballon. Das hinterste Kind schickt seine Nachricht los, indem es sich eine der drei Möglichkeiten aussucht und sanft den Rücken seines Vorderkindes massiert. Hat das vordere Kind den Ball erkannt, sucht es ihn heraus und rollt diesen ebenso auf dem Rücken seines Vorderkindes usw. Das erste Kind hält den Ball hoch, mit dem es massiert wurde. Ist das der richtige? Das hinterste Kind setzt sich an die vorderste Stelle und wartet auf die nächste Ballmassage. Dieses Spiel kann auch als Partnerübung ausgeführt werden.



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Bierögel, S. (2014). Sternenstunden. Turnen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten. Münster: Ökotoxia.

Bewegungsstunde 7:



35-60min



Was steht in der Zeitung



Viele Zeitungen, viele Tennisbälle

Ein Parcours aus verschiedenen Materialien, die die Halle hergibt:

Matten, Kästen, ...

Bewegungsfreudige Musik



Bewegungserfahrungen zwischen An- und Entspannung

Schulung koordinativer Fähigkeiten

Förderung des Vorstellungsvermögens



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Zeitungsrascheln



5min

Die Kinder sitzen in einem Kreis. Die Erzieherin bittet alle Kinder, ihre Augen zu schließen evtl. T-Shirt vor das Gesicht ziehen. Die Erzieherin raschelt aus verschiedenen räumlichen Positionen mit einer Zeitung. Die Kinder zeigen mit ihren Armen in die Richtung, aus der sie das Geräusch gehört haben. Mehrere verschiedene Positionen. Dann erhält jedes Kind eine Zeitung. Aus welchem Material besteht die Zeitung? Ist sie leicht oder schwer? Wie riecht und fühlt sie sich an?

Spiel 2: Bewegungsgeschichte mit Zeitungen



30-50min

Die Erzieherin erzählt eine Geschichte, die von allen Kindern mitgespielt wird. Jedes Kind erhält mehrere Zeitungsbblätter:

1. Wir liegen in unseren Betten und schlafen. (Die Kinder legen sich auf den Boden und decken sich mit ein paar Zeitungsbblättern zu)
2. Der Wecker klingelt. Wir recken und strecken uns und stehen langsam auf. (Alle gähnen laut, recken und strecken sich, legen die Zeitungen an die Seite und stehen auf)
3. Wir gehen ins Badezimmer, um uns zu waschen und die Zähne zu putzen. (Die Kinder halten eine gefaltete Zeitungsspitze als Spiegel vor sich und putzen sich pantomimisch die Zähne, waschen ihr Gesicht und kämmen sich die Haare)

4. Wir fahren mit dem Auto zum Kindergarten. (Die Kinder stützen sich mit ihren Händen auf die Zeitung und schieben sie vor sich her)
5. Das letzte Stück müssen wir zu Fuß gehen. Wer ist am schnellsten im Kindergarten? (Die Kinder legen sich die Zeitung vor die Brust und laufen schnell durch die Halle, ohne dass die Zeitung herunterfällt)
6. Im Kindergarten frühstücken wir und lesen uns die neuesten Nachrichten aus der Zeitung vor. (Die Kinder setzen sich hin und halten die Zeitung vor sich)
7. Da steht zum Beispiel: Am Morgen ziehen dunkle Wolken auf, der Wind bläst stark. (Alle Kinder laufen durch die Halle und lassen die Zeitung hinter sich her flattern)
8. Gegen Mittag wird es regnen! Zuerst nieselt es, doch dann wird der Regen immer stärker. (Die Zeitung auf den Kopf legen und vorsichtig durch die Halle gehen, ohne dass die Zeitung vom Kopf fällt)
9. Doch am Nachmittag scheint wieder die Sonne. 37 Grad im Schatten! (Alle legen sich auf ihre Zeitung, reiben sich pantomimisch mit Sonnencreme ein und genießen die Sonnenstrahlen)
10. Im Sportteil steht: Die Fußball-Weltmeisterschaft findet heute im Kindergarten statt! (Die Zeitung zu einem Ball formen. Die Kinder laufen durch die Halle und halten alle Papierbälle in Bewegung. Danach experimentieren sie frei mit den Zeitungskugeln)
11. Zeigt eure Fußballtricks! (Die Kinder üben alleine oder zu zweit ein paar Kunststücke mit dem Fußball. Danach stellen sie als Fußballprofis kurz ihre Tricks vor.)
12. Takeshi: Der Bürgermeister begrüßt die Takeshi-Mannschaft aus Japan! Takeshi ist eine sehr beliebte Sportart in Japan. Die Erzieherin teilt die Gruppe in zwei Mannschaften ein. Die Läufermannschaft baut eine Hindernisbahn mit Materialien, die zur Verfügung stehen (Kästen, Matten,...). An den Anfang des Aufbaus stellt sie einen Kasten mit Tennisbällen. Auf der anderen Seite wird ein umgedrehter Kasten platziert. Die Werfermannschaft legt die Zeitungsbälle auf eine Bank, die parallel zur Hindernisbahn aufgestellt wird. Die Läufermannschaft stellt sich hinter dem Kasten auf. Aufgabe der Läufer ist es, einen Tennisball über den Parcours zur anderen Seite in den Kasten zu bringen. Die Werfermannschaft stellt sich hinter der Bank auf und wirft die Läufer mit ihren Papierbällen ab. Getroffene Läufer gehen zum Ausgangspunkt zurück und starten erneut. Nach fünf Minuten wird eine kleine Trinkpause gemacht und danach ist Rollenwechsel der Mannschaften. (Tipp: die Übungsleiterin stellt sich auf die andere Seite des Hindernisparcours und wirft die Papierbälle zurück zur Werfermannschaft.)
13. Heimfahrt: Der Kindergarten ist aus. Heute fahren wir mit unserem Roller nach Hause. Die Kinder setzen einen Fuß auf die Zeitung und schliddern so durch die Halle. Nach kurzer Zeit: Fußwechsel.
14. Gute Nacht: Es ist Schlafenszeit! Wir sind ja soooo müde! Alle Kinder legen sich auf eine Matte und decken sich mit ihrer Zeitung zu. Die Erzieherin erzählt von dem erlebnisreichen Tag im Kindergarten und lässt jedes Kind in der Geschichte vorkommen.
15. Tipp: Nach der Turnstunde das Händewaschen nicht vergessen! Die Druckerschwärze hat ihre Spuren auf den Händen hinterlassen.



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Bierögel, S. (2014). Sternenstunden. Turnen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten. Münster: Ökotopia.

Bewegungsstunde 8:



45 - 70min



Da ist nur Luft drin



Viele unterschiedliche Luftballons
Pro Kind ein bis zwei Fliegenklatschen und Tücher
Bewegungsfreudige Musik



Schulung der Auge-Hand Koordination
Anpassung der Bewegung nach Beobachtung des Balls
Freies Bewegen und Experimentieren
Vielfältige Bewegungserfahrung



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Experimente mit dem Luftballon



5-15min

In der Hallenmitte liegen verschiedene aufgeblasene kleine Luftballons, die mit einem Tuch abgedeckt wurden. Heute turnen wir mit vielen Luftballons! Die Kinder nehmen wahlweise ein Tuch und/oder einen Ballon und bewegen sich damit zur Musik. Nach einer kurzen Experimentierzeit gibt die Erzieherin folgende Bewegungsanweisung:

- Haltet die Ballons mit verschiedenen Körperteilen (nur mit den Füßen, Knien, Händen oder dem Kopf) in der Luft!
- Boxt abwechselnd mit der rechten und dann mit der linken Hand den Ballon hoch in die Luft!
- Weft den Ballon hoch, klatscht einmal in die Hände und fangt den Ballon wieder auf, dreht euch einmal um euch selbst und fangt ihn wieder, setzt euch einmal hin und steht wieder auf und fangt den Luftballon dann!
- Geht zu zweit zusammen. Haltet ein Tuch zwischen euch gespannt und legt einen Ballon darauf. Bewegt das Tuch langsam hoch und runter, so dass der Ballon schwebt!
- Versucht den Ball mit dem Tuch in die Luft zu schleudern. Nach dem Schleudern versucht euch hinzusetzen und den Ballon wieder zu fangen!

Spiel 2: mit Fliegenklatschen

5/6



5-15min

Alle Kinder erhalten eine Fliegenklatsche und halten damit ihren Luftballon in der Luft. Nach einer kurzen Experimentierzeit versucht ein Kinder oder die Erzieherin, das zu verhindern. Ein turbulentes und bewegungsfreudiges Spiel.

Spiel 3: Luftballontennis

5/6



10-20min

Die Kinder finden sich zu zweit zusammen und spielen mit ihren Fliegenklatschen und einem Luftballon Tennis.

Variationen:

- Die Kinder nehmen die Fliegenklatsche in jede Hand und spielen sich abwechselnd mit der linken und der rechten Hand zu.
- Sie spielen sich den Luftballon zu und ändern dabei immer ihre eigene Körperposition (Sitzen, Liegen, Stehen, usw.)
- Bänke oder Matten werden als Hindernisse auf den Boden gestellt. Die Kinder gehen über die Hindernisse und halten dabei ihren Luftballon mit der Fliegenklatsche in der Luft. Wer schafft es, seinen Ballon in der Luft zu halten, ohne dass er zu Boden fällt?

Spiel 4: Katzenfußball

5/6



5-10min

Zwei Mannschaften werden gebildet. An jeder Hallenseite wird eine Matte als Tor aufgestellt und gesichert. Die Kinder gehen in den Vierfüßlerstand und spielen ein bis zwei Luftballons auf die gegnerische Seite. Dabei dürfen sie nur den Kopf und die Hände einsetzen. Während des gesamten Spiels bewegen sich die Kinder nur auf allen Vieren. Sehr wichtig ist es bei diesem Spiel, auf die Mitspieler zu achten, um nicht mit dem Kopf aneinander zu stoßen.

Spiel 5: Luftballon platzen lassen



3min

Die Kinder stellen sich eng im Kreis auf und halten sich an den Händen. Dann pusten alle in ihrer Mitte pantomimisch einen Luftballon auf, gehen langsam nach hinten, so dass der Kreis größer wird, und lassen ihn dann „platzen“. Alle Kinder lassen sich nach hinten fallen. Zum Abschluss darf jedes Kind einen Luftballon mit nach Hause nehmen.



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Bierögel, S. (2014). Sternenstunden. Turnen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten. Münster: Ökoptopia.

Bewegungsstunde 9:



40 - 60 min



Familienausflug



Teppichfließen oder ähnliches, um darauf zu sitzen

Ein Würfel (je größer, desto besser)

Mehrere lange Schnüre, eine Mütze

Eine Bank, viele Bälle (Softbälle, Tennisbälle,...)



Bewegungs- und Körpererfahrung

Verbesserung der kardiovaskulären Fitness

Training des Reaktionsvermögens



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Familienausflug



10-15 min

Die Kinder werden in zahlenmäßig gleich große Gruppen eingeteilt (4-5Kinder). Jede Familie setzt sich hintereinander auf den Boden. Jedes Familienmitglied hat einen fest markierten Platz (z.B. Teppichfliese). Das erste Kind ist der „Vater“, das zweite die „Mutter“, das dritte „Peter“, das vierte „Susi“ und das fünfte „Dackel Waldemar“. Die Erzieherin erzählt nun eine Geschichte. Immer wenn die Namen einer Rolle vorkommen, springen die Kinder jeder Gruppe auf, umlaufen das Markierungshütchen (Abstand 8-12Meter), laufen zu ihrem Ausgangspunkt zurück und setzen sich dort wieder hin. Wird die „Familie“ genannt, laufen alle. Kindern mit Sprachproblemen können visuelle Hilfen das Mitspielen erleichtern.

- Die Kinder rückwärts laufen lassen (ab dem Zoo)
- Die Kinder auf einem Bein hin und auf dem anderen Bein zurück hüpfen lassen (Sobald der Hund weg ist)

Es ist Sonntag. **Familie Meyer** wacht auf. **Peter** und **Susi** rennen ins Bad. **Vater** kocht Kaffee und **Mutter** deckt den Frühstückstisch. Der **Dackel Waldemar** steht an der Tür und bellt. **Peter** öffnet die Haustür und lässt den **Dackel Waldemar** hinaus. „Das Frühstück ist fertig“, ruft **Mutter**. Die **Familie Meyer** setzt sich an den Tisch. **Susi** hat eine Idee: „Lasst uns in den Zoo gehen!“ „Nein“, mault **Peter**, „gehen wir lieber ins Kino.“ **Dackel Waldemar** jault, weil **Vater** ihm auf den Schwanz getreten ist.

Die **Familie Meyer** beschließt den Besuch im Zoo. **Vater** fährt das Auto aus der Garage. **Mutter** steigt vorne ein. **Susi**, **Peter** und der **Dackel Waldemar** klettern auf den Rücksitz. Die **Familie Meyer** fährt los. Im Zoo angekommen, kauft **Vater** die Eintrittskarten. **Peter** möchte am liebsten gleich zu den Affen. **Susi** ruft: „Wir gehen zuerst zu den Löwen!“ **Vater** meint: „Hier gibt es ein schönes Elefantengehege.“ Plötzlich schreit **Mutter**: „Wo ist der **Dackel Waldemar**?“ Der **Dackel Waldemar** ist verschwunden! **Familie Meyer** schaut sich erschrocken an. Dann bestimmt **Vater**: „**Mutter**, du suchst mit **Peter** bei den Löwen, **Susi**, renne zu den Affen und ich, der **Vater**, gehe zu den Elefanten. Irgendwo hier im Zoo muss der **Dackel Waldemar** ja stecken!“ Da hört Familie Meyer plötzlich ein wütendes Gekläff und Gebrüll vom Löwenkäfig her. **Vater** kommt von den Elefanten zurück, **Susi** von den Affen. Die ganze **Familie Meyer** trifft sich bei den Löwen. **Peter** und **Mutter** sind ja schon da. Vor den Löwen sitzt der **Dackel Waldemar** und kläfft. Die Löwen brüllen zurück. Gott sei Dank hat die **Familie Meyer** den **Dackel Waldemar** nicht im Zoo verloren.

Familie Meyer verlässt bald den Zoo und geht zum Auto zurück. **Vater** und **Mutter** steigen vorne ein, **Peter** und **Susi** hinten. Der **Dackel Waldemar** natürlich auch. Zum Glück ist der **Dackel Waldemar** nicht verloren gegangen. Schließlich fährt die **Familie Meyer** wieder heim. Das war ein schöner Besuch im Zoo.

Spiel 2: Würfel 10-15min

Die Kinder sitzen in einem Kreis und würfeln reihum. Jeder Ziffer wird eine Bewegungsform zugeordnet. Nach Ausführen der Aufgabe (max. 30sek) gehen die Kinder wieder in ihre Ausgangsposition zurück. Die Bewegungsaufgaben könnten sein:

1. Auf einem Bein hüpfen
2. Hüpfen wie ein Frosch
3. Wie ein Hampelmann springen
4. Schlängeln wie eine Schlange
5. Vierfüßlergang wie ein Krebs (Bauch zeigt zur Decke)
6. Die Kinder flüchten; das Kind, das eine 6 gewürfelt hat, versucht ein anderes Kind zu fangen

Spiel 3: Im Omnibus zum Bauernhof 8-12 min

Drei bis vier Kinder bewegen sich als Omnibus in einer Reihe, indem sie sich einhändig an einem Sprungseil festhalten. Der „Busfahrer“ (mit Mütze!) bestimmt sowohl die Fahrtrichtung als auch mit welcher der drei Schnelligkeitsstufen gefahren wird: Gang 1= gehen, Gang 2= traben, Gang 3= laufen, Rückwärtsgang = rückwärts gehen. Das Tempo ist so zu wählen, dass alle Passagiere „mitfahren“ können. Die Fahrzeit beträgt rund eine Minute, nach jeder Tour wird der Fahrer ausgewechselt und schließt sich hinten an. (Achtung! Bei kleinerer Spielfläche: Aufprallgefahr!)

Spiel 4: Gute Hühner böse Hühner 10-15 min

Es werden drei böse Hühner bestimmt, die restlichen Hühner sind liebe Hühner. In einem Hühnerkäfig (Eine Bank, die so in eine Ecke gestellt wird, dass sie ein Dreieck mit den Ecken bildet) liegen ganz viele Eier (Softballe, Tennisbälle, Sandsäckchen). Die bösen Hühner werfen auf Kommando die Eier aus dem Käfig, die lieben Hühner bringen sie, so schnell sie können, wieder zurück. Schaffen es die bösen Hühner, alle Eier aus dem Käfig zu entfernen und somit das Spiel zu gewinnen? Nach ca. 2 Minuten werden die bösen Hühner ausgewechselt.



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Bappert, S., et al. (2004). Erfahren und Begreifen durch Spielen und Sich-Bewegen.

Stuttgart: Bräuer GmbH. O.A. (2018).

Familie Meyer im Zoo. Zugriff am 24.02.2019 unter: <http://www.spieledatenbank.de/spiele/1276.html>

Bewegungsstunde 10:



40 - 60 min



Die Wikinger sind los!



Immer zu zweit eine Matte, ein Seil, ein Tennisring
Beim Auftaktspiel Matten, Teppichfliesen,
... (was die Einrichtung hergibt)



Training koordinativer Fähigkeiten (Gleichgewicht, Orientierung,
Reaktion, Differenzierungsfähigkeit, ...)
Kräftigung der Muskulatur
Stärkung des Selbstvertrauens



„Hallo, guten Tag“

Die Wikinger vor geraumer Vorzeit liebten es, gegenseitig ihre Kräfte zu messen. Sie trugen viele Wettkämpfe aus und haben sehr viel Mut bewiesen. Heute wollen wir so stark sein wie die Wikinger und unsere Kräfte messen. Wie stark seid ihr? Die Erzieherin testet die Muskelspannung in den Armen der Kinder.

Spiel 1: Von Schiff zu Schiff



5-10 min

Matten, Teppichfliesen, Weichböden, große Elemente als große und kleine Schiffe werden gleichmäßig in der Halle verteilt. Das Laufen auf den Matten, insbesondere auf den Weichböden, ist ziemlich anstrengend. Alle Wikinger laufen, springen und hüpfen von Schiff zu Schiff. Im Hintergrund läuft bewegungsfreudige Musik. Sobald die Musik stoppt, begrüßen sich alle Wikinger mit verschiedenen Körperteilen: a) Po an Po, b) Fuß an Fuß, c) Schulter an Schulter, d) Knie an Knie, f) Vorschläge der Kinder aufgreifen.

Spiel 2: Schatzwächter 5-15 min

Mehrere Softbälle werden als kleine Schätze auf die einzelnen Matten gelegt und die Musik gestartet. Sobald die Musik stoppt, legen sich ein paar Kinder auf einen „Schatz“ (Ball), den sie mit ihrem Körper abschirmen. Kinder ohne Ball dürfen die Ballbeschützer herunterziehen, um an den Ball zu kommen. Wiederholung.

Aufbau der Übungsstationen

Jeweils zwei gleich große Kinder finden sich zusammen. Jedes Paar holt sich eine blaue Matte (falls nicht ausreichend Matten vorhanden sind, erfolgt ein Kampf nach dem anderen). Alle legen ihre Matten sternförmig in die Kreismitte, so dass die Erzieherin gezielt auf die Kinder eingehen kann. Die Erzieherin achtet darauf, dass die Kinder ungefähr die gleiche Körpergröße haben. Am besten turnen die Kinder barfuß oder mit Turnschlappchen.

Besprechung der Regeln

Die Erzieherin erarbeitet mit den Kindern folgende Regeln und Rituale: Wikinger messen gerne ihre Kräfte und Geschicklichkeit! Wir wollen miteinander raufen, ohne uns weh zu tun!

- Es folgt eine kurze Begrüßung und Verabschiedung (Vorschläge der Kinder aufgreifen)
- Stopp-Regel: Die Gruppe vereinbart ein Signal (mit der Hand auf den Boden klopfen, „Stopp“ rufen etc.) für den Fall, dass ein Kind das Spiel abbrechen möchte. Kein Schmuck wird getragen, lange Haare werden zusammengebunden
- Ringen und Raufen, ohne sich gegenseitig weh zu tun. Kein Kratzen, Kneifen, Hauen o.Ä.!

Spiel 3: Ringen und Raufen Variationen 30 min

• 3.1 Weggehen

Ein Kind stellt sich hinter ein anderes Kind. Das hintere Kind umfasst die Hüften des Partners. Er versucht nach vorne zu gehen, was sein Partner zu verhindert versucht. Wechsel.

• 3.2 Hände an Hände

Die Kinder stellen sich einander gegenüber auf und drücken ihre Hände aneinander. Sie versuchen, sich durch vorsichtigen Druck gegenseitig von der Matte zu schieben.

- **3.3 Auf die Füße treten**

Die Kinder fassen sich an den Oberarm und versuchen, sich gegenseitig auf die Füße zu treten. Sobald ein Kind die Matte verlässt, beginnt das Spiel von neuem.

- **3.4 Hahnenkampf**

Die Kinder bewegen sich nur auf einem Bein. Mit verschränkten Armen wird der Partner aus dem Gleichgewicht gebracht, bis er mit beiden Füßen den Boden berührt.

- **3.5 Rücken an Rücken**

Die Kinder setzen sich Rücken an Rücken und stehen gleichzeitig auf! Damit das gelingt, müssen sie sich sehr gut aufeinander abstimmen und ihren Körper anspannen.

- **3.6 gemeinsam Seilziehen**

Die Kinder setzen sich einander gegenüber und halten ein Seil in ihren Händen. Sie ziehen gleichzeitig am Seil, um gemeinsam aufzustehen. Die Kinder müssen sich gut aufeinander abstimmen und ihren Körper anspannen.

- **3.7 Wikinger-Helm**

Zwei Kinder halten ein Seil zwischen sich. Ein Kind legt sich einen Tennisring als Wikingerhelm auf den Kopf. Der Partner ohne Helm versucht durch Ziehen oder Nachgeben, den Partner mit Helm zu ungeschickten Bewegungen zu verleiten, so dass er seinen Helm verliert. Variante: beide tragen einen Helm.

Reflektion: Es folgt ein kurzer Austausch über die gemeinsamen Erfahrungen. Alle Kinder verabschieden sich mit einem vorher verabredeten Gruß.



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Bewegungsstunde 11:



40 - 60 min



Im Land der Riesen und Feen



Matten

Verschieden farbige Tücher



Kräftigung der Muskulatur

Bewusstmachung von Interprätierfähigkeit

Schulung der Reaktionsfähigkeit



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Wir gehen ab wie eine Rakete



1 min

Die Kinder gehen auf einen Ausflug in das Land der Riesen und Zwerge. Alle Kinder legen sich im Kreis auf den Bauch und strecken die Arme vor sich aus. Die Erzieherin erklärt ihnen, dass sie nun die Rakete starten und dabei von 10 auf 0 Rückwärts runterzählen. Dabei werden die Arme und Beine zum Schlagen auf den Boden benutzt. Bei „Null“ springen die Kinder auf und rennen quer durch den Raum (Achtung: Aufprallgefahr bei kleineren Hallen!) Nach ca. 20 Sekunden spricht die Erzieherin laut, dass wir nun im Land der Riesen und Zwerge angekommen sind.



Spiel 2: Im Land der Riesen und Zwerge



5-10 min

Im Riesenland angekommen, fangen die Kinder an zu wachsen. Groß wie Riesen sollen sie werden (Zehenballen und gestreckte Arme). Mit großen Schritten erkunden die das Riesenland. Anschließend besuchen die Kinder das Zwergenland. Dort beginnen sie zu schrumpfen, sie werden im Land der Zwerge immer kleiner, sogar bis unter ihre wirkliche Größe (sie gehen in die Hocke und machen kleine Schritte = Tippelschritte).

Variation:

- Sie fliegen ins Land der Zauberer und Feen. Dort gibt es Zauberer, die die Kinder dick und dünn werden lassen, mutig und ängstlich oder stolz und bescheiden laufen lassen (Kinder interpretieren lassen).
- Die Kinder müssen durch große Flüsse schwimmen, durch kleine Höhlen, auf sehr schmalen Spuren laufen.

Spiel 3: Wenn Riesen schlafen



5-10 min

Ein schlafender Riese liegt in der Mitte des Raumes (auf den Knien und Ellenbogen zusammengedrückt). Die Zwerge schleichen sich aus allen Richtungen an und versuchen, den Riesen zu berühren, zu kitzeln, zu streicheln oder auf ähnliche Weise zu wecken (kein Zwicken, Kitzeln!). Plötzlich erwacht der Riese und versucht, die Zwerge zu fangen. Diese flüchten in ihre Zwergenhäuser (ausgelegte Matten). Wer als erstes gefangen wird, übernimmt die Rolle des Riesen.



Spiel 4: Zauberer und Feen 10-15 min

Ein Kind (Zauberer) – es wird mit einem farbigen Tuch gekennzeichnet – ist der Fänger. Er versucht, alle anderen Mitspieler abzuschlagen. Wer abgeschlagen ist, versteinert, bleibt stehen und nimmt die Arme hoch, damit man ihn als Abgeschlagenen gut erkennen kann. Ein weiteres Kind (Fee) ist mit einem weißen Tuch gekennzeichnet – ist der Befreierin. Die versteinerten Kinder werden durch ihre Berührung erlöst und können nun wieder aktiv am Spiel teilnehmen. Jedes Kind sollte alle Rollen wahrnehmen können.

Variation:

- Versteinering im Einbeinstand, Hockstand, Sitz, Vierfüßlerstand

Spiel 5: Der Hexenmeister 8-12 min

In der Mitte eines deutlich markierten Kreises befindet sich der Hexenmeister (besmückt mit Tüchern, einem „Zauberstab“, ...). Die anderen Kinder gehen um den Kreis herum und sprechen den Vers: 1,2,3,4,5,6,7 wo ist denn die Hex geblieben, 7,8 und 9 und 10, gleich wirst du sie sehn! „Sehn“ ist das Stichwort, auf das hin der Hexenmeister den Kreis verlassen und die anderen Kinder fangen darf. Für die nächste Runde wird ein neuer Hexenmeister bestimmt.

Variation:

- Die Kinder fassen sich um den Kreis herum an den Händen. Sie bewegen sich im Seitgalopp, nach rechts, nach links



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Bappert, S., et al. (2004). Erfahren und Begreifen durch Spielen und Sich-Bewegen. Stuttgart: Bräuer GmbH.

Bewegungsstunde 12:



30 - 45 min



Gut zu Fuß (Mit nackten Füßen unterwegs)



Karnevalschminke

Jedes Kind benötigt eine Papierserviette

Bewegungsfreudige Musik (optional)



Förderung der Ich-Kompetenz (Wahrnehmung des eigenen Körpers)

Körperliche und gedankliche Auseinandersetzung mit dem Geschehen über die eigene Bewegung

Anregung der Fantasie und das Vorstellungsvermögen

Stärkung und Bewegung der Muskulatur besonders im Fuß, in den Zehen



„Hallo, guten Tag“

Bewegungsgeschichte:

Gut zu Fuß (Mit nackten Füßen unterwegs)



30-45 min

Regieanweisung: Beim Vorlesen bei * eine längere Pause machen, damit die Kinder ausreichend Zeit haben, ihre Bewegungsvorstellung umzusetzen und ihre Spielfreude auszuleben.

Die Musik und die Papierserviette müssen bereits vorbereitet sein.

„Nina, Axel und Max sind von ihren Freunden zu einer Party eingeladen worden. Als die drei den Brief mit der Einladung erhalten, hüpfen sie begeistert hoch in die Luft*. Doch was stand da in dem Brief? „Lasst euch etwas Besonderes für eure Füße einfallen, denn die sollen bei diesem Fest die Hauptrolle spielen.“

Auweia, was sollen wir denn mit den ollen Füßen anstellen? Nach einigem Grübeln hat Axel eine tolle Idee: „Komm, wir malen uns auf jeden Fuß mit Karnevalschminke ein hübsches Gesicht.“ Die Schminke sind schnell herbeigeholt * und schon fliegen die Socken* durch die Luft, denn auf Strümpfen kann man ja schließlich nicht malen. Gegenseitig zeichnen sich die Kinder Augen, Nase und Mund, aber auch Ohren und Haare auf die Füße* und sie haben viel Spaß dabei.

„Das sieht ja wirklich putzig aus. Ich schlage vor, wir geben unseren Füßen Namen“, meint Nina. „Was haltet ihr von Herta für den rechten und Berta für den linken Fuß?“ „Oh ja, die passen gut, die nehmen wir!“ Max und Axel sind begeistert. Nun schreiten* sie mit ihren bemalten Füßen stolz umher, denn

die Malereien sind richtig gut gelungen und dann machen sie sich auf, um auf die Party zu gehen*. Der Weg ist nicht sehr weit, deshalb kommen sie schon bald bei ihren Freunden an. Aber was für ein Zufall! Alle Gäste hatten die gleiche Idee wie Axel und haben sich auch Gesichter auf die Füße gemalt. Mit großem Gelächter begrüßen sie sich gegenseitig und erfinden immer wieder andere Möglichkeiten, wie man dies tun kann*, denn, wie überall im Leben, gibt es auch hier vornehme und plumpe, schüchterne und mutige Leute und die begrüßen sich natürlich ganz unterschiedlich*.

Beim Begrüßen ist den Kindern aufgefallen, dass sich die Gesichter bei jeder Begrüßung verändern und verzerren. Durch eine andere Fußhaltung entsteht auch ein anderes Gesicht. Natürlich möchten sie beobachten, was mit den Gesichtern passiert, wenn man ganz hoch auf die Zehenspitzen geht* oder nur auf den Fersen stampft* und dabei die Zehen ganz stark hochzieht*. Wie sieht es aus, wenn man auf einem Bein steht und mit der Fußspitze des anderen Beines einen Kreis in die Luft malt*?

Ein Kind unter den Gästen kann seine Zehen sehr weit auseinander spreizen* und dann auch wieder sehr stark einkrallen*. Das ist natürlich ein Anreiz für alle anderen, dies auch zu versuchen. Dem einen gelingt es besser, dem anderen schlechter, aber das ist ja nicht so wichtig, die Hauptsache ist, man hat es versucht. Und dann bewegen sie sich kreuz und quer* durch den Bewegungsraum, zuerst auf den Zehenspitzen tip-tip-tip-tip*, dann einige Schritte auf den Fersen, tap-tap-tap-tap*.

Plötzlich erklingt Musik. Nun kann keiner seine Füße stillhalten. Herta, Berta und die anderen Gäste bewegen sich im Takt und finden immer wieder neue Bewegungen, die sie zur Musik machen können*. Sie schleichen und stampfen, springen und tanzen, wippen und schlenkern die Beine.

In irgendeiner Ecke liegt ein ganzer Stapel Servietten. Herta nimmt sich eine, faltet sie mit Bertas Hilfe geduldig auseinander* und trägt sie vorsichtig umher*. Das ist gar nicht so einfach! Einkrallen, festhalten und vorwärts gehen ... und immer wieder fällt das dumme Ding auf den Boden. Berta glaubt natürlich, dass sie es viel besser kann. Aber da hat sie sich getäuscht, es scheint so, als falle es ihr noch schwerer als Herta. „So ein Mist“, knurrt sie beschämt und möchte sich am liebsten verstecken. Zum Glück gibt es ja noch die gute Herta, sie nimmt die Serviette hoch und deckt ihre Zwillingsschwester damit zu*. „Nein, das will ich auch nicht!“, schreit Berta und schleudert das Tuch so weit wie möglich in die Luft*. Und es dauert gar nicht lange, da fliegen überall Servietten herum*. Die Kinder versuchen, sie aufzufangen, mit den Händen, aber natürlich auch mit den Füßen.

Schließlich sind alle Füße müde, denn sie haben sich wirklich unglaublich angestrengt. Sie möchten nicht mehr länger die Hauptdarsteller bei dieser Party sein. Und damit das Spiel ein Ende hat, zerreißen sie die Servietten in viele kleine Stücke*. Diese Fetzen greifen Herta, Berta und die anderen Gäste, tragen* sie Stück für Stück zu einem bereitstehenden Papierkorb und werfen sie hinein.

Zum Schluss werden alle Füße noch einmal ordentlich ausgeschüttelt*. Mit einem freundlichen Zehenwinken* verabschieden sie sich voneinander und tippeln, stampfen oder schleichen zufrieden nach Hause.



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Stein, G.(2003). Bewegungsgeschichten. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Bewegungsstunde 13:



40 - 60 min



Spielemix 2



Mehrere Matten aneinandergereiht
Teppichfliesen
Bank, Bierdeckel, Bälle, Tücher



Bewegungs- und Körpererfahrung
Kräftigung der Muskulatur
Werfen unter Zeitdruck
Übung für schnelles Reagieren



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Adler im Sturzflug



5-10min

Es werden zwei Adler bestimmt. Sie müssen versuchen, alle Kinder möglichst schnell zu fangen. Wer berührt wird, setzt sich auf den Boden. Wenn alle gefangen sind, werden zwei neue Adler bestimmt. Wie lange brauchen die Adler, um alle zu fangen?

Spiel 2: Der Blaue Pfad

5/6



5-10min

Der „Blaue Pfad“ ist kein normaler Weg, er kann nur auf ganz besondere Weise durchlaufen werden. Zu zweit im Huckepack, Schubkarre, als indischer Elefant (ein Kind krabbeln, das andere versucht, sich auf dessen Rücken zu halten, jedoch nicht im unteren Rücken, sondern mehr in Richtung Gesäß). Nach jeder Runde werden die Rollen gewechselt. Vorschläge der Kinder aufgreifen, wie man noch zu zweit über den „Blauen Pfad“ gehen kann.

Spiel 3: Storch & Frösche

5/6



5-10min

Ein Storch (Fänger) muss auf einem Bein hüpfend Frösche (Kinder) fangen. Die froschhüpfenden Kinder setzen sich, wenn sie berührt werden, außerhalb des Spielfeldes ab (relativ kleines Spielfeld). Wie viele gefangene Frösche hat der Storch nach ca. 30 Sekunden? Neue Fänger.

Spiel 4: Vogelnestsuche 5-10min

Teppichfliesen o.ä. sind der Anzahl der Kinder entsprechend im Raum ausgelegt. Solange Musik läuft, laufen die Kinder, ohne die Teppichfliesen oder Reifen zu berühren. Bei Musikstopp versucht jedes Kind, möglichst schnell in ein Vogelnest zu kommen.

Variation:

- Die Fortbewegungsart ändern, z.B. hüpfen, Seitgalopp
- Bei Musik einen Tischtennisball prellen oder an den Füßen führen, bei Musikstopp ihn mit zu der Teppichfliese nehmen

Spiel 5: „Haltet das Vogelnest sauber“ 5-10min

Der Raum wird durch Bänke (Matten, Seile) in zwei Hälften geteilt. In einem Feld („Vogelnest“) bewegen sich zwei bis drei Vogelkinder, im anderen sind viele Eichhörnchen. Auf ein Startsignal hin werfen alle Eichhörnchen die verschiedenen Materialien (Bierdeckel, Bälle, Tücher) in das „Vogelnest“. Gelingt es den Vogelkindern, für kurze Zeit das Nest sauber zu halten?



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Bappert, S., et al. (2004). Erfahren und Begreifen durch Spielen und Sich-Bewegen. Stuttgart: Bräuer GmbH.

Bewegungsstunde 14:



40 - 60 min



Seile und Bänder



Für jedes Kind ein langes Seil
Für jedes Kind ein Terraband



Bewegungs- und Körpererfahrung
Kräftigung der Muskulatur in Rücken- und Schulterbereich
Schulung der Beweglichkeit, Entwicklung von Teamfähigkeit
Gleichgewichtsförderung



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Seil Zauber



10-20 min

Jedes Kind bekommt ein langes Seil. Die Kinder können mit den Seilen unterschiedlichste Bewegungen imitieren: a) einen Hubschrauber, b) einen Propeller, c) ein Mühlrad, d) eine Bodenschlange, e) eine Luftschlange und f) den Seiltänzer. Weitere Ideen der Kinder aufgreifen. Die Erzieherin geht nun in die Mitte und die Kinder bilden um sie einen Kreis. Die Erzieherin hat ein Seilende in der Hand. Das andere Ende lässt sie am Boden schleifen und die Kinder versuchen, darüber zu springen, sobald das Seil sich nähert. Mehrere Durchgänge auch mit Richtungswechsel.

Spiel 2: Wilde Spaghetti



5 min

Die Kinder erhalten paarweise ein Seil („Spaghetti“). Das eine Kind läuft weg und schlängelt dabei die „Spaghetti“ hinter sich her. Das andere Kind versucht, die Spaghetti zu berühren; dann Rollenwechsel.

Spiel 3: Bänderlabyrinth



5-10 min

Die Terrabänder werden kreuz und quer im Raum auf dem Boden ausgelegt. Die Kinder laufen durch den Raum und machen dabei verschiedene Übungen:

- Die Bänder umlaufen, ohne auf sie zu treten (auf „Gegenverkehr“ achten!)
- Die Bänder einbeinig überspringen, dabei Sprungbein wechseln

- Über die Bänder hüpfen; einbeinig und beidbeinig
- Über die Bänder seitlich mehrmals beidbeinig hüpfen

Spiel 4: Die Zaubergasse 10-15 min

Jedes Kind bekommt ein Terraband. Die Kinder stellen sich einander gegenüber, spannen mit ihrem Gegenüber zwei Bänder oberhalb des Kopfes und bilden so eine überdachte Gasse:

- Nun läuft das letzte Paar durch die Gasse, ohne die Bänder loszulassen und reiht sich am Gassenanfang wieder ein (Wdh. bis alle Paare durch die Gasse gegangen sind)
- Beim Nächsten Durchgang halten die Paare die Bänder abwechselnd hoch und tief, so dass die durchgehenden Paare abwechselnd über die Bänder steigen und unter den Bändern durchgehen müssen (bis alle einmal durch sind).
- Im letzten Durchgang darf jedes Paar seine Bänder nach eigenen Vorstellungen halten (hoch, tief, schräg, etc.) und nacheinander müssen die Paare die Gasse passieren, ohne sich loszulassen (steigen, kriechen, etc.)

Spiel 5: Großer Adler 5 min

Ein Band wird auf den Boden gelegt und ein Fuß in die Mitte des Bandes gestellt. Dann werden die Bandenden aufgenommen und mit beiden Händen so gehalten, dass das Band bei hängenden Armen straff ist. Nun die Arme wie „Flügel“ ausstrecken und seitlich weit nach oben ziehen (acht- bis zehnmal wiederholen)

Spiel 6: Wasserpumpe 2 min

Die Kinder stehen mit beiden Beinen auf dem Band und umfassen die Bandenden. Nun werden beide Arme vor dem Körper angewinkelt und abwechselnd rechts/links wie eine Pumpe nach oben gezogen (acht- bis zehnmal wiederholen)

Spiel 7: Storch 2 min

Die Bandenden werden umfasst, im Stehen dann ein Bein angewinkelt (Einbeinstand) und das Band um die Fußgelenkvorderseite des angewinkelten Beines gelegt. Nun wird durch den Zug mit beiden Armen am Band hinter dem Körper (hinter Schultern oder über Kopf), der Fuß in Richtung Po gezogen. Dabei muss versucht werden, das Gleichgewicht zu halten.



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Bappert, S., et al. (2004). Erfahren und Begreifen durch Spielen und Sich-Bewegen. Stuttgart: Bräuer GmbH.

Bewegungsstunde 15:



40 - 60 min



Die runde Insel



Ein Reifen pro Kind
Markierungshütchen



Schulung der Koordination
Förderung von Kreativität und Vorstellungskraft
Übung der Feinmotorik
Steigerung des Reaktionsvermögens
Training von Orientierungsfähigkeit



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Reifenstraße

5/6



5min

Mit den Reifen wird eine Straße gelegt, die Reifen stoßen aneinander. Nun laufen die Kinder nacheinander durch die Reifen in verschiedenen Takten:

- 1-1-1: jeden Tritt in einen Reifen
- 1-2-1-2: je 2 Tritte in einen Reifen
- 1-2-3-1-2-3: je 3 Tritte in einen Reifen
- Variation: Abstände der Reifen variieren

Spiel 2: Der magische Reifenkreis

5/6



5min

Aus den Reifen wird ein Kreis gelegt, die Reifen stoßen seitlich aneinander. Jedes Kind steht mit einem Bein im, und mit dem anderen Bein außerhalb des Kreises, alle blicken in dieselbe Richtung. Nun gibt die Erzieherin einen Takt vor, nach dem sich die Kinder am Kreis entlang bewegen (schnell/langsam, vorwärts/rückwärts). Die Schritte sind abwechselnd innerhalb und außerhalb des Kreises. Die Kinder dürfen mehrere Schritte im selben Kreis machen.

Spiel 3: Ping, peng, pong 5min

Alle Kinder stellen sich in ihren Reifen mit Blick zu Mitte. Die Erzieherin steht in der Mitte und gibt Kommandos. Bei „ping“ hüpfen alle gleichzeitig einen Reifen nach links, bei „peng“ nach rechts und bei „pong“ bleiben die Kinder in ihrem Reifen und hüpfen in die Höhe nach oben. Spiel gegebenenfalls durch Handzeichen ergänzen.

Spiel 4: Wer hält den Reifen? 5min

Die Kinder heben ihren Reifen auf, gehen einen Schritt nach hinten, die Kreisform bleibt bestehen. Jeder stellt seinen Reifen vor sich ab und hält ihn nur leicht fest. Auf Kommando lassen alle ihren Reifen los, wechseln einen Platz nach rechts und versuchen, den Reifen dort zu fangen. Wer schafft das?



Spiel 5: Reifenballett 5min

Die Kinder treten nochmals einen Schritt zurück, die Kreisform bleibt weiterhin erhalten. Als Vorbereitung versuchen alle, ihren Reifen zu zwirbeln. Auf ein Signal hin zwirbeln alle gleichzeitig ihren Reifen an und umlaufen nach rechts den kompletten Kreis einmal. Schaffen die Kinder es, ihren Reifen wieder zu erreichen, bevor dieser zu Boden geht?

Spiel 6: Reifensalat

5/6



5min

Zuerst üben alle Kinder das Anrollen des Reifens. Dann wird mit zwei Markierungshütchen ein Tor aufgebaut. Alle Kinder stellen sich in einigen Metern Entfernung gegenüber dem Tor auf. Auf ein Kommando rollen alle ihren Reifen in Richtung Tor an, die Kinder jedoch bleiben stehen.

Welcher Reifen rollt durch das Tor?



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Schneider, A., Pfänder, B. (2008). Komm mit in das gesunde Boot. Stuttgart: Kuppinger GmbH.

Bewegungsstunde 16:



50 - 70 min



Die runde Insel



Viele Wäscheklammern

Zwei bis vier Seile

Wäschekorb/Box/Karton



Mehrere Kleidungsstücke

Übung der Feinmotorik

Schulung der Koordination

Förderung der Wahrnehmung



„Hallo, guten Tag“

Spiel 1: Wäsche einsammeln



5-10min

Heute ist großer Washtag. Zuerst müssen alle Kleidungsstücke zusammengetragen und in einem großen Korb gesammelt werden (viele Kleidungsstücke, z.B. Puppenkleidung, alte Kleidungsstücke, Tücher, etc. im Raum verteilen und in die Mitte einen großen Wäschekorb stellen). Während die Kinder fleißig die Kleidungsstücke (einzeln!) einsammeln und in den Korb transportieren, hat die Erzieherin nur Unsinn im Kopf, holt die Kleidungsstücke wieder aus dem Korb und verteilt sie wild im Raum. Mehrmals wiederholen, wobei auch die Kinder die Rolle der Erzieherin übernehmen können.

Variation:

- Unterschiedlicher Transport der Kleidungsstücke zum Wäschekorb: a) nur mit der rechten/ linken Hand, b) ein Kleidungsstück zu zweit, c) auf dem Kopf, d) nur mit den Füßen.
- Die Wäsche wird nun in den Waschraum gebracht und gewaschen.

Spiel 2: Das Igelspiel 8-12min

Es dauert noch eine Weile, bis die Wäsche aus der Waschmaschine geholt werden kann und so beschließen die Kinder, ein Spiel mit den Wäscheklammern zu machen. Dazu gehen sie paarweise zusammen, jedes Paar bekommt mindestens 10 Wäscheklammern. Ein Partner spielt den Igel, legt sich auf den Bauch und schließt die Augen. Der andere Partner steckt nun dem Igel die Wäscheklammern an die Kleidung, bis dieser voller Stacheln ist. Spürt der liegende Igel, wo er überall Stacheln hat? Dann entfernt der Partner dem Igel ganz langsam und vorsichtig wieder die Stacheln. Wenn der Igel meint, keine Stacheln mehr zu haben, muss er rufen. Hat der Igel richtig gefühlt? Sowohl Rollen, als auch Partner werden getauscht und mehrmals wiederholt.

Spiel 3: Stachelklau 10min

Die Paare bleiben bestehen. Ein Kind ist der Igel und steckt sich vier bis acht Wäscheklammern am Rücken an sein T-Shirt. Auf ein Startsignal hin versucht der stachellose Igel, seinem Partner die Stacheln abzunehmen. Ist ihm dies gelungen, erfolgt ein Rollenwechsel.

Spiel 4: Wäsche auf der Leine 10min

Die Wäsche ist gewaschen und kann nun auf die Leine gehängt werden. Dazu werden zuerst Seile im Raum gespannt. Im Raum stehen ein großer Wäschekorb mit vielen gewaschenen Kleidungsstücken darin und ein Körbchen mit Wäscheklammern. Auf ein Startsignal hin versuchen die Kinder, möglichst schnell die Kleidungsstücke nacheinander mit je zwei Klammern an den Seilen zu befestigen.

Spiel 5: Das Sturm-Durcheinander 10min

Ein Sturm kommt auf und weht die Kleidungsstücke von der Leine. Alle Kinder nehmen die Kleidungsstücke ab und verteilen sie mit den Klammern im ganzen Raum.

Spiel 6: Klammersuche 10min

Welch ein Durcheinander! Nun müssen zuerst die Klammern wieder eingesammelt werden. Eine gute Gelegenheit, diese auch gleich nach Farben zu sortieren. Dazu werden in den Raumecken Farbkarten (entsprechend den Wäscheklammerfarben) ausgelegt und auf ein Signal hin geht's los. Wie schnell haben die Kinder die Wäscheklammern eingesammelt und farblich sortiert?

Spiel 7: die verlorenen Kleidungsstücke 5-10min

Nun müssen auch noch die verstreuten Kleidungsstücke eingesammelt werden. Dazu bekommt jedes Kind zwei Wäscheklammern, mit denen es die Kleidungsstücke festmachen und transportieren kann.

Spiel 8: Wäsche auf die Leine 5-10min

Der Sturm ist vorüber und die Wäsche kann wieder auf die Leine. Ganz schnell, denn nun sind die Kinder ja geübt im Wäscheaufhängen.



„Rums, Klatsch, Donner, Blitz“

Quelle/orientiert an

Schneider, A., Pfänder, B. (2008). Komm mit in das gesunde Boot. Stuttgart: Kuppinger GmbH.

Impressum

Herausgeber

Stadtverwaltung Singen
Abt. Sport, Bäder und Verwaltung
Hohgarten 2 · 78224 Singen
www.singen.de

Autor

Lucian Henkelmann

Wissenschaftliche Begleitung des Projekts und Beratung

Prof. Dr. Swantje Scharenberg (FoSS)
Theresa Braun (MA.), Adam Fall (MA.)
Prof. Dr. Ursula Fischer (Universität Konstanz)

Gestaltung und Druck

Hausdruckerei Stadt Singen

SINGEN 

Stadtverwaltung Singen

Abt. Sport, Bäder und Verwaltung
Hohgarten 2, 78224 Singen