



Forschungszentrum für den Schulsport und den  
Sport von Kindern und Jugendlichen - Karlsruhe

# FoSS-Materialien

## Der Bewegungsvorratsschrank

Rebecca Kunz und Susanne Bappert

Juni 2005

**Geschäftsstelle des FoSS**

Universität Karlsruhe (TH)  
Kaiserstr. 12, Geb. 40.40  
76131 Karlsruhe

Tel: 07 21/6 08-85 14

Fax: 07 21/6 08-48 41

E-Mail: [info@foss-karlsruhe.de](mailto:info@foss-karlsruhe.de)

Web: [www.foss-karlsruhe.de](http://www.foss-karlsruhe.de)

Eltern können selbst mit einfachen Materialien die Bewegungslust ihrer Kinder anregen und so deren Entwicklung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördern. Hier eine Auswahl an Materialien und Möglichkeiten, was man damit alles anstellen kann:

**Verschiedene Bälle und Luftballons:**

werfen	zielen
fangen	kicken
rollen	jonglieren
prellen	balancieren
...	

**Hüpfgummi / Hüpfseil:**

beidbeinig	verschiedene Höhen
einbeinig	allein
vorwärts	zu zweit
rückwärts	zu dritt
...	

**Matratze:**

rollen	hüpfen
purzeln	fallen lassen
wälzen	springen
...	

**Igelball:**

massieren	wahrnehmen
fühlen	entspannen
...	

**Hullahupp-Reifen:**

springen	drehen
rollen	zwirbeln
...	

**Reckstange:**

hängen	schwingen
stützen	greifen
...	

**Pezziball:**

sitzen	dopsen
hüpfen	stützen
...	

**Korken / Wäscheklammern / Zeitungsknäuel:**

fühlen	tasten
transportieren	greifen mit Hand und Fuß
wahrnehmen	...