

Modul: Was ist Bewegung?

1. Übung: Bewegungsformen

Ziele Die Kinder wissen, **was alles Bewegung ist**.



Beschreibung

Die PädagogInnen zeigen den Kindern das Wimmelbild „Spielplatz“ und fragen nach, welche Bewegungsformen sie sehen?

Danach überlegen sich die Kinder, welche anderen Bewegungsformen sie kennen, wie und wobei sie sich im Alltag bewegen. Sie zeichnen oder sprechen im Kreis darüber.

Hinweis: Bewegung ist z.B. auch, wenn man im Garten arbeitet, den Müll hinunterträgt, mit FreundInnen spielt, zu Fuß in den Kindergarten geht.

Impulsfragen • Was ist deine Lieblingsbewegung?

Varianten Die PädagogInnen nennen Beispiel für Bewegung im Alltag. Es stehen jeweils die Kinder auf, die die genannte Bewegung schon einmal gemacht haben, diese gerne oder öfter als ihre Eltern machen.

Übung für zuhause Die Kinder befragen ihre Eltern, welche Bewegung sie täglich machen.

Materialien

Wimmelbild Spielplatz
(siehe Linkliste + Broschüre)

Modul: Was ist Bewegung?

2. Übung: Vorteile regelmäßiger Bewegung

Ziel Die Kinder kennen **Vorteile von regelmäßiger Bewegung**.



Beschreibung

Die Kinder sitzen im Kreis und sprechen über mögliche Vorteile von regelmäßiger Bewegung und was passieren würde, wenn man sich gar nicht mehr oder sehr wenig bewegt.

Mögliche Vor- und Nachteile

Bewegung **stärkt mein Herz**. Wenn ich mich bewege, **schlafe ich besser**. Wenn ich mich bewege, bin ich **fröhlicher** und **fühle mich gut**. Wenn ich mich bewege, **fühle ich mich gesund**.

Wenn ich den ganzen Tag nur im Haus sitze, bin ich **müde und unruhig**. Wenn ich mehrere Tage nicht aus dem Haus gehe, fühle ich mich **verspannt und steif**. Wenn ich mich gar nicht bewege, kann ich **an Gewicht zunehmen**.

Impulsfragen

- Warum ist es wichtig und gut, dass wir uns täglich bewegen?
- Warum ist es wichtig, den Körper aufzuwecken?
- Kann man sich zu wenig oder zu viel bewegen?
- Wie fühlt ihr euch, nachdem ihr euch länger bewegt habt?
- Wie fühlt ihr euch, wenn ihr euch länger nicht bewegt habt?

Modul: Grundbewegungsformen

1. Übung: Surfen

- Ziele** Die Kinder lernen die **Grundbewegungsform „Balancieren“** kennen.
Die Kinder können **Balancierübungen** durchführen.
Die Kinder trainieren ihr **Gleichgewicht**.



Beschreibung

Die PädagogInnen legen vier Matten so auf, dass in der Mitte Platz für eine weitere Matte bleibt. Diese freie Fläche wird z.B. mit **Basket-, Fuß- oder Overbällen** „befüllt“, bevor eine Matte auf die Bälle gelegt wird.

Ein Kind steht „surfend“ auf der Matte, andere Kinder knien rund um das „Surfbrett“ und fixieren es mit beiden Händen.

Zu Beginn bewegen die Kinder und PädagogInnen das **Surfbrett** langsam und vorsichtig. Sobald die/der SurferIn sich sicher fühlt, wird es schneller und wilder bewegt.

Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

Varianten

Die PädagogInnen oder die Kinder werfen dem surfenden Kind einen Ball zu. Dieser wird gefangen und zurückgeworfen, mit dem Kopf zurückgeköpft oder mit dem Fuß zurückgekickt.

Übung für zuhause

Die Kinder machen mit den Eltern Balanceübungen, indem sie z.B. mit offenen oder geschlossenen Augen über eine Teppichkante gehen.

Materialien

Fünf Matten

Viele Bälle

Modul: Grundbewegungsformen

2. Übung: Brückenwächter

- Ziele** Die Kinder lernen die **Grundbewegungsform „Gehen und Laufen“** kennen.
Die Kinder können Geh- und Laufübungen durchführen.
Die Kinderen trainieren ihre **Orientierungsfähigkeit**.



Beschreibung

Die PädagogInnen legen in der Mitte des Turnsaals Matten in einer Reihe auf. Diese **Matten symbolisieren die Brücke**. Ein Kind steht als WächterIn auf dieser Brücke. Die anderen Kinder stehen auf einer Turnsaalseite und versuchen, auf die andere zu gelangen, indem sie die Brücke überqueren.

Wird ein Kind vom Brückenwächter bzw. von der Brückenwächterin erwischt, so wird er oder sie auch zu einem Brückenwächter bzw. zu einer Brückenwächterin.

Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

Varianten

Alle BrückenwächterInnen bekommen ein Tuch (z.B. Jongliertuch) und müssen damit die anderen Kinder erwischen.

Die BrückenwächterInnen halten sich an den Händen.

Die Kinder teilen sich auf die zwei Turnsaalhälften auf und starten gleichzeitig von links und rechts.

Übung für zuhause

Die Kindern machen mit den Eltern einen längeren Spaziergang und bauen kurze Wettläufe ein.

Materialien

Matten

Tücher

Modul: Grundbewegungsformen

3. Übung: Riesenschlange

Ziele Die Kinder lernen die **Grundbewegungsform „Hüpfen und Springen“** kennen. Die Kinder können **Hüpf- und Springübungen** durchführen.



Beschreibung

Für diese Übungen braucht man ein **drei Meter langes Seil** oder alternativ zwei zusammengeknotete Springschnüre.

Die PädagogInnen befestigen ein Seilende an der Sprossenwand, am besten an der zweiten Sprosse von unten. Das andere Ende halten sie und bewegen das Seil wie eine Schlange auf dem Boden hin und her.

Am Anfang sind die **Schlangenbewegungen** klein, zum Schluss groß. Die Kinder springen einzeln über die Schlange, dürfen sich von ihr nicht erwischen lassen. Dafür müssen sie bei großen Schlangenbewegungen eventuell zweimal springen.

Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

Varianten

Die PädagogInnen schwingen das Seil im Uhrzeigersinn, die Kinder laufen auf Kommando einzeln oder paarweise durch.

Die PädagogInnen bewegen das Seil nach oben und unten, sodass die Schlange hüpfet und die Kinder höher springen müssen.

Alle Kinder stehen auf einer Seite des Turnsaals. Auf ein Zeichen laufen sie so schnell wie möglich auf die andere Seite, während ihnen die PädagogInnen mit der etwa 10 cm über dem Boden gespannten Schlange entgegenlaufen. Die Kinder müssen beim Laufen also die „fliegende Schlange“ überspringen.

Übung für zuhause

Die Kinder suchen mit den Eltern einen Boden mit Fliesen oder zeichnen im Freien ein Raster auf. Dann hüpfen sie abwechselnd auf einem Bein von einem Feld zum nächsten.

Materialien

Seile

Modul: Grundbewegungsformen

4. Übung: Achterklettern

Ziele Die Kinder lernen die **Grundbewegungsform „Klettern“** kennen.
Die Kinder können **Kletterübungen** durchführen.



Beschreibung Die PädagogInnen markieren mit Schleifen an der Sprossenwand eine „große, liegende Acht“. Drei Kinder starten an unterschiedlichen Positionen der Sprossenwand und **klettern in Achterschleifen**. Die Bewegungsrichtung ist dabei vorgegeben.

Zur Orientierung können die Markierungsschleifen mit Händen bzw. Füßen berührt werden.

Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

Varianten

Die Kinder verwenden nur eine Hand. Sie klettern zuerst entlang der Sprossenwand in eine Richtung, dann erst klettern sie den Achter. Wichtig: Kletterhand wechseln!

Die Kinder klettern abwechselnd im Rist- und Kammgriff.

An jeder Schleife ist ein Gymnastikreifen befestigt, durch den die Kinder klettern.

Die Kinder drehen sich beim Achterklettern um die Körperlängsachse.

Übung für zuhause

Die Kinder suchen mit ihren Eltern einen geeigneten Kletterbaum in der Nähe. Kommen sie nicht alleine auf den ersten Ast, unterstützen die Eltern durch eine (Räuber-)Leiter.

Materialien

Sprossenwand

Schleifen

Modul: Grundbewegungsformen

5. Übung: Planetenreise

Ziele Die Kinder lernen die **Grundbewegungsformen „Schieben, Ziehen und Gleiten“** kennen. Die Kinder können **Schieb-, Zieh- und Gleitübungen** durchführen.



Beschreibung Die Kinder erhalten von den PädagogInnen eine Teppichfliese oder ein Chiffontuch. Sie reisen mit ihren Teppichfliesen oder Tüchern zu Planeten, welche die PädagogInnen vorgeben:

Auf dem Rennfahrerplaneten sausen die Kinder durch den Turnsaal. Sie stützen sich mit den Händen auf Fliese oder Tuch ab und laufen mit den Füßen auf dem Boden. Dabei vermeiden sie Kollisionen mit anderen RennfahrerInnen.

Auf dem Eisplaneten ist ein Fuß auf Fliese oder Tuch, mit dem anderen Fuß auf dem Boden wird angetaucht (Füße wechseln).

Auf dem Karussellplaneten sitzen die Kinder mit angezogenen Knien auf Fliese oder Tuch, die Arme bewegen den Körper um die eigene Achse.

Auf dem Raupenplaneten knien die Kinder auf Fliese oder Tuch, ihre Hände fassen weit nach vorne und ziehen den Körper nach.

Auf dem Planeten Magnet sitzen sich zwei Kinder auf ihrer Fliese/ihrem Tuch gegenüber. Beide Kinder halten das Ende eines langen Seils. Sie ziehen sich mit dem Seil zueinander.

Auf dem letzten Planeten angekommen, sitzt ein Kind im Schneidersitz auf Fliese oder Tuch, der/die PartnerIn schiebt es vorwärts.

Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

Varianten

Die Kinder machen auf jedem Planeten in der speziellen Bewegungsart ein Wettrennen (mit Hütchen und Seilen eine Rennstrecke simulieren).

Übung für zuhause

Die Kinder üben mit Geschwistern/Eltern das Seilziehen.

Materialien

Teppichfliese/Tuch

Seile

Eventuell Hütchen

Modul: Grundbewegungsformen

6. Übung: Rolle vorwärts

Ziele Die Kinder lernen die **Grundbewegungsform „Wälzen und Rollen“** kennen.
Die Kinder können **Wälz- und Rollübungen** durchführen.



Beschreibung

Die Kinder stehen vor einer **Turnmatte** mit den Füßen auf dem Boden, ihre Zehenspitzen berühren die Matte auf der Stirnseite.

Nun stecken sie den Kopf zwischen den leicht gegrätschten Beinen soweit wie möglich durch, bis sich die Ohren zwischen den Knien befinden. Die Grätschrolle erfolgt fast automatisch.

Die PädagogInnen sichern mit einer Hand im Nackenbereich, mit der anderen im Gesäßbereich.

Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

Varianten

Die PädagogInnen simulieren eine schiefe Ebene, indem sie z.B. den untersten Teil eines Kastens unter die Matte legen.

Die PädagogInnen legen mindestens sechs Matten im Turnsaal auf. Die Kinder laufen im Saal und berühren die Matten mit den Fingern, beim fünften Berühren machen sie eine Rolle vorwärts auf der Matte.

Die PädagogInnen legen mindestens sechs Matten im Turnsaal auf. Die Kinder laufen im Turnsaal, ein bis zwei „verzaubern“ durch Abschlagen andere Kinder, die sich dann vor einer Matte quer auf den Bauch legen. Kinder, die über sie hinweg aus dem Stand eine Rolle vorwärts machen, erlösen sie wieder.

Materialien

Turnmatte

Eventuell Kasten

Modul: Grundbewegungsformen

7. Übung: Wanderball

Ziele Die Kinder lernen die **Grundbewegungsform „Werfen und Fangen“** kennen.



Beschreibung Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Die Abstände so wählen, dass je nach Können der Kinder der Ball kontrolliert zugeworfen und gefangen werden kann. Können die Kinder noch nicht Werfen und Fangen, wird die Übung im Sitzen gespielt.

Im 1. Durchgang wird der Ball nicht geworfen, sondern mit beiden Händen an den Nachbarn weitergegeben.

Im 2. Durchgang werden mehrere Bälle im *oder* gegen den Uhrzeigersinn weitergegeben.

Im 3. Durchgang werden Bälle im *und* gegen den Uhrzeigersinn weitergegeben.

Nach einigen Durchgängen versuchen die Kinder einen Ball im/gegen den Uhrzeigersinn weiterzuwerfen.

Impulsfragen

- Welchen Teil eures Körpers habt ihr für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil eures Körpers habt ihr bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

Varianten

Ballfangenspiel: Wie bei Wanderball stehen die Kinder im Kreis. Eine Gruppe besteht aus ungefähr sechs Kindern.

Aufgabe: Das Kind mit Ball wirft einem anderen Kind aus seiner Gruppe diesen zu und setzt sich hin. Wird der Ball nicht gefangen wird nochmals probiert. Das letzte Kind, welches den Ball fängt, setzt sich auch hin. Jene Gruppe die als erste sitzt, hat gewonnen.

Übung für zuhause

Die Kinder üben mit den Eltern Fangen und Werfen.

Materialien

Bälle