

Modul: Was ist Bewegung?

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

- Welche Bewegungsformen magst du besonders?
- Wo bewegst du dich am liebsten/öftesten?
- Mit wem spielst du gerne?

Varianten

Die PädagogInnen nennen Beispiele 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 GET-Linkliste +
GET-Broschüre)

Modul: Warum soll ich mich bewegen?

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 du dich täglich bewegst?
- Kann man sich zu wenig oder zu viel bewegen?
- Wie fühlst du dich, nachdem du dich länger bewegt hast?
- Wie fühlst du dich, wenn du dich länger nicht bewegt hast?

Materialien

Nutzen von Bewegung
(siehe GET-Linkliste)

Modul: Wie viel soll ich mich bewegen?

Übung: Bewegungsempfehlungen für Kinder

Ziele Die Kinder wissen, dass sie sich im Kindergarten und zuhause **ausreichend bewegen** sollen.



Beschreibung

Die Kinder sitzen im Kreis und sprechen darüber, wann sie sich täglich bewegen. Die PädagogInnen zeigen den Kindern die Bewegungsempfehlungen aus der Broschüre und fragen, ob sie eine Zahl erkennen, welche für die Bewegungsempfehlung steht.

Impulsfragen

- Warum sollst du dich mindestens 3 Stunden täglich bewegen?
- Welche Bewegung machst du zuhause, welche im Kindergarten?
- Sollst du dich den ganzen Tag bewegen?
- Welche Bewegungsformen erkennst du am Poster Bewegungsempfehlung?

Übung für zuhause

Die Kinder befragen ihre Eltern, wie viel sich Kinder täglich bewegen sollen.

Materialien

PädagogInneninformation

Thema Bewegung
(siehe GET-Broschüre)

Bewegungsempfehlungen

(siehe GET-Linkliste + GET-Broschüre)

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 Turnmatten 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 deines Körpers hast du für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil deines Körpers hast du bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie hast du dich 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 Balance-übungen, indem sie z.B. mit offenen oder geschlossenen Augen über eine Teppichkante gehen.

Materialien

Video Wackelmatte
(siehe GET-Linkliste)

Fünf Matten

Bälle

Modul: Grundbewegungsformen

2. Übung: Brückenwächter

- Ziele** Die Kinder...
- ... lernen die **Grundbewegungsform „Gehen und Laufen“** kennen.
 - ... können Geh- und Laufübungen durchführen.
 - ... 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 deines Körpers hast du für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil deines Körpers hast du bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie hast du dich gefühlt?

Varianten

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

Die BrückenwächterInnen halten sich an den Händen.

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 Die PädagogInnen befestigen ein Seilende an der unteren Sprossenwand oder an der Langbank. Das andere Ende halten sie und bewegen das Seil wie eine Schlange auf dem Boden hin und her.

Impulsfragen

- Welchen Teil deines Körpers hast du für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil deines Körpers hast du bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt oder angestrengt?
- Wie hast du dich gefühlt?

Materialien

Seile

Varianten

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.

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

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.

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.

Um es für die Kinder zu erleichtern, kann man die Schleifen auch mit Nummern von 1 - 7 versehen, die Kinder klettern den Achter dann chronologisch.

Impulsfragen

- Welchen Teil deines Körpers hast du für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil deines Körpers hast du bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt oder angestrengt?
- Wie hast du dich 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 und abwechselnd im Rist- und Kammgriff klettern.

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

Die Kinder drehen sich beim Achterklettern um die Körperlängsachse.

Materialien

Video Achter-Klettern
(siehe GET-Linkliste)

Sprossenwand

Schleifen

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.

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 deines Körpers hast du für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil deines Körpers hast du bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie hast du dich 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 deines Körpers hast du für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil deines Körpers hast du bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt oder angestrengt?
- Wie hast du dich 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

Turnmatten

Eventuell Kasten

Modul: Grundbewegungsformen

7. Übung: Die Raketen sind los

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



Beschreibung Ein Kind spielt die Sonne (gelber Ball), zwei Kinder spielen UFOs (roter Ball).

Die restlichen Kinder entfliehen als Raketen ins Weltall, laufen also kreuz und quer durch den Turnsaal. Dabei werden sie von den UFOs verfolgt und mit dem roten Ball abgeschossen. Die abgeschossenen Raketen stürzen ab und setzen sich auf den Boden. Die Sonne läuft herum und versorgt die abgestürzten Raketen durch Berührung mit dem gelben Ball am Kopf und eine Drehung mit neuer Energie, so dass sie wieder starten können.

1. Durchgang: Die UFOs dürfen den Ball nicht werfen; sie sind festgeklebt und müssen die Kinder mit dem Ball berühren.
2. Durchgang: Die UFOs dürfen den Ball werfen.

Impulsfragen

- Welchen Teil deines Körpers hast du für diese Übung sehr, welchen weniger gebraucht?
- Welchen Teil deines Körpers hast du bei dieser Übung besonders, welchen kaum angespannt/angestrengt?
- Wie hast du dich gefühlt?

Varianten

Wird eine Rakete durch die Sonne reaktiviert, wechseln die Rollen. Die Rakete wird also nur neuen Sonne und umgekehrt.

Es werden keine UFOs definiert, sondern jede/r darf mit dem Ball werfen. Die Sonne wird jedoch vorab bestimmt.

Jede/r darf mit jedem Ball (UFO und Sonne) werfen.

Materialien

Bälle

Modul: Grundbewegungsformen

8. Übung: Bewegungsparcours

Ziele Die Kinder können anhand der Übung zuordnen, um **welche Bewegungsform** es sich handelt.



Beschreibung

Die Übungen 1 bis 6 des Moduls Grundbewegungsformen werden im Bewegungsraum aufgebaut. Die Kinder bewältigen die Übungen im Stationenbetrieb. Die PädagogInnen begleiten die Kinder bei den Übungen und leisten bei Bedarf Hilfestellung, z.B. bei der Rolle vorwärts, oder bauen eine andere Variante in die Übungen ein.

Anschließend sitzen die Kinder im Kreis und reden über die Stationen. Mit Hilfe des Bewegungsbaumes zeigen die PädagogInnen, welche Bewegungsformen (= Äste) sie beim Parcours durchgeführt haben.

Impulsfragen

- Welche Stationen haben dir besonders Spaß gemacht?
- Wie hast Du Dich bei den Übungen gefühlt?
- Welche Bewegungen hast du bei den einzelnen Stationen durchgeführt?

Varianten

Die PädagogInnen überlegen sich gemeinsam mit den Kindern anhand des Bewegungsbaums neue Stationen für den Bewegungsparcours.

Übung für zuhause

Die Kinder entwickeln zuhause mit ihren Eltern einen Parcours.

Materialien

Bildkarte

„Bewegungsbaum“
(siehe GET-Broschüre)

Bildkarte

„Bewegungsparcours“
(siehe GET-Broschüre)

Modul: Aktivierung

Übung: Schüttel-Reise

- Ziele** Die Kinder werden körperlich und geistig aktiviert und können **innere Unruhe oder überschüssige Energie abbauen**.
Die Kinder spüren bewusster ihren ganzen Körper und vertiefen ihre **Körperwahrnehmung**.
Die Kinder erleben Freude und ein **gestärktes Wir-Gefühl**.



- Beschreibung** Die Kinder stellen sich mit Abstand zueinander im Kreis hüftbreit hin. Sie „verwurzeln“ ihre Fußsohlen am Boden und beginnen, leicht zu wippen (Fußballen bleiben unten). Die PädagogInnen nennen Körperteile, welche die Kinder schütteln sollen: Hände, Arme, Schultern, Beine, Füße, Kopf, ganzer Körper. Die Intensität kann gesteigert werden – von leichtem Wippen bis zu freiem Schütteln. Als Abschluss sollen die Kinder ruhig stehen und werden eingeladen, die Augen zu schließen und in den Körper hineinspüren. Die Übung eignet sich für den Morgenkreis sowie als kurze Aktivierung zwischendurch.

- Impulsfragen**
- Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?
 - Wie fühlst du dich jetzt?

Varianten Musikgeschwindigkeit variieren (schneller, langsamer).

Die Musik läuft und die Kinder schütteln, was sie möchten. Stoppt die Musik, bleiben alle „eingefroren“ stehen.

„Kraft-Abschüttelübung“ - Gefühle wie Wut, Ärger, Frust „rausschütteln“.

Übung für zuhause Die Kinder schütteln sich in der Früh gemeinsam mit den Eltern zu einem Lieblingslied.

Materialien

Rhythmische Musik

Tipp: Kleine Sonne,
Christiane Weber
(siehe GET-Linkliste)