

# Bewegungsförderung in Kita und Grundschule



Workshop-Manual zum Projekt „Fitness für Kids“

# Inhaltsverzeichnis

1.	Bei uns bewegt sich was!	03
2.	Alle Übungen zusammengefasst	04
2.1	<b>Begrüßungsspiele/-lieder</b>	<b>04</b>
2.1.1	Kennenlernspiel: „Namen vorstellen“	04
2.1.2	Witte Witte Witt ... (Morgenlied)	04
2.1.3	Rakete (Gu – ten – Mor – gen)	04
2.1.4	Klebstoff	05
2.1.5	Begrüßungslied: „Ach, wie bin ich müde...“	05
2.1.6	Ein Finger, ein Daumen bewegt sich	05
2.2	<b>Bewegungsanregungen</b>	<b>06</b>
2.2.1	Zeitung	06
2.2.2	Toilettenpapierrollen	07
2.2.3	Fliegenklatsche	08
2.2.4	Teppichfliesen	08
2.2.5	Joghurtbecher	08
2.2.6	Schwämme	09
2.2.7	Tischtennisbälle	10
2.2.8	Kartons	10
2.2.9	Spiele mit der Zauberschnur	10
2.2.10	Spiele mit Kreppband/Wolle	11
2.2.11	Bewegungsvorschläge mit Frisbeescheiben	12
2.2.12	Bewegungsvorschläge mit Tüchern	12
2.3	<b>Bewegungsgeschichten</b>	<b>14</b>
2.3.1	Reise in den Dschungel	14
2.3.2	Eisenbahn	14
2.3.3	Reise zum Südpol	14
2.3.4	Die Bärenjagd	15
2.4	<b>Bewegungsspiele</b>	<b>16</b>
2.4.1	Ein Fuß berührt die Fliese	16
2.4.2	Der Huttanz	16
2.4.3	„Bäumchen wechsle dich“	16
2.5	<b>Bewegungsspiele für die Reaktionsschnelligkeit</b>	<b>17</b>
2.5.1	Versteinern	17
2.5.2	Eins – zwei – drei, faules Ei	17
2.5.3	Wäscheklammern	17
2.6	<b>Bewegungs- und Spielanregungen mit Kleingeräten</b>	<b>18</b>
2.6.1	Rollbrett	18
2.6.2	Reifen	18
2.6.3	Schwungtuch	18
2.7	<b>Funktionelle Gymnastik</b>	<b>19</b>
2.8	<b>Entspannungsübungen</b>	<b>20</b>
2.9	<b>Abschiedsritual</b>	<b>21</b>
2.8.1	Hörst du die Regenwürmer? (Bewegungslied)	21
2.8.2	Dackel Waldemar	21
2.8.3	Tschüss, Tschüss, Tschüss	21
3.	Literatur	22

## Ansprechpartner

**Fitness für Kids –  
Verein für Frühprävention e.V.**  
Perleberger Straße 51, 10559 Berlin  
Telefon 030.91 50 05 42

Sportwiss. Prof. Dr. Kerstin Ketelhut  
Projektinitiatorin/-leitung  
k.ketelhut@t-online.de

Dipl. Päd. Jacqueline Gartmann  
Projektassistenz  
j.gartmann@fitness-fuer-kids.de

fitness-fuer-kids.de

**KKH Prävention und Selbsthilfe**  
Anke Dargel  
Telefon 0511.28 02-33 42  
anke.dargel@kkh.de

kkh.de/praevention



# 1. Bei uns bewegt sich was!



## Liebe Erzieherinnen, liebe Erzieher,

Bewegung gehört zu den natürlichen und unmittelbaren Äußerungsformen kindlicher Lebensfreude und stellt eine unersetzbare Grundlage für die kindliche Entwicklung dar. Eine gesunde psychische und physische Entwicklung ist jedoch nur gewährleistet, wenn eine aktive Auseinandersetzung mit der sozialen und materiellen Umwelt stattfindet. So können fehlende Bewegungsanreize nicht nur die körperliche und motorische Entwicklung einschränken, sondern durchaus auch Auswirkungen auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung haben.

Verändern sich die Lebensbedingungen einer Gesellschaft, so wirkt sich das besonders auf die Entwicklungsbedingungen von Kindern aus.

Es ist inzwischen unbestritten, dass sich die kindliche Lebens- und Bewegungswelt in den letzten Jahrzehnten einschneidend verändert hat. Öffentliche Spiel- und Bewegungsräume sind stetig kleiner geworden. Ein rasanter technischer Fortschritt sowie ein gestiegenes Wohlstandsniveau haben das Leben deutlich bequemer, zweckmäßiger und einfacher gemacht (Auto, U-Bahn, Fahrstuhl, Rolltreppe etc.).

Diese zivilisatorischen Errungenschaften haben jedoch auch dazu geführt, dass sich die Lebenswelt heutiger Erwachsener und in steigendem Maße auch die der Kinder und Jugendlichen zu einer sich ständig ändernden Erlebnis- und Konsumwelt entwickelt hat. Elektronische Medien wie Fernseher, Video und Computer, die zu großen Teilen das heutige Freizeitverhalten vieler Kinder und Jugendlicher bestimmen, leisten im besonderen Maße einem bewegungsarmen und ungesunden Lebensstil Vorschub.

Auch eine positive Entwicklung zum vermehrten Sporttreiben scheint die deutlich nachlassende Alltagsmotorik bei Kindern und Jugendlichen im Laufe der letzten Jahrzehnte nicht ausgleichen zu können. Studien belegen, dass sich Kinder heute im Durchschnitt nur noch 50 Minuten am Tag bewegen (Bös, 2009), was aus gesundheitlicher Sicht nicht ausreicht, da die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine tägliche körperliche Aktivität von mindestens 60 Minuten im Kindesalter empfiehlt (Foster, 2000).

Neben der nachlassenden körperlichen Aktivität tragen oftmals geänderte Ernährungsgewohnheiten dazu bei, dass die Prävalenz von Übergewicht in unserer Bevölkerung zu einem großen Problem geworden ist. Nach neueren Untersuchungen sind zwei Drittel der Erwachsenen und bereits 15 % der Kinder in Deutschland übergewichtig bzw. adipös (Kromeyer-Hausschild, 2001).

Diese Tatsache ist deshalb so besorgniserregend, weil aus übergewichtigen Kindern häufig übergewichtige Erwachsene werden und mit dem Übergewicht zahlreiche Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ II, Herz-Kreislauferkrankungen, Rückenschmerzen, Haltungsschwächen/-schäden etc. einhergehen können.

Es ist höchste Zeit, trotz aller Annehmlichkeiten, die unsere Gesellschaft bietet, dieser ungesunden Entwicklung durch eine aktive und gesundheitsbewusste Lebensweise konstruktiv entgegenzuwirken.

Die Tatsache, dass typische Zivilisationskrankheiten in einem hohen Maße vom Lebensstil abhängig sind, zeigt, welche Chance jeder Einzelne hat, seine Gesundheit selbst positiv zu beeinflussen. Die Bewegung spielt hier eine Schlüsselrolle. Insbesondere der körperlichen Bewegung kommt eine große präventive Gesundheitswirkung zu, sodass regelmäßige körperliche Aktivität ein einfacher und zugleich effektiver Weg ist, das Ziel „gesund zu leben“ zu erreichen.

In der Kita/im Kindergarten können Kinder aller sozialen Schichten schon in einem frühen Lebensstadium für die regelmäßige Bewegung begeistert werden. Da Sie als Erzieherin/Erzieher in diesem Zusammenhang eine wichtige Vorbildfunktion erfüllen, können Sie Ihren wertvollen Einfluss nutzen, um dazu beizutragen, die Kinder in Ihrer Einrichtung frühzeitig zu einem gesunden, aktiven Bewegungsverhalten hinzuführen.

Um Sie dabei zu unterstützen, soll Ihnen diese Broschüre einige Anregungen geben, wie ein bewegungsorientierter Alltag im Kindergarten aussehen kann. Nutzen Sie die ausgewählten Beispiele an einfachen Bewegungs- und Spielideen und bringen Sie damit (noch) mehr freudvolle Bewegung in Ihre Einrichtung.

Viel Erfolg und viel Spaß beim Ausprobieren!  
**Ihr Fitness-für-Kids-Team**

## 2. Alle Übungen zusammengefasst

### 2.1 Begrüßungsspiele/-lieder

#### 2.1.1 Kennenlernspiel: „Namen vorstellen“

Alle Kinder stellen sich im Kreis auf.

Text: „Wir hüpfen für den Markus, Markus, Markus.  
Wir hüpfen für den Markus, guten Tag“  
(Alle Kinder hüpfen)  
„Wir trampeln für ...“ (trampeln)  
„Wir laufen für ...“ (auf der Stelle laufen)  
„Wir klatschen für ...“ (klatschen)

#### 2.1.2 Witte Witte Witt ... (Morgenlied)

Refrain: Witte witte witt ich hab heut Morgen,  
Witte witte witt schon viel gemacht.  
Witte witte witt komm lass mich aufzählen,  
Witte witte witt von 1 bis 8.

Nach jedem Refrain wird eine Zahl hinzugefügt und von einer entsprechenden Bewegung begleitet.

Nummern:

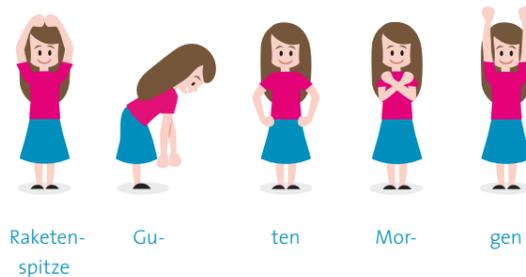
1. Aufstehen  
→ Rekeln, strecken
2. Schlafanzug ausziehen  
→ Ausziehen andeuten
3. Waschen  
→ Ganzkörperwäsche andeuten
4. Anziehen  
→ Anziehen andeuten
5. Frühstück  
→ Essen und Trinken andeuten
6. Zähne putzen  
→ Zähneputzen andeuten
7. Zur Kita gehen  
→ auf der Stelle laufen
8. Der Erzieherin/dem Erzieher die Hand schütteln  
→ Händeschütteln andeuten

#### 2.1.3 Rakete (Gu – ten – Mor – gen)

**Durchführung:**

Die Kinder stellen sich zu einem Kreis zusammen. Die Arme werden weit über den Kopf gestreckt, die Handflächen berühren sich und bilden somit die Raketenspitze.

1. Mit gestreckten Armen fliegt die Rakete zu den Füßen. Dort kreuzen sich die Arme und die Fingerspitzen berühren jeweils einen Fuß („Gu...“).
2. Die Arme werden wieder auseinandergeführt und die Hände berühren die Hüften („... ten...“).
3. Die Arme überkreuzen sich und die Hände berühren jeweils eine Schulter („... Mor...“).
4. Die Arme werden wieder auseinandergeführt und über den Kopf weit ausgestreckt („... gen“).



**Variante:** Die Bewegungen können mal schnell und mal langsam durchgeführt werden. Das „Guten Morgen“ kann einmal ganz laut und einmal ganz leise gesagt werden. Statt das „Guten Morgen“ unten mit überkreuzten Armen zu beginnen, fängt man oben mit den gestreckten Armen an (rückwärts).



#### 2.1.4 Klebstoff

**Durchführung:**

Zur Musik laufen die Kinder durch den Raum. Bei Musikstopp sagt der Übungsleiter: „Klebstoff an den Händen.“ Immer zwei Kinder finden sich und kleben an den Händen zusammen (an der Wange, an den Füßen, am Po ...).

#### 2.1.5 Begrüßungslied: „Ach, wie bin ich müde ...“

Ach, wie bin ich müde, ach, ich schlaf gleich ein,  
doch es ist ja heller Tag, wie kann ich müde sein?  
Jetzt stampf ich mit den Füßen  
und wackel mit dem Bauch,  
ich schüttel meine Schultern und meine Hände auch.  
Ich recke meine Arme, die Beine machen's nach.  
Ich klatsche in die Hände, nun bin ich wieder wach.

Das „Wachmacherlied“ befindet sich u. a. auf der CD von Detlev Jöcker: Singen & Bewegen Vol. 2

#### 2.1.6 Ein Finger, ein Daumen bewegt sich

Ein Finger, ein Daumen bewegt sich,  
ein Finger, ein Daumen bewegt sich,  
ein Finger, ein Daumen bewegt sich,  
der Tag geht schneller vorbei!

Ein Finger, ein Daumen, ein Arm bewegt sich (3x),  
der Tag geht schneller vorbei!

In jeder Strophe kommt eine Anweisung dazu:  
ein Bein, und schüttel den Kopf, steh auf – setz dich,  
dreh dich.

Das Lied wurde u. a. von Robert Metcalf auf der CD „Robert feiert Geburtstag“ und von Wolfgang Hering auf der CD „Riesengroße Zwerge“ veröffentlicht.





## 2.2 Bewegungsanregungen mit Alltagsmaterialien

### 2.2.1 Zeitung

#### Laufen mit der Zeitung: „Bauchzeitung“

Jedes Kind bekommt ein Zeitungsblatt, das mit beiden Händen vor der Brust gehalten wird. Die Kinder laufen nun so schnell, dass die Zeitung freihändig an der Brust kleben bleibt, ohne herunterzufallen.

#### Laufen auf der Zeitung

Alle Zeitungsblätter werden im Raum verteilt. Die Kinder dürfen sich nur auf den Zeitungsblättern fortbewegen.

**Variante:** Mehrere Kinder sollen gleichzeitig eine bestimmte Strecke zurücklegen. Dabei dürfen sie sich jeweils nur mit Hilfe von bzw. auf zwei Zeitungsblättern fortbewegen (Flussüberquerung).

#### Bewegung/Laufen nach Musik: Zurück zur Zeitung

Alle Zeitungsblätter sind im Raum verteilt. Sobald die Musik ertönt, bewegen sich die Kinder frei im Raum. Bei Musikstopp laufen alle Kinder so schnell wie möglich auf ein Zeitungsblatt.

**Variante 1:** Die Fortbewegung wird verändert: z. B. hüpfen, krabbeln, schleichen, im Zehengang bewegen etc.

**Variante 2:** ein Zeitungsblatt weniger als Spielteilnehmer (Reise nach Jerusalem)

#### Geschicklichkeitsübung mit der Zeitung

- Zerreißen der Zeitung mit den Händen/Füßen
- Das Zeitungsblatt falten und als Päckchen auf dem Kopf/auf der Schulter transportieren

#### Zeitungsball

Ein Zeitungsblatt wird zu einem Ball geknüllt:

- Zu zweit wird ein Ball auf einem Zeitungsblatt transportiert.
- In das Zeitungsblatt wird nun ein Loch geschnitten oder vorsichtig gerissen. Ein Kind hält das Zeitungsblatt mit beiden Händen fest. Das andere Kind versucht, den Zeitungsball durch das Loch zu werfen.
- Alle Mitspieler setzen sich zu einem Kreis auf dem Boden zusammen. Der Zeitungsball wird nun nur mithilfe der Füße im Kreis weitergegeben.
- Eine Fläche wird in zwei Hälften (Gärten) geteilt. In jeder Hälfte stehen „Gärtner“, die ihren Garten sauber halten wollen. Dazu werfen sie schnellstmöglich Zeitungsbälle in den Nachbargarten. Landen neue Bälle im Garten, werden diese wiederum auf die andere Seite geworfen.

#### Zeitungsrolle

Ein Zeitungsblatt wird zu einer Rolle gerollt. Mithilfe von Klebeband kann diese dann zusammengehalten werden.

- Die Zeitungsrolle ist nun der Zauberstab des Zauberers Harry Potter. Harry Potter möchte alle Kinder versteinern und versucht, sie mit dem Stab zu berühren. Gelingt ihm das, muss das jeweilige Kind wie versteinert stehen bleiben. Es kann nur wieder erlöst werden, wenn es einmal von einem anderen Kind umlaufen/umhüpft wird.
- Jeder bekommt zwei Zeitungsrollen. Mit der einen Rolle in der Hand wird die andere Rolle auf dem Boden gerollt.
- Die Rollen werden parallel zueinander auf den Boden gelegt. Der Abstand zwischen den Rollen variiert. Das Kind versucht, den jeweiligen Abstand zu überspringen und probiert danach eine andere Weite aus.

1. Die Kinder sind nun Riesen und müssen den Wald durchqueren, ohne die Bäume zu entwurzeln (laufen oder auf Händen und Füßen gehen).
2. Von der einen Seite des Waldes zur anderen Seite sollen Gegenstände transportiert werden, z. B. holt jedes Kind immer nur einen Schwamm von der einen Seite des Waldes und baut auf der anderen Seite einen Turm. Die dazugehörige Aufgabe kann dann lauten: „Baue für die Bewohner des Waldes einen gelben Turm aus fünf Schwämmen. Du kannst aber immer nur einen Schwamm von der anderen Seite holen“.

#### Bett

Die Kinder stellen alle Rollen dicht nebeneinander auf, sodass eine große Fläche entsteht. Mit Hilfe des Übungsleiters stellt/legt sich ein Kind auf die Toilettenpapierrollen. Sind die Kinder dabei ganz vorsichtig, dann hält das „Bett“.

Quelle: Winterwachtel, Heidi Lindner – Hrsg., Meyer & Meyer Verlag

### 2.2.2 Toilettenpapierrollen

#### Toilettenpapiermännchen

Jedes Kind erhält eine Toilettenpapierrolle und darf diese mit einem Gesicht verzieren. Das Toilettenpapiermännchen wird durch den Raum spazieren geführt. Es klettert über Bänke, rollt einen Mattenberg hinab und wird liegend durch den Raum gepustet.

#### Kinder aus Toilettenpapierrollen

Ein Kind legt sich auf den Boden und streckt Arme und Beine weit von sich. Die anderen Kinder stellen nun dicht an dicht die Rollen um das liegende Kind auf. Sobald dies geschehen ist, hebt der Übungsleiter das Kind aus seiner Umrandung, indem er es vorsichtig an den Händen hochzieht. Das Kind aus Toilettenpapierrollen kann nun am Boden bestaunt werden.

**Variante:** Statt der Toilettenpapierrollen können auch Schwämme verwendet werden.

#### Wald

Die Kinder bauen mit den Toilettenpapierrollen und den Küchenpapierrollen einen Wald auf. Sie müssen darauf achten, dass sie nicht aus Versehen schon aufgestellte „Bäume“ umwerfen. Mit den Rollen können auch kleine Baumalleen aufgestellt werden.



### 2.2.3 Fliegenklatsche

#### Golf

##### Geräte:

für jedes Kind 1 Fliegenklatsche  
für jedes Kind 1 kleinen Schaumstoffball oder Tennisball

##### Durchführung:

Die Kinder versuchen,

1. den Ball mit der Fliegenklatsche durch den Raum zu rollen,
2. den Ball um Hindernisse (z.B. Joghurtbecher) herum zu bewegen,
3. den Ball in ein Tor zu schießen (z.B. zwischen zwei Stühlen).

#### Tennis

##### Geräte:

für jedes Kind 1 bis 2 Fliegenklatschen  
für jedes Kind 1 Luftballon

##### Durchführung:

Jedes Kind versucht,

1. den Luftballon mit der Fliegenklatsche in der Luft zu behalten,
2. den Luftballon mit der Fliegenklatsche nach vorne zu schlagen,
3. einem Partner den Luftballon zuzuspielen (Tennis),
4. mit zwei Fliegenklatschen den Luftballon über seinem Kopf hin und her zu spielen,
5. zwischen zwei Fliegenklatschen einen Luftballon zu transportieren.



### 2.2.4 Teppichfliesen

#### Bewegungsaufgaben mit Fliesen

Alle Fliesen werden im Raum verteilt. Die Kinder laufen zur Musik im Raum herum und dürfen dabei die Fliesen nicht berühren (stumpfe Fliesenseite liegt auf dem Boden). Bei Musik-Stopp ...

- stellen sie sich auf eine Fliese,
- setzen sie sich auf eine Fliese,
- knien sie sich auf eine Fliese,
- legen sie eine Hand und stellen einen Fuß auf die Fliese,
- fahren sie mit jeweils zwei Fliesen „Schlittschuh“ (jeweils einen Fuß auf eine Fliese, rutschige Seite benutzen),
- schieben sie die Fliese mit den Händen (rutschige Seite benutzen, auch mit Wischlappen möglich),
- fahren sie mit der Fliese „Roller“ (ein Fuß auf der Fliese, mit dem anderen Fuß vom Fußboden abstoßen, rutschige Seite benutzen).

#### Fliesenslalom (stumpfe Seite benutzen)

- Die Fliesen werden zu einem großen Kreis gelegt. Die Kinder laufen von Fliese zu Fliese.
- Die Kinder laufen mit großen Schritten über die Fliesen und dürfen dabei beispielsweise nur die roten Fliesen berühren.

**Variante:** Die Abstände zwischen den Fliesen werden vergrößert. Die Kinder springen von Fliese zu Fliese.

#### Fliesen sortieren

- Die Kinder sollen die Fliesen nach Farben sortieren (pro Farbe eine bestimmte Ecke des Raumes) und in die entsprechende Ecke bringen.
- Die gleiche Aufgabe wird wiederholt, sie soll jetzt jedoch so schnell wie möglich ausgeführt werden.

### 2.2.5 Joghurtbecher

##### Geräte:

für jedes Kind 1 bis 2 große Joghurtbecher  
für jedes Kind 1 Tennisball



##### Durchführung:

- den Ball hochwerfen und mit dem Becher fangen,
- den Ball auf dem Boden auf tippen lassen und mit dem Becher fangen,
- den Ball auf dem umgedrehten Becher balancieren,
- Balltransport: Kinder stehen in einer Reihe (Kreis) und geben den Ball mit dem Becher so schnell wie möglich weiter (umschütten),
- Bälle mit dem Becher um Hindernisse herum zu einem Kasten transportieren,
- Katz und Maus: Der Ball (Maus) wird über den Boden gerollt und mit dem Becher (Katze) gefangen,
- zwei Kinder setzen sich gegenüber, rollen sich den Ball zu und fangen ihn mit dem Becher,
- den Ball gegen eine auf die Seite gedrehte Bank (oder Wand) rollen und mit dem Becher wieder fangen,
- zwei Kinder stellen sich gegenüber, spielen sich den Ball zu und fangen ihn mit dem Becher,
- wie zuvor, jedoch den Ball einmal auf tippen lassen,
- den Ball unter dem Becher verstecken und ihn so um die eigenen Füße schieben,
- den Ball unter dem Becher verstecken und im Grätschstand den Becher um den linken und dann um den rechten Fuß schieben,
- den Ball unter dem Becher verstecken und auf dem Boden wegstoßen, sodass er ein bestimmtes Ziel (Reifen, Becher, Linie) erreicht.

### 2.2.6 Schwämme

Die Schwämme im Raum verteilen:

- alle Schwämme mehrmals hochwerfen, auffangen und aufsammeln,
- einen/zwei große Türme aus den Schwämmen bauen,
- um die Schwämme herum laufen,
- nur auf den Schwämmen laufen,
- nur auf den roten oder grünen Schwämmen laufen,
- auf dem Kopf ein oder zwei Schwämme tragen (erst langsam, dann schneller),
- zwei Schwämme auf den Schultern tragen (erst langsam, dann schneller).
- Jeweils 2 Kinder nehmen einen Schwamm zwischen ihre Köpfe und gehen durch den Raum.
- Schwämme nach Farben sortieren und in eine entsprechende Ecke transportieren,
- gleiche Aufgabenstellung, jedoch jetzt auf Tempo.

#### Affenbrotspiel

Eine mit Schwämmen gefüllte Kiste wird in den Raum gestellt. Ein Forscher (Erzieherin/Erzieher) will die Affen (Kinder) mit Affenbrot (er wirft die Schwämme in den Raum) füttern. Die Affen mögen das Affenbrot nicht, sammeln die Schwämme ein und werfen sie in die Kiste zurück.



## 2.2.7 Tischtennisbälle

### Ostern

**Geräte:**  
für jedes Kind 1 Tischtennisball und 1 Esslöffel

#### Durchführung:

Der Ball ist ein Osterei, das nicht zerbrechen darf.

1. Das Osterei wird von den Kindern durch den Raum gepustet. Sie dürfen sich dabei nur krabbelnd fortbewegen.
2. Das Osterei wird auf einem Löffel durch den Raum getragen.

**Variante:** Statt eines Tischtennisballs kann man auch Wattebällchen verwenden. Diese können zusätzlich mit Strohhalmen weggepustet werden. Mäuschen fangen

#### Geräte:

für jedes Kind 1 Tischtennisball und 1 Joghurtbecher

#### Durchführung:

Der Ball (das Mäuschen) wird über den Boden gerollt. Die Kinder krabbeln schnell hinterher und versuchen, ihr Mäuschen mit dem Becher zu fangen.

### Tischtennisbälle und Joghurtbecher

Siehe Bewegungsvorschläge unter Kap. 2.2.5

Hinweis: Im Gegensatz zu den Bewegungsvorschlägen mit großem Joghurtbecher und Tennisball werden hier nur Joghurtbecher mittlerer Größe (ca. 200 bis 250 g) benötigt. Diese können insbesondere von den jüngeren Kindern mit der Hand besser umfasst werden.



## 2.2.8 Kartons

### Das Autorennen

Aus Kartons werden Autos (Schiffe) gebastelt. Die Kinder fahren mit ihren Autos im Raum oder um Hindernisse herum.

### Zielwerfen

Mehrere offene Kartons werden im Raum aufgestellt. Die Kinder versuchen, verschiedene Gegenstände und Materialien, z. B. Kastanien, Zeitungsbälle, Sandsäckchen, Softbälle oder Korke, in die Kartons zu werfen. Dabei variieren sie selbstständig die Entfernung, aus der sie werfen.

### Schuhkartons

- im Slalom um mehrere Kartons laufen
- über Kartons springen
- mit zwei Kartons Ski fahren
- mit dem Kartondeckel einen Luftballon hoch schlagen
- zu zweit mit dem Deckel und einem Luftballon Tennis spielen
- gemeinsam aus mehreren Kartons einen Turm bauen
- den Kartondeckel als Tablett benutzen und Dinge, z. B. einen Turm aus Schwämmen oder einen Ball, transportieren

**Variante:** Anstelle eines Schuhkartons können bei einigen Bewegungsvorschlägen auch Eierkartons verwendet werden.

## 2.2.9 Spiele mit der Zauberschnur

### Blume

**Geräte:**  
1 Zauberschnur

#### Durchführung:

Die Zauberschnur wird an beiden Enden zusammengeknotet. Die Kinder setzen sich so zu einem Kreis zusammen, dass sich ihre Fußspitzen in der Mitte berühren. Jedes Kind bekommt ein Stück von der zusammengeknoteten Schnur in die Hände. Die Schnur sollte nicht zu straff in die Hände der Kinder gegeben werden. Nur so ist sie ausreichend dehnbar.

Es ist früh am Morgen und die Blume ist geschlossen. Sanft wiegt sich die Blume im Wind.

→ Die Kinder bewegen ihren Oberkörper langsam nach links und rechts.

Die Sonne geht auf und ihre Strahlen kitzeln die Blume wach.

→ Die Kinder kitzeln sich gegenseitig an den Beinen. Die Blume beginnt langsam ihre Blütenblätter zu öffnen.



→ Die Kinder legen sich langsam auf den Rücken und strecken ihre Arme samt der Schnur über ihre Köpfe oder ziehen sie bis zu ihren Bäuchen hoch. Die Blume ist nun in ihrer vollen Pracht zu sehen.

Es kommen viele Bienen die Blume besuchen.

→ Die Kinder strecken ihre Füße in die Luft und strampeln leicht. Dabei hört man das laute Gsumme der Bienen.

Es wird Abend, die Sonne geht unter und die Bienen fliegen zurück zu ihrem Bienenstock. Die Blume beginnt sich langsam wieder zu schließen.

→ Die Kinder nehmen wieder die Sitzposition ein.

**Variante:** Am nächsten Tag besuchen viele Schmetterlinge die Blume. Dabei ist lautes „Geflatter“ zu hören → die Kinder strecken ihre Beine gerade nach oben, öffnen und schließen sie.

### Der Luftballon

Alle Kinder stehen dicht zusammen und fassen den Zauberkreis an, er ist ein schlaffer Luftballon. Der Luftballon wird aufgepustet, indem alle Kinder kräftig pusten und den Kreis erweitern. Der Luftballon ist riesengroß, der Zauberkreis ist auseinandergezogen. Jemand piekt mit einer (imaginären) Nadel in den Luftballon und dieser schrumpft ganz eng zusammen. Die Kinder gehen wieder dicht zusammen. Da es ein Zauberluftballon ist, kann das Spiel beliebig wiederholt werden.

**Variante:** Verschiedene Tiere (z. B. Elefant, Tiger, Pferd) beißen in den Luftballon oder treten auf ihn, sodass die Luft entweicht.

## 2.2.10 Spiele mit Kreppband/Wolle

### Spinnennetz mit Kreppband

#### Geräte:

1 Rolle Kreppband (ca. 3 cm dick), 2 laminierte DIN-A4-Blätter mit Motiv (z. B. Tier), Möbelstücke (z. B. Stühle) oder Sportgeräte (z. B. Bank, Kasten)

#### Durchführung:

Der Übungsleiter schneidet die laminierten Blätter in einzelne Puzzleteile (je nach Entwicklungsstand des Kindes). Die Kinder werden gefragt, wo denn die Spinnen leben und wie die Spinnen ihre Beute fangen. Im Raum werden die Stühle oder Sportgeräte verteilt. Nun spannt der Übungsleiter das Kreppband von Stuhl zu Stuhl, sodass ein Spinnennetz entsteht. Die Kinder durchschreiten das Netz und versuchen, nicht an den Fäden kleben zu bleiben. An einige Stellen des Netzes werden die Puzzleteile geklebt. Nun holt jedes Kind immer nur ein Puzzleteil und legt es z. B. auf die Fensterseite des Raumes. Wurden die Teile eingesammelt, setzen alle Kinder die Puzzles gemeinsam zusammen (oder in zwei Mannschaften).



**Variante:** Man benutzt Wolle (oder ein Gummi-Twist) und befestigt die Puzzleteile mit Wäscheklammern. Spinnennetz mit Wolle

#### Geräte:

ein Wollknäuel

#### Durchführung:

Die Kinder sitzen im Kreis. Der Spielleiter geht in den Kreis und gibt jedem Kind ein Stück Faden in die Hand, sodass ein Spinnennetz entsteht. Dabei werden zwei bis drei Kinder ausgelassen, die nun als „Insekten“ über die Fäden steigen, ohne diese zu berühren. Formen legen

#### Geräte:

für jedes Kind einen längeren Wollfaden

#### Durchführung:

- Mit dem Faden eine Linie legen und darauf balancieren.
- Mit dem Faden einen Kreis legen, hinein und wieder hinaus springen.
- Aus den Fäden werden viele Kreise/Vierecke/Ellipsen gelegt.
- Die Kinder bewegen sich zur Musik im Raum, stellen sich bei Musik-Stopp in eine Form und benennen diese.
- Gemeinsam aus den einzelnen Fäden eine lange Schlange legen und darauf balancieren.
- Gemeinsam aus den einzelnen Fäden eine Sonne legen und über die Strahlen springen.

**Variante:** Anstelle der Wollfäden können auch Seile verwendet werden.

### 2.2.11 Bewegungsvorschläge mit Frisbeescheiben

- Die Frisbeescheiben werden verkehrt herum in einer Reihe auf den Boden gelegt. Die Kinder laufen auf Zehenspitzen von Scheibe zu Scheibe (z.B. Überqueren eines Flusses).
- Die Kinder rollen die Frisbeescheibe durch den Raum.
- Jedes Kind versucht, mit dem Zeigefinger eine Frisbeescheibe auf dem Boden kreisen zu lassen.
- Die Frisbeescheibe wird senkrecht aufgestellt. Jedes Kind versucht, die Scheibe auf der Stelle zu drehen.
- Jedes Kind hat zwei Frisbeescheiben. Es soll die Scheiben abwechselnd so auf den Boden legen, dass es, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren, von der einen Seite des Raumes zur anderen Seite des Raumes gelangt (Umsetzen).
- Die Kinder balancieren die Frisbeescheibe auf dem Kopf.
- Die Kinder transportieren mit ausgestrecktem Arm einen Tennisball auf der Scheibe („wie ein Kellner“).
- Die Kinder lassen einen Tennisball auf der Scheibe kreisen.
- Die Kinder versuchen, einen Tennisball mithilfe der Scheibe ein wenig in die Luft zu spielen (mit einem Luftballon ist es einfacher).
- Die Kinder prellen mit der Scheibe einen Tennisball gegen die Wand (die Kante der Scheibe zeigt zum Kind).
- Die Kinder spielen sich mit der Scheibe auf dem Boden einen Ball zu.
- Im Sitzkreis wird die Scheibe von einem Kind zum anderen gerollt.
- Im Sitzkreis wird die Scheibe nur mit den Füßen weitergegeben.
- Die Kinder werfen die Scheibe senkrecht nach oben und versuchen, sie wieder zu fangen.

### 2.2.12 Bewegungsvorschläge mit Tüchern

#### Einzelne Bewegungsaufgaben mit dem Tuch

- das Tuch mit der Hand hoch in die Luft werfen und es mit der anderen Hand wieder auffangen,
- mit dem Tuch einen Kreis in die Luft malen,
- mit dem Tuch eine liegende Acht in die Luft malen,
- ein Tuch um den eigenen Körper kreisen lassen,
- das Tuch mit dem Fuß aufheben und winken (z.B. zur Begrüßung, zum Abschied).

**Variante:** Anstelle von Chiffontüchern können auch Taschentücher verwendet werden.

#### Bewegungsaufgaben im Kreis

Die Kinder sitzen im Kreis:

- Ein Tuch so schnell wie möglich weitergeben, ein zweites Tuch versucht, das erste einzuholen (Katz und Maus).
- Nur mit den Füßen ein Tuch weitergeben.
- Ein Tuch hinter dem Rücken weitergeben.

#### Mit dem Tuch im Raum bewegen

- Mit den Zehen eines Fußes ein Tuch festhalten und mit dem anderen Bein durch den Raum hüpfen.
- Tücher werden ausgebreitet im Raum verteilt. Die Kinder laufen zur Musik um die Tücher herum. Bei Musikstopp gibt der Übungsleiter eine Bewegungsform vor (aufs Tuch setzen, mit einem Bein aufs Tuch stellen, das Tuch in die Luft werfen, sein eigenes Tuch wiederfinden etc.).
- Mit Tüchern in den Händen als bunte Schmetterlinge durch den Raum fliegen.
- Die Kinder bilden alle zusammen eine lange Schlange, indem sich immer ein Tuch zwischen zwei Kindern befindet.
- Die Kinder halten nur die Enden der Tücher fest und bewegen sich so durch den Raum.
- Zwei Kinder halten gemeinsam ein Tuch fest (jedes eine Spitze). Ein Kind bestimmt die Richtung und läuft durch den Raum. Das andere muss ihm so folgen, dass das Tuch immer straff gespannt bleibt.
- Zwei Kinder halten gemeinsam ein Tuch fest (jedes eine Spitze). Ein anderes Kinderpaar versucht, unter dem gehaltenen Tuch hindurch zu krabbeln/über das Tuch zu steigen, ohne das eigene loszulassen.

#### Zauberer und Fee

Ein Kind wird zum Zauberer, ein anderes zur Fee ernannt. Der Zauberer versucht, die Kinder zu fangen und mit dem Zauberstab (Zeitungspapier mit Alufolie umwickelt) zu berühren. Wurde ein Kind berührt, muss es wie versteinert stehen bleiben. Die Fee kann mit ihrem „Zaubertuch“ die versteinerten Kinder wieder erlösen.

#### Das Flattertier

Die Kinder stehen im Kreis und führen entsprechend dem Text Bewegungen mit dem Tuch durch:

- Vor mir und hinter mir fliegt ein kleines Flattertier,
- über mir und unter mir fliegt ein kleines Flattertier,
- links von mir und rechts von mir fliegt ein kleines Flattertier
- und dann fliegt das Flattertier zu dir (das Tuch wird zum Nachbarn weitergegeben).

**Variante:** Das Chiffontuch wird am Ende nicht weitergegeben. Der Vers lautet stattdessen: „Und dann fliegt das Flattertier hoch und zurück zu mir.“



#### Handtuch und Ball

##### Geräte:

Die Kinder benutzen zu zweit einen Ball (ein Sandsäckchen) und ein Handtuch.

##### Durchführung:

- Der Ball wird auf dem Tuch gerollt.
- Der Ball wird in die Luft gespielt.
- Der Ball wird zu einem anderen Kinderpaar gespielt.



## 2.3 Bewegungsgeschichten

### 2.3.1 Reise in den Dschungel

#### Geräte:

1 bis 2 Bänke, Schwämme, 1 Tunnel, 1 Schwungtuch, Sprossenwand, 1 Zauberschnur

#### Durchführung:

1. Reiseutensilien einpacken  
Kärtchen von der anderen Raumseite holen (z.B. mit dem Bild einer Zahnbürste, eines Pullovers)
- Kleidung (Tücher) von der anderen Raumseite holen
- Orangen (Bälle) oder Brot (Schwämme) von der anderen Raumseite holen
2. im Flugzeug (auf einer Bank sitzend mit ausgestreckten Armen hin und her wiegen)
3. im Dschungel:
  - Kinder ahmen Tiere nach,
  - müssen durch Höhlen kriechen (Tunnel, Schwungtuch),
  - an einer Liane hängen (gespannte Zauberschnur, Seile),
  - auf einem Baumstamm balancieren (Bank),
  - unter Bäumen hindurchkriechen (Bank).
4. am Fluss:
  - Flussüberquerung mit Hilfe der Steine (Schwämme)
  - Affen mit Affenbrot füttern (Schwämme)
5. im Flugzeug:
  - Heimflug, wie oben.

### 2.3.2 Eisenbahn

#### Geräte:

3 bis 4 Gymnastikstäbe (Besenstiele), 1 Bank

#### Durchführung:

Die Bank wird umgedreht auf die Stäbe gelegt. Die Kinder setzen sich auf den Balken, ihre Füße sind auf dem Brett. Die Erzieherin/der Erzieher schiebt die „Eisenbahn“ hin und her.

### 2.3.3 Reise zum Südpol

Die Kinder hocken im Kreis. Die Erzieherin/der Erzieher zählt laut rückwärts von 10 bis 0 (Start). Dazu schlagen die Kinder immer lauter und schneller mit ihren Handflächen auf den Boden. Bei Start erheben sich die Kinder und fliegen mit ausgebreiteten Armen los. Sie fliegen links und rechts an Bergspitzen vorbei, überfliegen das Meer, fliegen mal höher und mal tiefer und landen schließlich am Südpol.

#### Eisschollenspringen

Die Kinder springen von einer Scholle zur nächsten, ohne ins Wasser zu fallen (von Teppichfliese zu Teppichfliese).

#### Pinguin-Ei-Transport

Die Kinder transportieren das Ei (Sandsäckchen) durch den Raum, indem sie es watschelnd zwischen ihren Beinen tragen.

**Variante:** Das Ei wird nur mit den Füßen im Kreis herumgegeben.

#### Kaiserpinguin

Ein Kind ist der Kaiserpinguin (trägt Ring als Krone auf dem Kopf), der eine Bewegungsform bestimmen darf: „Ich bin der Kaiserpinguin und in meinem Kaiserreich springen alle Pinguine auf einem Bein (auf allen vieren, rückwärts, rennen, leise schleichen).“ Die anderen Kinder führen die genannte Bewegung aus. Nun bestimmt der Kaiserpinguin einen neuen Kaiser.

#### Pinguine füttern

Es werden zwei Riegen gebildet. Immer ein Kind aus einer Mannschaft tritt gegen ein anderes Kind der gegnerischen Mannschaft an. Einige Meter vor jeder Riege steht ein Behälter mit Fischen (aus Pappe). Jedes Kind versucht nun, so schnell wie möglich einen Fisch zu holen und ihn zurück zu seiner Mannschaft zu bringen.

#### Schlittenfahren

Ein Kind setzt sich auf den Schlitten (Wischlappen, Teppichfliesen) und wird von einem anderen Kind (Erzieherin/Erzieher) an den Händen durch den Raum gezogen. Rollbretter werden unter einer Bank festgebunden. Die Kinder setzen sich auf den großen Schlitten und werden von der Erzieherin/dem Erzieher vorsichtig durch den Raum gezogen.



Ein Rollbrett wird fest unter einen umgedrehten kleinen Kasten gebunden. Ein Kind setzt sich in den Kasten und wird von der Erzieherin/dem Erzieher langsam durch den Raum gezogen. Eine Weichbodenmatte (oder eine stabile Turnmatte) wird auf mehrere (je nach Größe der Matte) Rollbretter gelegt. Die Hälfte der Kinder setzt sich auf die Matte. Die andere Hälfte bewegt die Matte vorsichtig durch den Raum.

#### Schneemann

Die Kinder bauen einen Schneemann aus einem Medizinball, einem Ring und einem kleineren Ball. Aus gewisser Entfernung versuchen sie mit Schneebällen (Bälle), den Kopf vom Schneemann abzuwerfen.

Zwei Kinder versuchen, aus drei Bällen einen Schneemann zu bauen (ohne Hilfe der Ringe). Dabei müssen die Bälle immer festgehalten werden, damit er nicht wieder umkippt. Er muss so lange halten, bis die Erzieherin/der Erzieher den Schneemann bewundern konnte (Geschicklichkeit und Zusammenarbeit der Kinder ist hier gefragt).



#### Skilift

Die Kinder setzen sich auf ein Rollbrett und ziehen sich an einem gespannten Seil entlang.

#### Iglu

Aus Schwämmen wird gemeinsam die kreisförmige Wand eines Iglus erbaut.

#### Literatur:

Ping Pong Pinguin, Renate Zimmer, Fredrik Vahle, Herder Verlag  
Winter-Wichtel, Heidi Lindner (Hrsg.), Meyer & Meyer Verlag

### 4.3.2 Die Bärenjagd

Alle Teilnehmer hocken dicht beieinander und „schlafen“. Der Häuptling (Spielleiter) wacht auf, gähnt und weckt die anderen: „Welch ein schöner Tag. Wisst Ihr was? Heute gehen wir auf Bärenjagd!“ Großes Indianergeheul! Los geht's!

Alle laufen im Kreis und rufen: „Wir gehen auf die Bärenjagd!“ Häuptling stoppt: „Ja, wir sind ja sooo groß (Riesen darstellen) und wir sind sooo stark (Kraftmänner darstellen) und wir haben sooo viele Freunde (mit einer Hand im Halbkreis zeigen).“ Weiterlaufen und rufen: „Wir gehen heut' auf Bärenjagd.“ Häuptling stoppt ab und ruft: „Schau, da ist ein Feld mit hohem Gras, da kommen wir nicht links (jedes Mal entsprechende Richtung anzeigen) vorbei, da kommen wir nicht rechts vorbei, da kommen wir nicht drüber und auch nicht drunter, da müssen wir mittendurch“ (mit rechter Hand nach rechts, mit linker Hand nach links das hohe Gras wegschieben).

Weiter wie zuvor, statt Gras jetzt Fluss = Schwimmbewegungen machen;  
Sumpf = Füße heben,  
Höhle = vorsichtig reintasten und schleichen  
Der Bär ...  
Schnell zurück, durch die Höhle, durch den Sumpf, durch den Fluss, durch das Gras und in das Zelt.  
Geschafft!!!





## 2.4 Bewegungsspiele

### 2.4.1 Ein Fuß berührt die Fliese

**Geräte:**  
mehrere Fliesen

**Durchführung:**  
Alle Fliesen werden mit der rauen Seite nach unten im Raum verteilt. Die Kinder laufen zur Musik um die Fliesen herum. Bei Musikstopp nennt der Übungsleiter ein Körperteil, mit dem die Fliese berührt werden soll.

„Der Kopf berührt die Fliese.“  
→ Nur der Kopf wird auf die Fliese gelegt.  
„Ein Fuß berührt die Fliese.“  
→ Nur ein Fuß wird auf die Fliese gestellt (der Po, ein Finger, die Nase, ein Ohr, ein Finger ...).

### 2.4.2 Der Huttanz

**Geräte:**  
1 Hut

**Durchführung:**  
Zur Musik laufen die Kinder durch den Raum. Ein Kind trägt einen Hut und versucht, ihn möglichst schnell einem anderen Kind aufzusetzen. Gelingt ihm dies, versucht das neue Kind, wieder den Hut abzugeben usw.

### 2.4.3 „Bäumchen wechsele dich“

Jedes Kind steht auf einem Bein in einem Reifen. Der „Bäumchenwechsler“ (Erzieherin/Erzieher) ruft „Bäumchen wechsele dich“. Alle Kinder wechseln den Reifen. Auch der „Bäumchenwechsler“ versucht, einen Reifen zu finden. Das Kind ohne Reifen wird der neue „Bäumchenwechsler“ und bestimmt die nächste Fortbewegungsart.



## 2.5 Bewegungsspiele für die Reaktionsschnelligkeit

### 2.5.1 Versteinern

Alle Kinder laufen nach einer beliebigen Musik im Raum herum. Bei Musikstopp müssen die Kinder wie angewurzelt stehen bleiben und einen Moment in dieser Position verharren. Setzt die Musik erneut ein, wird weitergelaufen bis zum nächsten Musikstopp. Dabei kann die Fortbewegungsart variiert werden:

- rückwärts laufen
- Nachstellhüpfer
- auf einem Bein hüpfen
- auf allen Vieren krabbeln
- schleichen
- Seitgalopp
- drehen/tanzen
- auf den Zehenspitzen gehen

### 2.5.2 Eins – zwei – drei, faules Ei

Ein Kind steht auf der einen Seite eines Spielfeldes; alle anderen Kinder stellen sich in einer Reihe auf die andere Seite. Das einzelne Kind schließt die Augen und dreht sich in beliebigem Tempo einmal um sich selbst und ruft dabei: „Eins – zwei – drei, faules Ei“. Während es sich dreht, versuchen die anderen Kinder, schnell, aber trotzdem behutsam auf die andere Seite zu gelangen, denn sobald der einzelne Spieler den Spruch „Eins – zwei – drei, faules Ei“ beendet hat, darf er die Augen wieder öffnen und alle, die nicht ganz plötzlich innehalten, sondern sich dann noch bewegen, müssen wieder zur Ausgangslinie zurück. Das Kind, das zuerst die Ziellinie erreicht, ist Sieger und übernimmt nun die Rolle des einzelnen Spielers.

**Variante:** Die Kinder transportieren dabei Schwämme auf ihren Schultern.

### 2.5.3 Wäscheklammern

**Wäscheklammerklau**  
**Geräte:**  
3 bis 4 Wäscheklammern pro Kind

**Durchführung:**  
Jedes Kind erhält 3 bis 4 Wäscheklammern und befestigt sie an seiner Kleidung. Die Kinder versuchen nun, die Wäscheklammern der anderen zu klauen und sie an ihrer Kleidung zu befestigen. Klemmt sich ein Kind eine erhaschte Klammer ans Hemd, darf keiner ihm eine Klammer stehlen. Ist es damit fertig, spielt es



wieder mit. Nach einer gewissen Zeit wird das Spiel beendet und der Übungsleiter zählt gemeinsam mit den Kindern die erbeuteten Klammern. Will man das Spiel ein weiteres Mal spielen, kann der Übungsleiter gemeinsam mit den Kindern die Klammern wieder gerecht verteilen.

**Variante:** Die Kinder laufen zur Musik durch den Raum. Erst wenn die Musik aussetzt, dürfen sie die Wäscheklammern der anderen klauen.

**Wäscheleine**  
**Geräte:**  
eine lange Zauberschnur, bunte Wäscheklammern

**Durchführung:**  
Auf der einen Seite des Raumes liegt ein Haufen mit bunten Wäscheklammern. Jedes Kind nimmt sich eine Wäscheklammer und läuft damit zur Wäscheleine auf der anderen Raumseite. Hier werden die Klammern der Farbe nach sortiert an der Leine befestigt. Danach holen sich die Kinder eine neue Klammer.

**Variante:** Mit den Klammern können auch Tücher oder Bildkärtchen an der Wäscheleine befestigt werden.

## 2.6 Bewegungs- und Spielanregungen mit Kleingeräten

### 2.6.1 Rollbrett

Einzelübungen:

Ein Kind ...

1. kniet sich auf das Rollbrett und stößt sich mit den Händen ab,
2. legt sich mit dem Bauch auf das Brett und stößt sich mit Händen und Füßen ab,
3. fährt mit dem Rollbrett um Hindernisse herum (um Kinder herum, unter den gegrätschten Beinen hindurch),
4. legt sich auf das Brett und fährt durch einen Tunnel (Matte über zwei Bänke gelegt).

**Partnerübungen:**

Ein Kind ...

1. kniet auf dem Brett. Es wird von einem anderen Kind mit Hilfe eines Gymnastikstabes durch den Raum gezogen,
2. setzt sich auf das Rollbrett und wird von seinem Partner an den Schultern durch den Raum geschoben,
3. setzt sich auf das Brett und wird von seinem Partner vorsichtig mit Hilfe eines Reifens durch den Raum gezogen.

### 2.6.2 Reifen

**Reifenball**

**Geräte:** 6 Reifen

**Durchführung:**

Ein Reifen wird auf den Boden gelegt. In diesen Reifen werden zwei Reifen parallel zueinander gestellt, sodass sie sich berühren. Zwei weitere Reifen stützen die Reifen, indem sie ihre Seiten umschließen. Der letzte Reifen wird obenauf gelegt, sodass der Ball Stabilität erhält.

**Reifenschaukel**

**Geräte:** 1 Turnmatte, 3 Reifen

**Durchführung:**

Die drei Reifen umschließen die Matte an 3 Punkten.



### 2.6.3 Schwungtuch

**Karussell mit dem Schwungtuch**

**Geräte:** 1 Schwungtuch

**Durchführung:**

Die Kinder ergreifen das Schwungtuch an allen Seiten. Sie legen das Tuch so zu Boden, dass sich ein Kind ohne Probleme in die Mitte darauf setzen kann. Die Kinder erheben sich wieder und sind nun die Pferde eines Karussells. Das Karussell setzt sich in Bewegung und die Kinder fangen an, im Kreis zu laufen. Sie werden immer schneller, dann wieder langsamer, bis das Karussell steht. Ein anderes Kind kann in der Mitte Platz nehmen.

**Krümelmonster**

**Geräte:** 1 Schwungtuch

**Durchführung:**

Die Kinder ergreifen das Schwungtuch an allen Seiten. Sie setzen sich hin und legen ihre Beine gestreckt unter das Tuch. Die sitzenden Kinder sind Kekse, ein bis zwei Kinder oder der Übungsleiter sind die Krümelmonster. Die Krümelmonster gehen unter das Schwungtuch und ziehen die Kekse an den Füßen unter das Tuch. Die Kinder, die unter das Tuch gezogen wurden, sind nun auch Krümelmonster und ziehen die anderen Kinder mit unter das Tuch.

Hinweis: Kleinere Kinder oder Kinder mit wenig Körperspannung sollten bei diesem Spiel nicht sitzen, sondern liegen.

**Katz und Maus**

**Geräte:** 1 Schwungtuch

**Durchführung:**

Kniend halten alle Kinder das Tuch in ihren Händen. Ein Kind ist die Maus und versteckt sich unter dem Tuch. Das andere Kind ist die Katze und sitzt auf dem Tuch. Die knienden Kinder helfen der Maus und heben das Tuch ein wenig in die Höhe, sodass die Katze nicht gleich den Umriss der Maus erkennt. Die Maus bewegt sich unter dem Tuch und die Katze versucht, sie zu fangen. Meist bewegt sich die Maus ganz außen, da sie dort am wenigsten zu erkennen ist. Wurde die Maus geschnappt, sind zwei andere Kinder an der Reihe.



## 2.7 Funktionelle Gymnastik (s. Bilder im Anhang, ab S. 23)

Die Bilder können vergrößert und laminiert werden. In der Bewegungsstunde oder im Morgenkreis kann jedes Kind eine Karte ziehen und die Übung vormachen. Die anderen Kinder machen die Übung nach.



## 2.8 Entspannungsübungen

### Der Pizzabäcker

Zwei Kinder setzen sich hintereinander. Das hintere backt eine Pizza auf dem Rücken seines Vordermannes.

1. Das Blech mit Fett einschmieren (Rücken mit den Fingerspitzen von links nach rechts streichen).
2. Dann wird der Teig draufgegeben (mit den Händen von der Mitte des Rückens nach außen streichen).
3. Oliven werden eingedrückt (mit dem Daumen drücken und drehen).
4. Käse wird in Scheibchen gelegt (flache Hand kräftig auflegen und ein wenig hin und her reiben).
5. Kräuter darüber streuen (leicht mit den Fingerspitzen über den Rücken trommeln).
6. Tomatensoße darüber gießen (mit den Fingern über den Rücken in Wellenlinien streichen).
7. In den Ofen schieben und backen (leicht anstoßen und dann den Rücken warmreiben).
8. Pizza schneiden (mit der Handkante horizontal und vertikal wie mit einem Messer über den Rücken streichen).
9. Die Pizza essen (leicht mit den Fingern zupfen).
10. Blech mit Schwamm säubern (mit den Händen von oben nach unten streichen).

### Wetterbericht (Partnerübung)

Mit beiden Händen erzählen die Kinder dem Rücken des anderen, wie das Wetter morgen wird.

#### Durchführung:

- Schneefall: Ganz leicht mit den Fingerspitzen auftippen.
- Regen: Mit den Fingerspitzen auf den Rücken trippeln.
- Wind: Mit der flachen Hand verschiedene Muskelpartien schnell hin- und herbewegen.
- Sonne: Mit beiden flachen Händen gleichzeitig in kreisenden Bewegungen über den Rücken streichen.

Jede „Wettervorhersage“ wird über den ganzen Rücken verteilt. Natürlich wechselt das Wetter.

### Rollerball (Partnerübung)

Ein Kind liegt entspannt in der Bauchlage, das andere sitzt in der Fersenhocke daneben. Mit beiden Händen rollt das sitzende Kind zwei Tennisbälle auf dem Rücken des anderen hin und her und auf und ab. Fester oder leichter, so wie es das massierte Kind als angenehm empfindet.



## 2.9 Abschiedsritual

### 2.9.1 Hörst du die Regenwürmer? (Bewegungslied)

Hörst du die Regenwürmer husten?

→ Man hustet in seine Faust

Wie sie durchs dunkle Erdreich zieh'n

→ Hände zusammenlegen

Wie sie sich winden

→ Schlängelbewegungen machen

Und dann verschwinden

→ Hände verschwinden hinter dem Rücken

Auf Nimmer-Nimmerwiedersehen

→ Man schüttelt den Kopf

### 2.9.2 Dackel Waldemar

Mein Dackel Waldemar

→ Mit der Hand die Größe eines Dackels andeuten und ich

→ Man deutet mit dem Finger auf sich

Wir zwei

→ Mit den Fingern wird eine Zwei gezeigt

Wir wohnen in der Regenbogenstraße

→ Mit der Hand über dem Kopf einen Halbkreis malen

Drei

→ Mit den Fingern wird eine Drei gezeigt

Und wenn wir abends eine Runde dreh'n

→ Man dreht sich um die eigene Achse

Dann kann man Dackelbeine wackeln seh'n

→ Man wackelt mit den Beinen

(Fortsetzung mit wackelnden „Dackelpopos“, Dackelohren, Dackelbäuchen...).

### 2.9.3 Tschüss, Tschüss, Tschüss (Bewegungslied)

Die Kinder sitzen im Kreis. Während des Liedes wird mit beiden Händen gewunken.

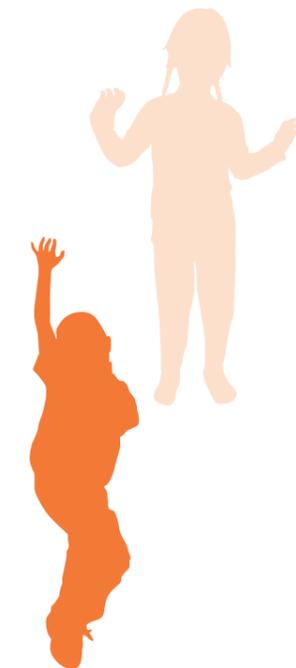
Tschüss, Tschüss, Tschüss.

Wir sagen Tschüss.

Wir sagen jetzt auf Wiederseh'n,  
beim nächsten Mal wird's wieder schön.

Tschüss, Tschüss, Tschüss.

Wir sagen alle Tschüss.



### 3. Literatur

#### Literaturtipps

Bös, K., Worth, A., Opper, E., Oberger, J., Woll, A. (2009):  
**Das Motorik-Modul: Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland**  
Nomos, Baden-Baden

Grüger, C., Weyhe, S. (2009):  
**Turnhits für Krabbelkids**  
Münster, Ökotoxia Verlag (Buch mit CD)

Hering, W. (2002):  
**Bewegungslieder für Kinder**  
Reinbek bei Hamburg, Rowohlt (s. CD-Liste)

Hermes S. (2006):  
**Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten**  
Berlin, 13. Auflage, Cornelsen Verlag

Kromeyer-Hauschild, K., Wabitsch, W., Kunze, D., Geler, F., Geis, H.C., Hesse, V., Hippel, A. von, Jaeger, U., Johnson, D., Korte, W., Menner, K., Müller, G., Müller, J.M., Niemann-Pilatus, A., Remer, T., Schaefer, F., Wittchen, H.U., Zabrabnsky, S., Zellner, K., Ziegler, A., Hebebrand, J. (2001):  
**Perzentile für den Body-Mass-Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben**  
Monatsschrift Kinderheilkunde 8, 807 – 818

Tietz, K. (2010):  
**Lauf-Memory, Kletter-Quips & Co (Hier bewegt sich was)**  
Aachen, Meyer & Meyer Sport

Zimmer, R. (2003):  
**Handbuch der Bewegungserziehung**  
Freiburg im Breisgau, Herder Verlag

Zimmer, R. (2013):  
**Konrad Känguru und Rita Rennmaus Integrierte Förderung von Bewegung, Sprache und Literacy**  
Finken-Verlag

#### CD-Liste

**Hör gut zu – Stars singen für Kinder**  
edel media & entertainment GmbH  
(u.a. „Hei, Pippi Langstrumpf“, „Der, Die, Das“, „Löwenzahn“)

**Jambo Mambo**  
Volker Rosin, edel-kids  
(u.a. „Turn-Tiger“, „Ich hab 'ne Tante in Marokko“)

**Nur die Besten Lieder für Kinder**  
BMG  
(u.a. „Der Gorilla mit der Sonnenbrille“, „Das singende Känguru“)

**Und weiter geht's im Sauseschritt**  
Detlev Jöcker, UNIVERSAL  
(u.a. „Die Eisenbahn“, „Das Flummilied“)

**Heut' ist Partytime**  
Volker Rosin, Moon Records  
(u.a. „Kommt lasst uns Twisten gehen“ und „La Kritze“)

**Klitzekleine Riesen**  
Wolfgang Hering, Bernd Meyerholz, Deutsche Grammophon  
(ab 2 Jahren, Texte und Anleitung im Buch W. Hering)

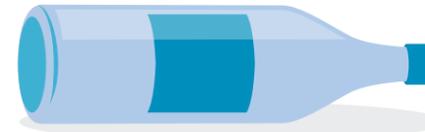
**Riesengroße Zwerge**  
Wolfgang Hering, Bernd Meyerholz, Deutsche Grammophon  
(ab 4 Jahren: u.a. „Zwei lange Schlangen“, Texte und Anleitung im Buch W. Hering)

**Singen & Bewegen Vol. 2**  
Detlev Jöcker, Menschenkinder Verlag  
(u.a. „Jetzt geht es los“, „Das Wachmacherlied“)

**CDs von Robert Metcalf**  
können bei „nubel-Musikverlag“ bestellt werden  
(u.a. „Bereit!“ und „Ein Finger, ein Daumen“).  
musik@nubel.de oder www.robertmetcalf.de

### Anhang

#### Bilder zu: 2.7 Funktionelle Gymnastik



Rollen wie eine Flasche



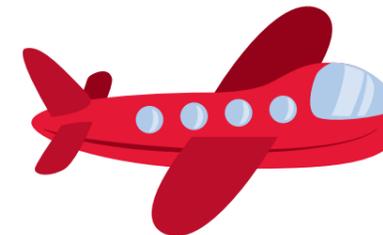
Schleichen wie eine Katze



Hampeln wie ein Hampelmann



Mit dem Auto fahren



Fliegen wie ein Flugzeug



Springen wie ein Frosch

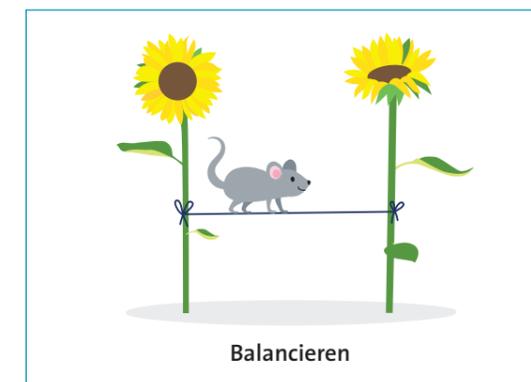
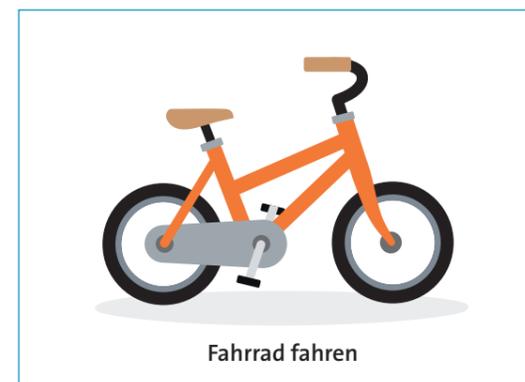


Äpfel pflücken



Springen wie ein Känguru

Bilder zu: 2.7 Funktionelle Gymnastik





**Autorinnen:**

Sportwiss. Prof. Dr. Kerstin Ketelhut,  
Dipl. Päd. Jacqueline Gartmann

**KKH Kaufmännische Krankenkasse**

Hauptverwaltung  
Karl-Wiechert-Allee 61  
30625 Hannover  
service@kkh.de  
www.kkh.de