

# Mehr bewegen im Kindergarten – Freie Sequenz: Schlitten fahren

In dieser Übung sammeln die Kinder spielerisch Erfahrungen in den Bewegungsgrundmustern Klettern und Gleiten.

Das Kind klettert auf den Tisch und rutscht auf der schräggestellten Bank hinunter und landet auf der Matte.



**Bemerkung:** Die Turnmatte sollte bis zu den Beinen der Bank geschoben werden.

So wird ein Wegrutschen der Bank verhindert..

## Variationen

- Auf Teppichresten (oder Kissen, Tüchern, etc.) sitzend, auf dem Bauch, Rücken, etc. hinunterrutschen.
- Auf der Bank hochklettern, gehen, sich auf dem Bauch hochziehen,... und vom Tisch einen Sprung auf den Boden machen (= Skispringen, Schanzenspringen).

**Material:** Kindertisch, Langbank, 1 Turnmatte, Teppichstücke

Quelle: Mélanie Eschler, Marianne Kühni



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**