

## Beweg dich und lerne – Zeit: Nimm dir Zeit

Mit dieser dynamischen Aktivität kann man die Gruppe ohne jede Vorbereitung versammeln. Die Anzahl Kinder in Bewegung lässt sich je nach Zielsetzung anpassen: Konzentration oder körperliche Betätigung.

Die Kinder stehen im Raum verteilt. Zwei von ihnen bewegen sich mit einer vereinbarten Geschwindigkeit fort: das eine langsam, das andere schnell.

Sie bewegen sich frei zwischen den stehenden Kindern herum und tauschen ihren Platz mit einem Kameraden ihrer Wahl, der von ihnen die Fortbewegungsgeschwindigkeit übernimmt. Lassen sich die beiden Rhythmen am Schluss des Spiels noch auseinanderhalten?



**Bemerkung:** Dieselbe Übung lässt sich mit Tieren inszenieren, deren Fortbewegungsrhythmen leicht zu erkennen sind.

---

Quelle: Aline Schoch Prince, Psychomotorikerin und Projekt-Leiterin «Youp'la bouge! à l'école» an der HEP-BEJUNE; Marianne Fluck Felix, Annette Matthey-Christen, Kindergärtnerinnen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**