

Lehrmittel Sporterziehung Band 2

Vorschule

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Vorspann

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Lehrmittel Sporterziehung Band 2

Vorschule

Autorenteam: Ferdy Firmin und Roland Messmer

Grafische Gestaltung: Daniel Lienhard

Projektleitung: Walter Bucher

Herausgeber: Eidgenössische Sportkommission ESK

Übersicht Lehrmittelreihe / Medien /Speziallehrmittel

Bezugsquellen:

Band 1	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen Form. 323.001 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilage:	CD-ROM mit Foliensatz; Modelle, Filmsequenzen u.a.m. Form. 323.001.1 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Band 2	Vorschule Form. 323.002 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Band 3	1. – 4. Schuljahr Form. 323.003 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilagen:	* Unterrichtshilfen * Sportheft 1. – 3. Schuljahr	* Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Band 4	4. – 6. Schuljahr Form. 323.004 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilagen:	* Unterrichtshilfen * Sportheft 4. – 6. Schuljahr	* Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Band 5	6. – 9. Schuljahr Form. 323.005 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
	* Sportheft 6. – 9. Schuljahr	* Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Band 6	10. – 13. Schuljahr (inkl. Sportheft) Form. 323.006 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilage:	Sportheft 10. – 13. Schuljahr Form. 323.006.1 d (Broschüre)	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Musik-CD	* Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen, Darstellen, Tanzen» ISBN 3-9521843-1-5	* Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
VIDEO	** Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen, Darstellen, Tanzen»	** ISSW Bremgartenstrasse 145 3012 Bern

Speziallehrmittel

Schwimmen	Lehrmittel für alle Stufen inkl. Testunterlagen Form. 323.010 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilage:	CD-ROM mit Reihenbildern, Filmsequenzen von Wassersportarten u.a.m. Nur als Macintosh-Version! Form. 323.011 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

4. Auflage Band 2

(Vorschule) 2003

© Eidg. Sportkommission ESK

Form 323.002 d

1 Inhaltsübersicht Band 2

Broschüre	Kapitel	Seite
Vorspann	1 Inhaltsübersicht Band 2	3
	2 Geleitwort des Herausgebers	4
	3 Vorwort der Autoren	5
	4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe	6
	5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe	7
	6 Sachregister	8
	7 Bearbeitungsteam Band 2	9
	8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels	10
	9 Didaktische Landkarte	12
Bro 1	Theoretische und didaktische Grundlagen der Bewegungserziehung	
	1 Sinn und Bedeutung der Bewegungserziehung	2
	2 Grundlagen	7
	3 Lernen und Lehren	10
	4 Planen	17
	5 Durchführen	24
6 Auswerten	26	
Bro 2	Bewegen, Darstellen, Tanzen	
	1 Den Körper wahrnehmen	4
	2 Atmen	10
	3 Entspannen	12
	4 Rhythmisch bewegen	15
5 Darstellen	18	
5 Tanzen	22	
Bro 3	Balancieren, Klettern, Drehen	
	1 Bauen – Spielen – Bewegen – Erfahren	3
	2 Balancieren und Klettern	10
	3 Fliegen	15
	4 Drehen, Rollen und Gleiten	16
	5 Schaukeln und Schwingen	20
6 Kämpfen	22	
Bro 4	Laufen, Springen, Werfen	
	1 Laufen	5
	2 Springen	12
	3 Werfen	16
4 Kombinieren	18	
Bro 5	Spielen	
	1 Lauf-, Such- und Fangspiele	5
	2 Geschicklichkeitsspiele	12
	3 Ballspiele	16
4 Beruhigende Spielformen	23	
Bro 6	Im Freien	
	1 Spielen im Freien	3
	2 Spielen im Wasser	7
3 Spielen im Schnee	11	
Bro 7	Übergreifende Anliegen	
	1 Gesundheit	2
	2 Behinderte und Nichtbehinderte	3
	3 Interkulturelle Aspekte der Bewegungserziehung	4
	4 Projektartiger Unterricht	5
5 Anlässe und Feste	7	

2 Geleitwort des Herausgebers

Neue Impulse geben – in Bewegung bringen, konkret werden lassen, was in so vielen Kommissionen und anlässlich von Kongressen für eine zeitgemässe Sporterziehung postuliert und diskutiert worden ist – genau das wollen die nun vorliegenden Lehrmittel. Sie sollen für Lehrerinnen und Lehrer eine Hilfe sein, gute Ideen und neue Einsichten der Sporterziehung in die Praxis umzusetzen.

Die Lehrmittel lassen viel Raum für Selbständigkeit und für eigene Gestaltung. Letztlich ist es die Lehrperson, die für den Unterricht verantwortlich ist. Sie arbeitet mit den geeigneten Lehrmitteln, wählt aus einem reichen Angebot aus, regt an, beobachtet, plant, evaluiert und koordiniert. Wie heisst es doch so schön bei den koordinativen Fähigkeiten: orientieren, rhythmisieren, reagieren, differenzieren und dabei immer im Gleichgewicht bleiben.

Mit grossem Aufwand und viel Engagement sind die neuen Lehrmittel erarbeitet worden. Das demokratisch breit abgestützte Projekt von Walter Bucher wird erst dann zum Erfolg, wenn die Lehrmittel im Unterricht bei den Schülerinnen und Schülern etwas auslösen, wenn sie dazu beitragen, die Ziele für eine sinnvolle Sporterziehung für Kinder und Jugendliche zu erreichen.

Für die hervorragende Arbeit danken wir dem Autorenteam Ferdy Firmin und Roland Messmer und *allen*, die mitgeholfen haben, dieses Lehrmittel mitzugestalten. Ganz besonders danken wir dem Projektleiter Walter Bucher und seinem Team, der Arbeitsgruppe Lehrmittel mit ihrem Präsidenten Martin Ziörjen und dem Beurteilungsteam unter dem Vorsitz von Raymond Bron.

Die Eidgenössische Sportkommission (ESK) ist überzeugt, dass die Lehrmittelreihe die hohen Anforderungen erfüllen wird.

Sommer 1997

**Eidgenössische
Sportkommission**

Heidi-Jacqueline Haussener

**Subkommission Schule und
Bildung**

Jürg Kappeler

3 Vorwort

Der vorliegende *Band 2* «Vorschule» dient den Lehrpersonen in der Vorschule als praxisorientierte Anleitung im Fachbereich Bewegungserziehung.

Die Broschüre 1 «Theoretische und didaktische Grundlagen» führt in die *integrative Bewegungserziehung* in der Vorschule ein. Die integrative Bewegungserziehung unterstützt das Kind im Vorschulalter, soziale Kontakte zu pflegen und sich in der Welt erprobend, erkundend und erforschend zu orientieren.

In Anlehnung an die praxisorientierte Kindergartenpädagogik werden die Sinnstrukturen der Bewegungserziehung und ihre Vermittlung (Planen, Durchführen, Auswerten) dargestellt.

Die Bewegungserziehung als Teil der Gesamterziehung in der Vorschule soll dem «Bewegungswesen» Kind entsprechen. Deshalb haben wir konsequent «das sich bewegende Kind» in den Mittelpunkt unserer Anregungen gerückt.

Die *sechs Praxisbroschüren* führen exemplarisch in die Vielfalt der kindlichen Bewegungskultur ein.

Der vorliegende Band 2 «Vorschule» ist eingebettet in eine *sechsbändige Lehrmittelreihe* und eng mit dem Grundlagenband 1 bzw. dem Unterstufenband 3 (1.–4. Schuljahr) vernetzt. Er dient in der Ausbildung der Lehrpersonen für diese Stufe als Ausbildungsgrundlage im Fachbereich *Bewegungserziehung*.

Wir hoffen, mit diesem Lehrmittel einen Beitrag zur Bewegungserziehung in der Vorschule leisten zu können und danken allen Kolleginnen und Kollegen, die zu diesem Gemeinschaftswerk beigetragen haben.

Herbst 1997

Das Autorenteam
Ferdy Firmin und Roland Messmer

4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe

Band 1:

In *Broschüre 1* von *Band 1* werden die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen entwickelt.

Die *Broschüren 2–5* orientieren sich an praktischen Handlungsfeldern. Die Broschüren 6 und 7 behandeln übergreifende Themenkreise. Letztere werden im Band 1 grundlegend und stufenübergreifend erläutert.

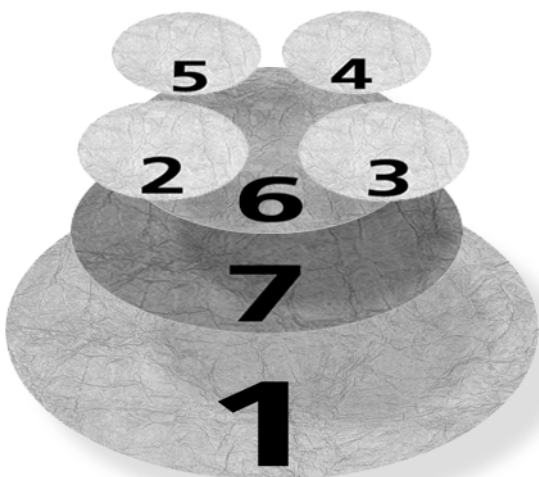
Stufenbände 2–6:

Sie haben dieselbe Struktur wie Band 1:

In den *Broschüren 1* der *Bände 2–6* werden stufenspezifische Fragen über *Sinn und Bedeutung, Inhalte und Ziele, Lernen und Lehren, Planen – Durchführen – Auswerten* behandelt.

In den *Broschüren 2–7* folgen illustrierte Praxisseiten, ergänzt mit Theorie- und Didaktikhinweisen.

Für den *Schwimmunterricht* empfehlen wir das stufenübergreifende Lehrmittel *Schwimmen*



Broschürenkonzept: 7 Broschüren

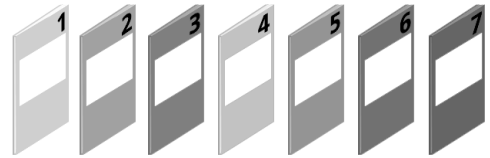
Broschüre 1: *Sporttheorie und Sportdidaktik*

Broschüren 2-5: *Praxisbeiträge*

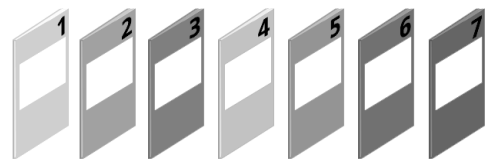
Broschüre 6: *Spiel und Sport im Freien*

Broschüre 7: *Übergreifende Anliegen*

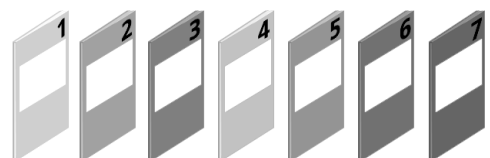
Grundlagen



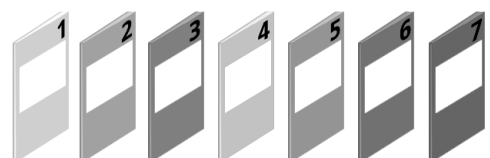
Vorschule



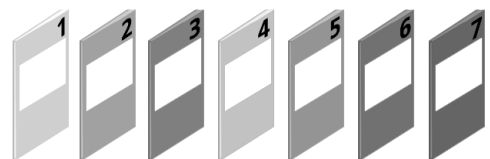
1.–4. Schuljahr



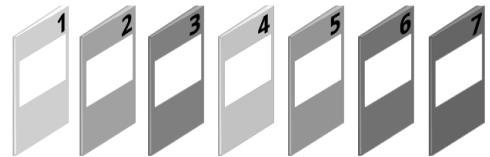
4.–6. Schuljahr



6.–9. Schuljahr



10.–13. Schuljahr



Band 6 ist mit einem Sportheft ergänzt.

Bandkonzept: 6 Bände mit je 7 Broschüren

5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe

Das Lehrmittel umfasst 6 Bände mit je 7 Broschüren.

Broschüre 1: Die Broschüre 1 von Band 1 enthält sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen für einen sinngeliteten Sportunterricht. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 sind die stufendidaktischen Grundlagen zu finden.

Broschüre 2: Körperwahrnehmung sowie Körper- und Bewegungserfahrungen sind für den Menschen wichtige Elemente bewusster Lebensgestaltung. Kinder und Jugendliche sollen den Zugang zu ihrem eigenen Körper finden, ihn ganzheitlich wahrnehmen und erleben, sich mit dem Körper rhythmisch bewegen und sich in verschiedenen (Tanz-) Formen ausdrücken können.

Broschüre 3: Die Grundtätigkeiten Balancieren, Klettern, Schwingen, Fliegen, Drehen, Bewegung auf Rollen, Rutschen und Gleiten ermöglichen viele Bewegungserlebnisse und -erfahrungen im Umgang mit der Schwerkraft an und mit Geräten. Die Broschüre enthält im Weiteren die Bereiche Kämpfen und Kooperieren.

Broschüre 4: Laufen, Springen und Werfen sind elementare Grundtätigkeiten. Diese werden nicht nur als normierte leichtathletische Disziplinen, sondern auch in ihrer Vielfalt beleuchtet. Dabei wird besonders auf den individuellen Leistungsfortschritt geachtet.

Broschüre 5: Spielen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Alle Spiele sollen stufengerecht und abgestimmt auf die jeweiligen Voraussetzungen unterrichtet werden. Auf diese Weise werden Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert, die über die Sportspiele hinaus auch im sozialen Umfeld wichtig sind.

Broschüre 6: Bewegung, Spiel und Sport im Freien bietet viele Lernmöglichkeiten: die Natur zu entdecken, sich in ihr richtig zu verhalten, sie zu schätzen und zu schützen. In dieser Broschüre geht es vor allem um Sportarten, welche unabhängig von normierten Sportanlagen auch in einfachen Verhältnissen durchgeführt werden können.

Broschüre 7: Übergreifende Anliegen umfasst eine Reihe von verschiedenen Beiträgen, in denen Überlegungen zu folgenden Themenbereichen behandelt werden: *Bewegte Schule, Behinderte und Sport, Interkulturelle Aspekte des Sportunterrichts, Projekte, Sportanlässe und Feste, Lager, Einige didaktische Unterrichtshilfen.*

Für den Schwimmunterricht wird die Verwendung des Lehrmittels *Schwimmen* empfohlen:

- Broschüre 1: *Grundlagen* (für den Einstieg in den Schwimmunterricht)
- Broschüre 2: *Schwimmarten* (für gut Wassergewöhnte)
- Broschüre 3: *Weitere Schwimmsportarten* (für Schwimmer)
- Broschüre 4: *Nasse Theorie* (für die Lehrperson als Orientierungshilfe)

Nr.	Titel
	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen
	Bewegen Darstellen Tanzen
	Balancieren Klettern Drehen
	Laufen Springen Werfen
	Spielen
	Im Freien
	Übergreifende Anliegen
	Lehrmittel Schwimmen ➔ Bezugsquelle: Vgl. Vorspann, S. 2

6 Sachregister

Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite
Anwenden	1	10	Kindertanz	2	22	Sprachpflege	1	21
Atmen	2	10	Komparative Funktion	1	5	Springen	4	2
Balancieren	3	10	Kooperation	5	22	Sprossenwand	3	13 f.
Ballschule	5	16	Kooperative Funktion	1	5	Starten	4	8
Ballspiele	5	16	Langbank	3	12	Tanzen	2	22
Bedeutung, materiale	1	4	Laufen	4	2	Umweltanpassung	1	8
Bedeutung, personale	1	3	Lebenswelt	1	2	Umweltveränderung	1	8
Bedeutung, soziale	1	5	Leitlinien	1	14	Verkehrserziehung	1	21
Behinderte	7	3	Leitsätze, didaktische	1	19		7	6
Bewegtes Lernen	2	3	Lerngitter	1	26	Vestibuläre Reize	3	16
Bewegung als Doppel-Medium	1	3	Lernvoraussetzungen	1	13	Wahrnehmen	2	4
Bewegung als Instrument	1	3	Materiale Erfahrung	3	3	Wald	6	4
Bewegung als Werkzeug	1	3	Materiale Umwelt	1	15	Wasser	6	7
Bewegungslandschaften	3	6	Mathematische Früherziehung	1	21	Wassergewöhnung	6	7
Bewegungsbaustelle	3	6	Meditation	2	12	Werfen	4	2
Bewegungsentwicklung	1	7 f.	Mitbestimmtes Handeln	1	12	Wind	6	6
Bewegungserfahrung	3	3	Miteinander - Spielen	5	3			
Bewegungsfertigkeiten	1	26	Motorische Grundeigenschaften	1	27			
Bewegungshandeln	1	11	Murmelnspiele	5	14			
Bewegungsimpuls	1	22	Musical	2	18			
Bewegungslektion	1	25	Nahsinn	2	2			
Bewegungssequenz	1	24	Naturerlebnisse	1	21			
Bewegungsspiel	5	2	Nebeneinander - Spielen	5	3			
Bildnerisches Gestalten	1	21	Neuromotorik	1	7			
Darstellen	2	18	Offene Lernangebote	1	17			
Dauerlaufen	4	10	Pädagogische Prinzipien	1	16			
Didaktische Dreieck	1	15	Phasenmodell	1	10			
E-A-G - Modell	1	10	Physikalische Gesetze	1	21			
Entspannen	2	12	Planen	1	17 ff.			
Erfolgskontrolle	1	26	Produktive Funktion	1	4			
Erwerben	1	10	Projekte	7	5			
Explorative Funktion	1	4	Psychomotorik	1	7			
Expressive Funktion	1	3		2	4			
Fernsinn	2	2	Reck	3	11			
Fremdbestimmtes Handeln	1	12	Rhythmisch-musikalische Erziehung	1	21			
Ganzheitlich	1	16	Rhythmisches Bewegen	2	15			
Gefahren der Kindheit	1	2	Rollenspiele	5	2			
Geschicklichkeit	5	12	Schlitten	7	11			
Gestalten	1	10	Schnee	6	11			
Gesundheit	7	2	Selbständig	1	16			
Gleichgewichtsfähigkeit	3	10	Selbstbestimmtes Handeln	1	12			
Gleichgewichtssinn	3	10	Sensomotorik	1	7			
Handeln	1	11		2	4			
Handeln, angemessen	1	19	Sinneswahrnehmung	2	2			
Handeln, folgerichtig	1	19	Sinnrichtungen	1	6			
Handeln, zweckmässig	1	19	Soziale Mitwelt	1	15			
Handlungsziele	1	11	Sozialverhalten	1	27			
Hindernisse	4	11	Soziomotorik	1	7			
Hyperaktivität	3	16	Spieleinführung	5	5			
Impressive Funktion	1	3	Spielentwicklung	5	4			
Individualverhalten	1	27	Spieltag	7	7			
Interkulturelle Aspekte	7	4						
Kindergerecht	1	16						

ABKÜRZUNGEN	
Abk.	Erklärung
Bd.	Band
Bro	Broschüre(-n)
f. / ff.	folgende Seite(-n)
K	Kind(-er)
L	Lehrerin, Lehrer, Lehrperson, Leiterin, Leiter
rw.	rückwärts
sw.	seitwärts
u. a.	und andere(-s), und andernorts
Vgl. / vgl.	Vergleiche
vw.	vorwärts

7 Bearbeitungsteam Band 2

Name	Funktion	Bro	Beiträge / Mitarbeit im Kapitel:
Agosti Fabrizio	Mitarbeit	3	
Bischof Margrit	Mitarbeit und Co-Redaktion	2	
Blattmann Kurt	Mitarbeit	6	
Bron Raymond	Präsident Beurteilungsteam COMEV	0-7	
Bucher Walter	Projektleitung und Co-Redaktion	0-7	
	Autor und Mitarbeit	3	4.3, 4.4 (Autor), 4 (Mitarbeit)
	Autor	5	3.5
Ernst Karl	Co-Redaktion	1	
Etter Max	Mitarbeit und Co-Redaktion	6	
Firmin Ferdy	Redaktion	0-7	Alle
	Autor	1	1-6
		2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3,
		3	1, 2.2, 4.1, 4.2
		4	4.1, 4.2
		5	1.1, 1.4, 2.1, 2.3,3.4.1, 4.2, 4.4, 4.5
		6	1.1, 1.2, 1.3, 2, 3,
		7	1, 4, 5,
Fetz Jacqueline	Mitarbeit	2	
Fluri Hans	Mitarbeit	5	
Germann Peter	Autor	3	6
Golliard Denis	Mitarbeit	3	
Häberli Roland	Mitarbeit	7	
Häusermann Stefan	Mitarbeit	7	
Hegner Jost	Beurteilungsteam	0-7	
Huber Ernst Peter	Beurteilungsteam	0-7	
Illi Urs	Mitarbeit und Co-Redaktion	3	
Jensen-Müller Barbara	Mitarbeit	2	
Jundt Terry	Mitarbeit	2	
Keller Fredi	Mitarbeit	3	2
Kläy Hans	Mitarbeit und Co-Redaktion	5	
Kümin Markus	Autor/Mitarbeit	3	2.4, 2.5 (Autor) 4 (Mitarbeit)
Lienhard Daniel	Grafik / Illustration / Fotos	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Sekretär ESK		Administration / Finanzen
Meier K. Marcel	Mitarbeit	5	3.5
Moor Peter	Mitarbeit	1	4.6
Marti Fritz	Autor und Mitarbeit	3	5.1, 5.2 (Autor), 2, 3 (Mitarbeit)
Martin Bernhard	Bewegungs- und Organisationsskizzen	2-7	
Messmer Roland	Redaktion	0-7	Alle
	Autor	1	1-6
		2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3,
		3	1, 2.2, 4.1, 4.2
		4	4.1, 4.2
		5	1.1, 1.4, 2.1, 2.3,3.1, 3.3, 3.4, 4.1, 4.2, 4.4, 4.5
		6	1.1, 1.2, 1.3, 2, 3,
		7	1, 4, 5,
		3	2.4, 2.5
Müller Charlotte	Autorin	7	
Mürner Peter	Mitarbeit	7	
Perren Ruedi	Lektorat	0-7	
Reimann Esther	Autorin und Mitarbeit	4	1 (Autorin), 2, 3 (Mitarbeit)
Repond Rosemarie	Beurteilungsteam	0-7	
Schaffer Robert	Autor und Mitarbeit	4	2 (Autor), 1, 3 (Mitarbeit)
Schlupe Mirjam	Mitarbeit	5	1.2
Schneider Monika	Mitarbeit	2	
Schucan-Kaiser Ruth	Mitarbeit	7	
Schüpbach Walter	Beurteilungsteam	0-7	
Streit Jürg	Mitarbeit	3	
Thormann Jacqueline	Autorin/Mitarbeit	1-7	Bro 5: 1.1,1.3, 3.2 (Autorin)
Vary Peter	Mitarbeit	5	
Veith Erwin	Mitarbeit und Co-Redaktion	7	
Wannack Eveline	Autorin und Mitarbeit	1-7	Bro 5: 1.2, 1.3, (Autorin)
Weber Rolf	Autor und Mitarbeit	4	3 (Autor), 1,2 (Mitarbeit)
Weckerle Klaus	Mitarbeit und Co-Redaktion	2	
Ziörjen Martin	Präsident Arbeitsgruppe ALESK	0-7	

8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels

6 Bände – 1 Konzept

Das vorliegende Lehrmittel für die Vorschule ist Teil einer 6-teiligen Reihe. 5 Stufenbände (2–6) orientieren sich am Grundlagenband 1. Jeder Band hat dieselbe Struktur (7 Broschüren). In den einzelnen Bänden wird auf andere Bände verwiesen, insbesondere immer wieder auf den Grundlagenband 1.

➔ Strukturelles und grafisches Konzept: Vgl. Vorspann S. 5

Broschüren 1 – Theoretische und didaktische Grundlagen

Das Grundkonzept ist auf der 2. Umschlagseite der Broschüre 1 dargestellt: Vom *Verstehen* zum *Unterrichten*. Da in der Regel davon ausgegangen wird, dass eine Lehrperson nur «ihren» Stufenband verwendet (z.B. Vorschule: Band 2), werden einige theoretische Grundlagen in jedem Stufenband bewusst wiederholt und dann stufenspezifisch umgesetzt. Für die Arbeit mit diesem Stufenband 2 ist der Grundlagenband 1 zwar nicht zwingend nötig, bedeutet aber eine wertvolle Ergänzung für das vertiefte Verständnis eines *handlungsorientierten* Sportunterrichts.

➔ Broschüren-1-Konzept: Vgl. 2. Umschlagseiten der Broschüren 1; Theoretische und didaktische Grundlagen 1.–4. Klasse: Vgl. Bro 1 in diesem Band 2

Praxisbroschüren 2–7

Das Inhaltskonzept der Broschüren 2–7 ist auf der 2. Umschlagseite der einzelnen Praxisbroschüren dargestellt. Das Modell gibt eine Übersicht, von welchen *Grundfähigkeiten* ausgegangen wird, wie sie gezielt gefördert und letztlich in Form von *Fertigkeiten* vielseitig angewendet werden können.

➔ Broschürenthemen auf einen Blick: Vgl. 2. Umschlagseite in den Praxisbroschüren

Auf der 3. Umschlagseite, am Schluss jeder einzelnen Praxisbroschüre, wird deutlich, welche stufenspezifischen Schwerpunkte in den einzelnen Bänden gesetzt werden. Ferner kann sich die Lehrperson orientieren, welche Schwerpunkte in den «benachbarten» Stufenbänden behandelt werden.

➔ Stufenspezifische Schwerpunkte: Vgl. 3. Umschlagseite in den einzelnen Broschüren

Theorie-Didaktik-Seiten

Jede Praxis-Broschüre ist mit einzelnen stufenspezifischen *Theorie-Didaktik-Seiten* ergänzt. Diese Informationen dienen der Lehrperson als Orientierungs- und Planungshilfen für den Bewegungs- und Sportunterricht.

Schwerpunkte im Band 2

Im Kindergarten lernen die Kinder in spielerischer Form, miteinander umzugehen, beherrschen einige handwerkliche Fertigkeiten und sammeln vielseitige Körper- und Bewegungserfahrungen. Im Spiel mit-, für- und gegeneinander werden auch die sozialen Fähigkeiten gefördert.

Im Rahmen der *Bewegungserziehung* im Kindergarten werden die vorhandenen Fähigkeiten systematisch gefördert und in spielerischer Form zu *grundlegenden Bewegungs-Fertigkeiten* ausgebildet.

Praxisseiten

Auf den Praxisseiten sind *Themenbereiche* zusammengefasst. Dabei wurde wenn immer möglich berücksichtigt, dass eine thematische und organisatorische Einheit («roter Faden») besteht. Je nach Zielsetzung können die Praxisseiten im Unterricht direkt umgesetzt oder einzelne Elemente zu einem Lektionsthema zusammengefasst werden.

Gestaltung der Praxisseiten

Damit sich die Kindergärtnerin bei der Vorbereitung und im Unterricht gut orientieren und sich an eine einheitliche Struktur gewöhnen kann, wurden die meisten Praxisseiten gleich gestaltet. Hinweise zu den Teilelementen:

- 1 Angabe, in welchem Kapitel man sich jetzt befindet.
- 2 Angabe bezüglich Band und Broschüre, inkl. Seitenangabe.
- 3 Themen-Bereich/Titel (meistens 1 Themenbereich pro Seite).
- 4 Kurze «didaktische Analyse»: Worum geht es auf dieser Seite? Welches ist der Schwerpunkt? Welche didaktischen Konsequenzen sind zu berücksichtigen? Sind spezielle Sicherheitsvorkehrungen zu treffen? usw.
- 5 Das ist die «Botschaft» an die Kinder bzw. die Leitidee des Themenbereiches. Diese Aussage kann z.B. als Einstimmung dienen.
- 6 Jede Übung ist «neutral» beschrieben. Es liegt an der Lehrperson, die vorgeschlagenen Ideen den jeweiligen Voraussetzungen anzupassen, mit einer entsprechenden Sinnrichtung zu belegen und den geeigneten Lehr-Lern-Weg (fremd-, mit- oder selbstbestimmt) festzulegen. Die mit Punkten (•) angeführten Variationen sind als weiterführende Anregungen zu verstehen.
- 7 Jede einzelne Übung ist mit einer Skizze illustriert. Sie soll als textergänzende Orientierungshilfe und als «Gedächtnisstütze» dienen.
- 8 Auf der Hinweisspalte sind ergänzende didaktisch-organisatorische Bemerkungen, Hinweise auf Sicherheitsaspekte, Vernetzungen mit anderen Fachbereichen und Broschüren u.a. aufgeführt.

1 Im Freien spielen
1
2
Band 2 Broschüre 6

3

1.4 Mit dem Wind spielen


Die Kinder sollen den Wind als ein Spielzeug erleben und ihn bewusst in ihr Spiel einbeziehen. Das selbstgebastelte Windrädchen, ein grosses Tuch, ein Drachen, Papierflugzeuge usw.

5

Wie können wir beim Spielen den Wind nutzen?

Mit Blättern: Trockene Blätter (Herbst) eignen sich als natürliches Spielmaterial.


- Fallende Blätter auffangen, nachschauen, auflesen etc.
- Ein Blatt hochblasen.
- Eine Hand voll Blätter aufheben, den fliegenden Blättern nachrennen, sich unter die fliegenden Blätter stellen.
- Laubhaufen machen und einzelne Kinder eingraben.



⊕ Im Herbst: unter Laubbäumen auf dem Schulhausplatz, auf der Wiese, im Wald. Vom Kreislauf der Natur.


Windrädchen-Läufer: Ein Kind führt eine Gruppe von 5–6 anderen Kindern in leichtem Laufschrift an, so dass die Windrädchen schön drehen. Auf ein Zeichen gebt es sich an den Schluss der Kolonne, und das nächste Kind führt die Kolonne an.

- Slalomlauf mit Windrädchen: Die Kinder bilden eine Kolonne mit etwa 3 Metern Abstand. Das hintere Kind läuft mit seinem Windrädchen im Slalom um die anderen Kinder, bis es an der Spitze angelangt ist usw. (Diese Form kann «endlos» gespielt werden; z.B. auf einem Spaziergang.)



⊕ Jedes Kind darf einmal die Gruppe führen.


Windrädchen verzaubern: Die Kinder laufen frei mit dem Windrädchen in einem abgegrenzten Feld umher. Ein Zauberer (ohne Windrädchen, mit Hut) kann die Windrädchen stoppen, indem er ein laufendes Kind berührt. Eine Fee (ohne Windrädchen, mit Kopftuch oder Schleier) kann die stehenden Kinder befreien, so dass sie wieder laufen können.



⊕ Zauberer und Fee regelässig auswechseln damit möglichst viele Kinder die beiden Rollen übernehmen können.

Windrädchen einstecken: Das Windrädchen so in den Rasen stecken, dass es sich bei einem schwachen Wind bereits dreht.


- Slalomlauf um die Windrädchen.
- So vor das Windrädchen stehen, bücken, sitzen, liegen, dass es sich nicht mehr dreht.
- Windrädchen beschützen: Wenn der Fänger ein Windrädchen zum Stehen bringt (Wind abhalten) so wird der Beschützer zum Fänger.



⊕ Windrädchen bei hartem Boden von der Kindergärtnerin einstecken lassen!

Mit Windrädchen den König befreien: Der König sitzt auf einem Hügel, einer Kuppe oder einem Stein. 3 Räuber bewachen ihn in einem Abstand von 3 Metern. Der König kann von seinen Bewachern befreit werden, indem ihm ein erlösendes Windrädchen geschenkt werden kann. Wer jedoch von einem Räuber berührt wird, muss zu einem Mal zurücklaufen, bevor er wieder am Spiel teilnimmt. Wer das Windrädchen überbringen kann, wird neuer König.

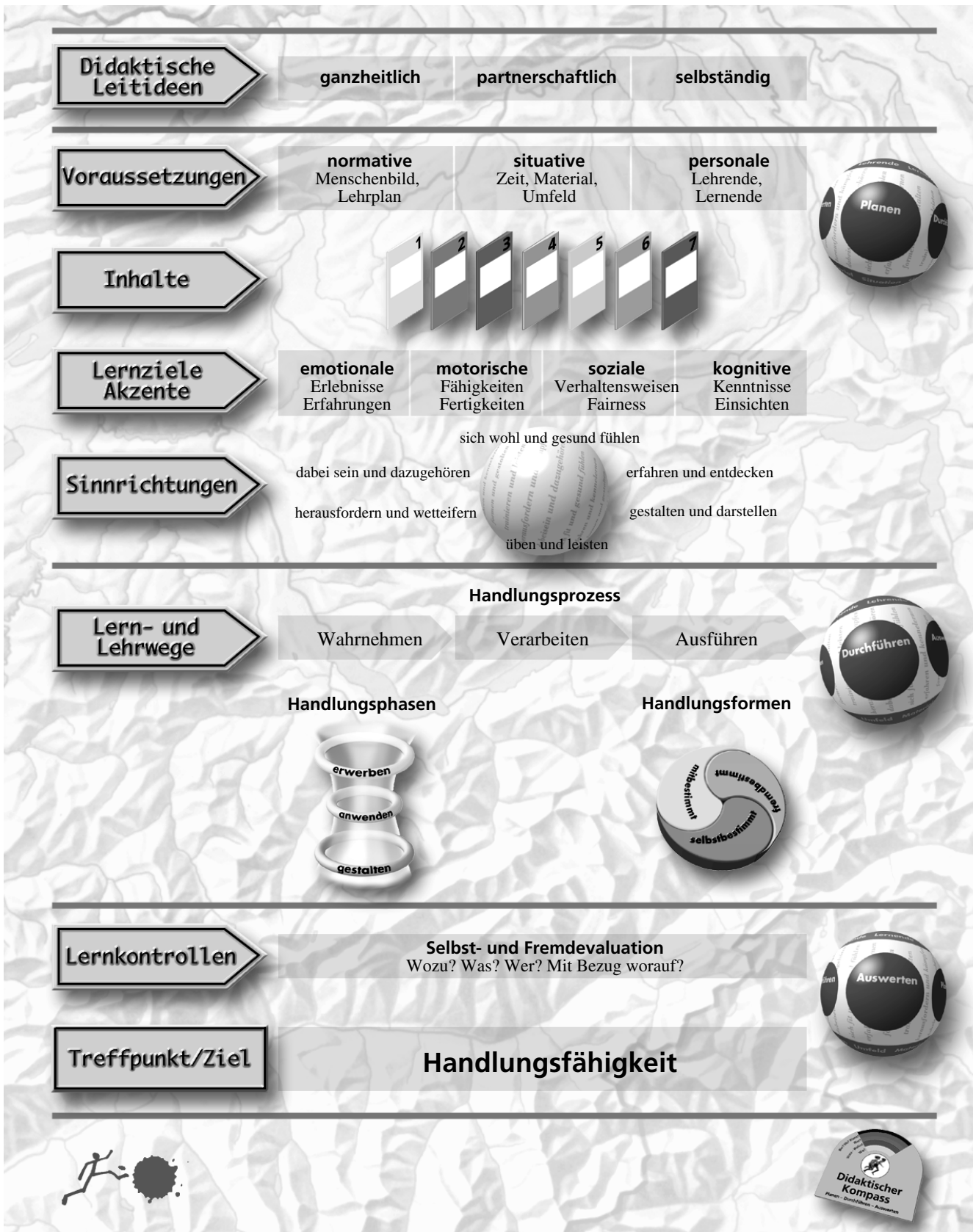
- Der König darf einen anderen König bestimmen.



⊕ Auch schwächere Kinder dürfen einmal König spielen.

⊕ Weitere Ideen: FLURI, H. 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1993⁶.

9 Didaktische Landkarte





Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen



Broschüre 1 auf einen Blick

**Bewegungserziehung
verstehen**

unterrichten

Die Broschüre 1 von Band 2 enthält theoretische und pädagogisch-didaktische Grundlagen für eine sinngeladene, handlungsorientierte Bewegungserziehung.

Im 1. Teil «Verstehen» geht es um Hintergründe und Zusammenhänge;
im 2. Teil «Unterrichten» folgen Grundlagen für die Praxis.

Schwerpunkte in der Vorschule: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite in dieser Broschüre.

Broschüren 1 in den Stufenbänden 2–6

In der Broschüre 1 von Band 1 sind die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen beschrieben. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 werden diese Grundlagen stufenspezifisch umgesetzt. Viele Lehrpersonen benützen nur ihren Stufenband (z.B. für die 3. Klasse Band 3). Deshalb werden wesentliche Aspekte in den einzelnen Stufenbänden bzw. Broschüren 1 wiederholt. Die Struktur aller Broschüren 1 in den Stufenbänden ist gleich.

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungserziehung
- 2 Grundlagen
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



Vorschule

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungserziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



1.–4. Schuljahr

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



4.–6. Schuljahr

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



6.–9. Schuljahr

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



10.–13. Schuljahr

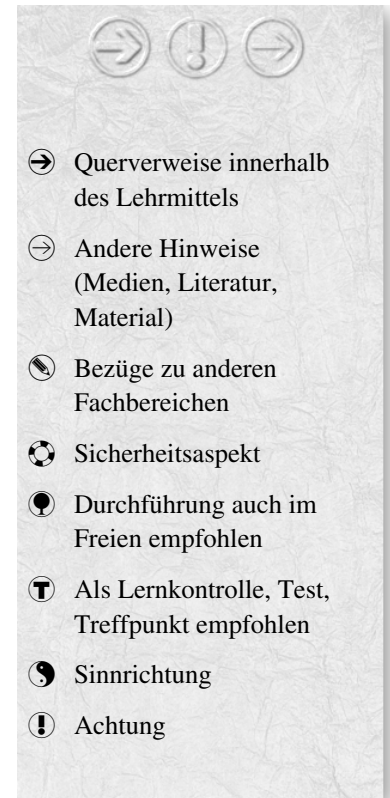
- 6 Sportheft



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

1 Sinn und Bedeutung der Bewegungserziehung	
1.1 Die «Verinselung» von Lebenswelten	2
1.2 Bedeutung und Funktion der Bewegung	3
1.3 Sinnrichtungen in der Bewegungserziehung	6
2 Grundlagen	
2.1 Teilaspekte der Bewegungsentwicklung	7
2.2 Bewegungsentwicklung des Kindes im Vorschulalter	8
2.3 Der Kindergarten als Handlungs- und Bewegungsraum	9
3 Lernen und Lehren	
3.1 Bewegungslernen im Kindergarten	10
3.2 Handlungsziele in der Bewegungserziehung	11
3.3 Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln	12
3.4 Kindergerechte Ziele in der integrativen Bewegungserziehung	13
3.5 Unterrichten und Erziehen	15
3.6 Pädagogisch-didaktische Prinzipien	16
4 Planen	
4.1 Offene Lernangebote	17
4.2 Lernzielorientierte, geführte Aktivitäten	18
4.3 Didaktische Leitsätze	19
4.4 Bewegungserziehung im Rahmenplan des Kindergartens	20
4.5 Vernetzung mit anderen Lernbereichen	21
4.6 Beispiel für eine ausgewogene Verteilung der Inhalte	22
5 Durchführen	
5.1 Bewegungsimpulse	24
5.2 Bewegungssequenzen	24
5.3 Bewegungslektion	25
6 Auswerten	
6.1 Bewegungsentwicklungen beobachten	26
6.2 Erfolgskontrollen mit «Lerngittern»	26
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	28



1 Sinn und Bedeutung der Bewegungserziehung

1.1 Die «Verinselung» von Lebenswelten

Die Lebenswelt der Kinder im Vorschulalter wandelt sich seit den 70er Jahren rasant. Die natürlichen Bewegungs- und Streifräume werden eingeengt (stark befahrene Verkehrswege, private Überbauungen, Reglementierungen). Die normierten, auf Pflegeleichtigkeit ausgerichteten Spielplätze in den Siedlungen regen nur beschränkt zur Erkundung, Erprobung und eigenständiger Gestaltung an. Kinderzimmer sind häufig kleiner als Autogaragen und kaum auf die Entwicklung und Gestaltungsfreude von Kindern ausgerichtet.

Die Selbstorganisation des Spielens in spontan gebildeten Quartierspielgruppen wird vermehrt abgelöst durch institutionelle Angebote. Eine ganze Reihe von pädagogischen Experten (Logopäden, Leiter in diversen Sportarten, Spielgruppenleiter etc.) bieten unterschiedlichste Programme für Vorschulkinder an. Der selbstgesteuerte Erwerb von sinnlich-handgreiflichen Material- und Spielerfahrungen wird früh abgelöst durch spezifisches Unterrichten. Die Kindheit verändert sich durch frühe *Spezialisierung* in organisierten Angeboten.

Die *Gefahren* für die Kindheit sind – vor allem in städtischen Gebieten – vielfältig:

- Vorschulkinder verlieren durch die frühe Betreuung und Belehrung oft die Möglichkeit zur Eigentätigkeit, zu eigenverantwortlichem Handeln.
- Die Gefahr der «Verfrühung» ist zu beachten. Nicht selten haben Vorschulkinder schon *Stundenpläne*, die kaum noch Raum lassen für vertieftes Spielen, Bewegen, Erkunden, Erleben in der *Freizeit*.
- Die Konstanz der Begegnungen in einer Quartiergruppe wird abgelöst durch sich rasch folgende Gruppenwechsel in Zufalls- oder Interessengruppen. Der Aufbau stabiler Beziehungen wird gestört, da die Kinder sich nur in den *Lektionen* kurz sehen und dann örtlich wieder getrennt werden. Ein unverbindliches Nebeneinander ist die Folge. Der «Verinselung» sozialer Beziehungen wird vor allem in städtischen Verhältnissen schon früh Vorschub geleistet.

Der heutige Kinderalltag verlangt nach einem Ort für Kinder wo

- in grösseren Zusammenhängen eine ganzheitliche Entwicklungsförderung angeboten werden kann,
- integrative Bewegungserziehung in ihrer Bedeutungsvielfalt regelmässig in stabilen situativen und personalen Voraussetzungen aufgebaut wird,
- kindergemässe Angebote, offene Spiel- und Handlungsräume und fachkundige Betreuung zu finden sind.

Ein solcher Ort ist der Kindergarten mit seinem ausgewogenen, kindzentrierten Bildungsangebot, wo stabile Beziehungen aufgebaut werden können.



1.2 Bedeutung und Funktion der Bewegung

Das sich bewegende Kind im Vorschulalter erschliesst sich durch Bewegung den Zugang zur Welt. Nach GRUPE (1982) ist die Bewegung für das Kind ein *Doppel-Medium*. Bewegung ist ein *Medium* der Erfahrung. Es ermöglicht dem Kind die Welt über Bewegungen wahrzunehmen, zu erkennen, zu erkunden und zu erproben. In der Lebenswelt der Kinder dienen die Bewegungsgrundmuster wie Gehen, Laufen, Springen, Ziehen, Stossen, Klettern, Gleiten, Werfen usw. dem Kind als eine Art *Werkzeug*, um die materiale, personale und soziale (Um-)Welt wahrzunehmen (FIRMIN 1989, S. 16 ff.).

Bewegung ist aber auch ein *Instrument der Gestaltung*. Das Kind greift mit Bewegungen in die Welt hinaus, verändert sie, baut sie um, und nimmt persönlichen Einfluss. Die Bewegungen werden zum *Bewegungsbesitz* und *Bewegungsschatz* des Kindes im Vorschulalter, den es selbständig in verschiedenen Situationen einsetzen kann. Dieser instrumentelle Charakter der Bewegung ist auch für die kognitive Entwicklung des Kindes von entscheidender Bedeutung. «Indem das Kind lernt, seine Bewegung zu beherrschen, bildet es sein Ich aus; der instrumentelle Einsatz seiner Bewegung wird zu einer Art Modell für sein Handeln im späteren Leben» (GRUPE 1982, S. 86).

Die Bewegungserziehung im Kindergarten verfolgt nicht nur die Optimierung des Bewegungskönnens, sondern versucht, die vielschichtige Bedeutung der Bewegung zu erschliessen. Der ausschliessliche Selbstzweck der sportlichen Bewegung wird in der Bewegungserziehung ergänzt durch eine erzieherische Absicht. Die Bewegung wird damit auch zum Erziehungsmittel. Nach SCHERLER (1990, S. 396 ff.) lassen sich für die kindliche Bewegung drei Bedeutungen unterscheiden: die *personale*, die *materiale* und die *soziale*.

Die personale Bedeutung der Bewegung

Die menschliche Bewegung wird als Einheit von Wahrnehmen – Bewegen – Erleben betrachtet. Die Sportpädagogik bevorzugt handlungsorientierte Erklärungsansätze: Bewegen heisst Handeln. Über vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen baut das Kind sein Körperbild auf (*leibliche Erfahrung*). «Über leibliche Erfahrungen und Einsichten entwickelt sich ein Bild des eigenen Körpers, so etwas wie Körpergefühl oder leibliche Identität. Das Kind befindet sich mit seinem Leib in einer Art Dialog, kann seine 'Botschaften' lösen und entschlüsseln, auf sie eingehen, ist sensibel für seine Reaktionen und Signale» (GRUPE 1982, S. 90).

Ebenso kann das Kind über die Bewegung etwas Inneres zum Ausdruck bringen, was es aufgrund der noch mangelhaften sprachlichen Fähigkeiten nicht äussern kann oder das von den Erwachsenen nicht wahrgenommen wird. Kinder im Vorschulalter benutzen ihr Bewegungsrepertoire unbefangener, aber auch – durch die Mitbewegungen verursacht – unökonomischer als geübte Erwachsene. Von seiner Entwicklung her ist das Vorschulkind noch nicht in der Lage, *komplexe Bewegungsmuster* zu bewältigen. Bei Überforderung treten Bewegungsunsicherheiten und Störungen auf.

➔ Personale, materiale und soziale Bedeutung der Bewegung: Vgl. Bro 1/2, S. 5

➔ Impressive Funktion

➔ Expressive Funktion

Die materiale Bedeutung der Bewegung

Die materiale Umwelt wird durch Bewegungen wahrgenommen (*materiale Erfahrung*). Durch das Greifen nach Gegenständen bereitet das Kind das *Begreifen* vor und entwickelt so *Vorbegriffe*. Vieles von dem was ein Vorschulkind weiss, hat es über Bewegungen erworben, ertastet, erfasst und so ins Gedächtnis aufgenommen. Damit werden wesentliche Voraussetzungen für das Denken und den Spracherwerb geleistet.

➔ Materiale Erfahrung:
Vgl. Bro 3/2, S. 3 ff.

➔ Explorative Funktion

Die regelmässige Naturerfahrung ist im Vorschulalter eine wesentliche Bereicherung der Welt des Kindes. Die Kontakte mit Wasser, Schnee, Wind und Wetter, Eis, Erde, Feuer, Wiese und Wald bieten breite Erfahrungsfelder, die auch durch die Bewegung erschlossen werden können.

Die Objekteigenschaften von Materialien erschliessen sich dem Kind beim Erkunden, beim Erproben und beim Spielen mit den Gegenständen. Vielfach entdecken Kinder im Vorschulalter im freien Spiel neue Funktionen bekannter Gegenstände oder verändern und nutzen sie innovativ nach ihren Vorstellungen. Damit erhält die Bewegung auch eine produktive Funktion, indem sie Neues durch das Spiel mit Gegenständen kreativ hervorbringt.

➔ Spielen mit Gegenständen:
Vgl. Bro 5/2, S. 3 f.

➔ Produktive Funktion

Bewegung als Anpassungsprozess zwischen Person und Umwelt ist zweiseitig gerichtet. Der Mensch passt sich durch Bewegung der Umwelt an und durch Bewegung passt der Mensch die Umwelt seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten an.

➔ Umweltanpassung;
Umweltveränderung:
Vgl. Bro 1/2, S. 7

Die Bedeutungen und Funktionen der Bewegung in der Übersicht

	Bewegung als Werkzeug der <i>Wahrnehmung</i>	Bewegung als Instrument der <i>Äusserung</i>
Personale Bedeutung	<i>Impressive Funktion</i> haben solche Bewegungen, die uns Eindrücke und Empfindungen über unseren Körper vermitteln. Bewegung dient der <i>Wahrnehmung</i> .	<i>Expressive Funktion</i> haben Bewegungen, die Inneres zum Ausdruck bringen. Innere Bewegung führt zu Emotionen. Bewegung dient dem <i>Ausdruck</i> .
Materiale Bedeutung	<i>Explorative Funktion</i> haben Bewegungen, mit denen wir uns und unsere materiale Umwelt untersuchen. Bewegung dient der <i>Erkundung</i> .	<i>Produktive Funktion</i> haben Bewegungen, mit denen wir etwas erzeugen, was zuvor nicht da war. Dieses Produkt kann gegenständlich oder immateriell sein. Bewegung dient der <i>Produktion</i> .
Soziale Bedeutung	<i>Komparative Funktion</i> hat Bewegung überall dort, wo es darum geht, mittels Bewegung sich und andere Menschen zu übertreffen. Bewegung dient dem <i>Leistungsvergleich</i> .	<i>Kooperative Funktion</i> hat Bewegung in sozialen Zusammenhängen, in denen wir uns mit- und füreinander bewegen. Bewegung dient der <i>Kooperation</i> .

Die soziale Bedeutung der Bewegung

Mit Bewegung hat das Kind die Möglichkeit mit anderen in Kontakt zu treten. Dabei kann es sich im Vergleich mit anderen messen oder gemeinsam mit anderen etwas erreichen. Das Für- und Miteinander-Bewegen bildet ein zentrales Element in der integrativen Bewegungserziehung.

☞ Komparative und kooperative Funktion



Inbesondere in der Spielerziehung wird deshalb das «Miteinander», aber auch das «Gegeneinander» thematisiert. Damit wird die noch beschränkt ausgebildete Gruppenfähigkeit der Kinder im Vorschulalter gefördert. Im Bewegungsspiel stellt die Fähigkeit, sich miteinander und füreinander zu bewegen, eine unerlässliche Voraussetzung dar. Gleichzeitig kann aber auch im Bewegungsspiel diese Fähigkeit spielerisch und gezielt gefördert und verbessert werden. Im Zentrum der Spielerziehung steht deshalb die Entwicklung vom Nebeneinander zum Miteinander und weiter zum Miteinander–Gegeneinander gleichberechtigt neben der Schulung von motorischen Fertigkeiten, wie Rollen, Fangen oder Werfen.

☞ Vom Miteinander zum Gegeneinander:
Vgl. Bro 5/2, S. 4 und S. 16

Die Bewegung hat hier sowohl die Funktion des Vergleichs als auch der Vermittlung zwischen Kindern. Im Vergleich messen sich Kinder mit anderen. Dabei erfahren sie auch etwas über sich selbst. Im Miteinander bekommt die Bewegung einen instrumentellen Charakter, weil im Spiel Neues kreativ zum Ausdruck gebracht werden kann (☞ vgl. dazu SUTTON-SMITH, 1978).

Im Hinblick auf eine integrative Bewegungserziehung im Kindergarten sind die drei Bedeutungen der kindlichen Bewegung ausgewogen in die Gesamtplanung aufzunehmen.

1.3 Sinnrichtungen in der Bewegungserziehung

Die Sportpädagogik kennt zahlreiche Modelle, mit denen versucht wird, die Vielschichtigkeit des sportlichen Handelns zu ordnen. In Anlehnung an KURZ (1977) werden im folgenden Modell sechs Sinnrichtungen dargestellt. Im Gegensatz zu den Bedeutungen von Bewegung liegt hier das Augenmerk nicht auf dem erzieherischen Aspekt, sondern auf dem Sinn, der nur durch das Individuum selbst bestimmt werden kann. Die Sinnrichtungen werden deshalb vom Kinde aus formuliert und sind zielgerichtet in die Bewegungsangebote zu integrieren.

➔ Sinnrichtungen:
Vgl. Bro 1/1, S. 6 ff.;
Praxisbeispiele als Planungshilfe:
Vgl. Bro 1/2, S. 21 f.



Die Bewegungserziehung ist so zu gestalten, dass für alle Kinder verschiedene Sinnrichtungen eröffnet werden.

2 Grundlagen

2.1 Teilaspekte der Bewegungsentwicklung

Neuromotorik (Schwerpunkt im Säuglingsalter)

Unter Neuromotorik werden die Reflexbewegungen des Säuglings verstanden. Für die Bewegungsförderung im Kindergarten ist die Neuromotorik vor allem für die Bewegungssteuerung und die Bewegungssicherheit wichtig. Bei gestörter neurologischer Funktion im Säuglingsalter (z.B. zerebrale Störungen) können gymnastische Therapieverfahren eingesetzt werden.

⊙ Aspekte der Bewegungsentwicklung: Neuro-, Senso-, Psycho- und Soziomotorik: Vgl. KIPHARDT (1979)

Sensomotorik (Schwerpunkt im Kleinkindalter; ausstrahlend ins Vorschulalter)

Zwischen Sensorik (Wahrnehmungsleistungen) und Motorik (Bewegungsantwort) besteht eine untrennbare Wechselbeziehung. Durch die vielfältige Ausübung der Bewegungsfunktionen im Kleinkindalter optimieren sich die Sinnesfunktionen. Umgekehrt verbessert eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit die Bewegungskoordination. Sensomotorische Übungsprogramme zielen auf eine verbesserte Integration zwischen Sinneseindruck und Bewegungsantwort.

Psychomotorik (Schwerpunkt im Vorschulalter)

Der Begriff deutet auf die enge Verbindung zwischen psychischer und motorischer Entwicklung im Vorschulalter hin. «Seelisches und Körperliches stehen in enger Wechselbeziehung, dass man sie als zwei Seiten eines einzigen Geschehens ansehen muss. Seelische Gehalte drücken sich in Haltung und Bewegung aus. Vorschulkinder hüpfen und tanzen spontan, wenn sie sich freuen. Umgekehrt können Verstimmungen wie Ärger oder Traurigkeit durch psychomotorische Übungen positiv beeinflusst werden» (KIPHARDT 1979, S.18). Neben dem Gefühlsleben wird in dieser Entwicklungsphase durch angepasste, stufengemäße Bewegungsaufgaben das kindliche Problemlöseverhalten gefördert. LAPIERRE vertritt die Meinung, dass im Vorschulalter die «psychomotorische Erziehung» nicht von der «Gesamterziehung» zu trennen sei. «In diesem Alter sind der Körper, das Objekt, die Handlung, das Denken, das Andere, das Ich, die Wahrnehmung, der Ausdruck, das Affektive, das Rationale, das Wirkliche, das Imaginäre eng miteinander verflochten und differenzieren sich erst nach und nach, indem sie sich wechselseitig in Gegensatz bringen» (1975, S. 45).

Soziomotorik (Beginn im Vorschulalter)

Die menschliche Bewegung dient auch der Begegnung mit dem DU und mit der Gruppe, dem WIR. Als Kommunikationsmittel ist die Bewegung erst teilweise erforscht. Soziomotorik dient vor allem den Sozialkontakten, der unmittelbaren körperlichen Interaktion, der Kooperation und der emotionalen Kommunikation. Im Vorschulalter wird versucht, im Rahmen der primären Sozialisationsphase die «Gruppenfähigkeit» zu erreichen. Mit der psychomotorischen Selbsterfahrung können auch das emotionale Wachstum und der bewegungsmässige Gefühlsausdruck entwickelt werden (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Rollenspiele). Gemeinschaftsspiele, pädagogische Wettkampf- und Leistungsformen dienen der Entwicklung der Soziomotorik.

⊙ Praxisbeispiele: Musical: Vgl. Bro 2/2, S. 18 ff.; Bauen: Vgl. Bro 3/2, S. 3 f.; Kooperative Spiele: Vgl. Bro 5/2, S. 22 ff.

2.2 Bewegungsentwicklung des Vorschulkindes

Die Bewegungsentwicklung ist eingebettet in die Gesamtentwicklung des Kindes im Vorschulalter. Erkenntnisse aus der Bewegungs- und Trainingslehre, der Anthropologie und der Entwicklungspsychologie fließen zum heutigen Wissenstand im Bereich der Bewegungsentwicklung zusammen. In einem integrativen Bewegungserziehungsmodell, das sich der kinderzentrierten, ganzheitlichen Bewegungsförderung im Vorschulalter verpflichtet fühlt, ist es sinnvoll, ein Adaptionsmodell als Grundlage zu setzen.

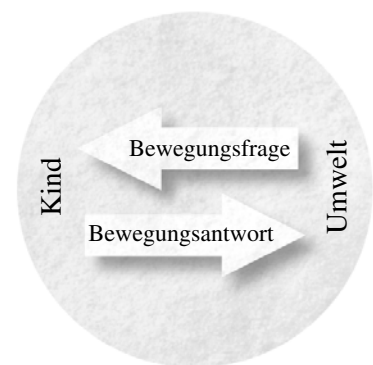
SCHILLING (1974) hat, aufbauend auf dem Gestaltkreis von V. WEIZSÄCKER, ein vereinfachtes Modell der engen Wechselbeziehung zwischen kindlicher Bewegungsentwicklung und Umwelt dargestellt. Die Umwelt stellt dem Kind Bewegungsfragen in Form von Bewegungsproblemen (z.B. Treppensteigen, auf Bäume klettern, Strassen überqueren etc.). Mit fortschreitender Bewegungsentwicklung im Sinne einer prozesshaften Ausdifferenzierung, Strukturierung und Organisation der Bewegungsmuster verfügt das Kind im Vorschulalter über ein wachsendes Repertoire von Bewegungsantworten.

Das Kind will etwas tun

Ausgangspunkt für Bewegung und Anlass zum Bewegungenlernen ist das Bedürfnis des Kindes, etwas zu tun: den auf dem Tisch liegenden Nuggi zu erreichen oder seine Nachbarin im ersten Stock zu besuchen. Ersteres erreicht das Kind durch eine *Umweltveränderung*, indem durch Ziehen am Tischtuch der Nuggi in Greifweite fällt. Beim Besuch bei der Nachbarin passt es vorhandene Strukturen (Treppensteigen) an die spezifischen Begebenheiten der Umwelt (1. Stock) an (*Umweltanpassung*).



Das Kind ist durch die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten in der Lage, seiner Umwelt aktiv zu begegnen. Die Anzahl der Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster, die dem Kind zur Verfügung stehen, beeinflusst den Umfang seiner Umwelteroberungen (Erkunden, Erproben, Versuchen).



2.3 Der Kindergarten als Handlungs- und Bewegungsraum

Das sich bewegende Kind steht im Zentrum

Das sich entwickelnde Kind ist Ausgangs- und Bezugspunkt in der integrativen Bewegungserziehung. Sein Wollen, seine Bedürfnisse, sein Können, seine Interessen nehmen wir auf und verbinden sie mit den Bewegungsangeboten des Kindergartens. Hier erleben die Vorschulkinder eine Kinderwelt und begegnen herausfordernden Spiel- und Lernsituationen, die zu komplexen Eigentätigkeiten anregen. Die situativen Bedingungen der Bewegungserziehung sollen dabei sinnvoll miteinander verbunden werden: Quartiersspielplätze werden ebenso in die Bewegungserziehung einbezogen, wie der nahe gelegene Park, der Wald, der Sportplatz oder das Schwimmbad. Die Bewegungserziehung fördert damit ein umwelt- und situationsvernetztes Bewegen der Kinder und hoffentlich auch der Erwachsenen (Eltern).

Die Bewegungsförderung geschieht vielfältig:

- in Übungs- und Spielsituationen, die sich die Kinder selbst schaffen;
- durch Anregen, Anbieten von attraktiven Bewegungsaufgaben, die selbstständig variiert und kombiniert werden können;
- durch die Vernetzung von zahlreichen Bewegungsmöglichkeiten,
- durch die Verknüpfung von «verinselten» Lebensräumen.

➔ Verinselung von Lebenswelten: Vgl. Bro 1/2, S. 2

Der Kindergarten als Verbindung der Bewegungsorte



3 Lernen und Lehren

3.1 Bewegungslernen im Kindergarten

Bewegungen lernen und lehren

Das «E-A-G-Stufenmodell» zum Bewegungslernen (➔ Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.) kann der Kindergärtnerin das Planen, Durchführen und Auswerten von Bewegungsaufgaben wesentlich erleichtern. Die drei Stufen *Erwerben* – *Anwenden* – *Gestalten* sind Konstrukte; die Übergänge sind stets fließend. Dennoch ermöglicht diese idealtypische Unterscheidung in der Praxis der Bewegungserziehung einen klaren, strukturierten Aufbau in der Prozessgestaltung beim Lernen und Lehren von Bewegungen. Das «E-A-G – Stufenmodell» ist oben und unten offen. Dies soll verdeutlichen, dass der Spielraum für die eigene Gestaltung der Lernenden in den Phasen des *Erwerbens* und *Gestaltens* gross ist. In der Phase des *Anwendens* geht es um die Sicherung einer klar definierten und oft normierten Bewegung (sportliche Fertigkeit). Deshalb ist der individuelle Spielraum in dieser Phase eingeschränkt. Die Lernwege sind häufig klar strukturiert und fremdbestimmt.

Für den Erwerb von Bewegungsfertigkeiten sind entsprechende Voraussetzungen nötig. Diese Voraussetzungen (konditionelle, koordinative, emotionale und kognitive) werden als *Fähigkeiten* bezeichnet. Je schwieriger die Bewegungsaufgaben sind, desto besser müssen die dazu notwendigen Fähigkeiten ausgebildet sein. Wie in einem Wechselspiel werden beim Bewegungslernen zuerst Fähigkeiten ausgebildet. Auf der Basis dieser Fähigkeiten werden neue Fertigkeiten erworben. Diese neuen Fertigkeiten bilden wiederum die Fähigkeit (Voraussetzung) für den Erwerb neuer Fertigkeiten.

Erwerben – die zentrale Lernphase im Kindergarten

In einer ersten Lernphase werden vielseitige, möglichst übergreifende Bewegungserfahrungen gesammelt. Daraus entwickeln sich Bewegungsgrundmuster, wobei das Augenmerk auf das funktional Wesentliche der Bewegung (Knotenpunkte) gerichtet werden soll. Dafür eignen sich besonders offene Lernwege, also das Bereitstellen von Lernsituationen, in denen die Lernenden den Weg zum Ziel selber finden können.

Zu Beginn geschieht dies unter erleichternden Lernbedingungen. Die Kinder entwickeln dabei vielseitige fähigkeitsbezogene Grundmuster. Diese bilden die Voraussetzung für die weitere Entwicklung von Fertigkeiten. Durch häufige Wiederholung werden sie gefestigt. Die Lehrenden beobachten in dieser Phase das Lernverhalten der Kinder (Auswertung). Daraus resultieren Informationen für die weitere Planung und Durchführung des Lernprozesses. Diese Lernphase steht für die Bewegungserziehung im Kindergarten im Zentrum. Dabei gilt es nicht nur, Bewegungen zu lernen, sondern auch *durch* Bewegung zu lernen.

Anwenden und *Gestalten* sind im Kindergarten vor allem mit Bewegungsgrundformen wie Gehen, Laufen, Springen usw. möglich.



➔ Die Bewegung ist ein *Doppel-Medium*:
Vgl. Bro 1/2, S. 3

3.2 Handlungsziele in der Bewegungserziehung

Handeln – Denken – Handeln

Handeln und Denken sind aufeinander bezogen; erst das (Mit-) Denken ermöglicht ein bewusstes und gesteuertes Handeln. «Denken ist das Ordnen des Tuns» AEBLI (1980). Für die Bewegungserziehung steht am Anfang eines Lernprozesses eine Problemstellung, eine *Erfahrung* oder ein *Erlebnis*. Lehrende sollen deshalb Lernangebote und Aufgaben bereitstellen, die ein aktives Erproben und Entdecken ermöglichen. Die so gewonnenen sinnlichen Wahrnehmungen werden anschliessend verarbeitet und strukturiert. Die Auffälligkeiten werden benannt, geordnet und dann bewusst und gezielt in Bewegung umgesetzt. Das Ergebnis wird als Rückmeldung wahrgenommen, verarbeitet und erneut ausgeführt. Dieser spiralförmige Prozess kann auch als *Üben* bezeichnet werden. Das Bewegungs-*Handeln* steht somit im Zentrum der Bewegungserziehung.

➔ Handlungsziele:
Vgl. Bro 1/1, S. 56;
Handlungsorientiert lernen
und lehren:
Vgl. Bro 1/1, S. 51 f.

Was heisst «Handeln»?

Handeln ist...	... und das bedeutet für den Bewegungsunterricht:
• sinnsuchend und sinngelenkt	Die Sinnrichtungen der Bewegung berücksichtigen. Bewegungsarrangements gestalten, die in sich sinnvolle Einheiten bilden und die von den Vorschulkindern als sinnvoll erkannt werden.
• ziel-, prozess- und ergebnisgeleitet	In der pädagogischen Institution Kindergarten wird die Bewegungserziehung auch als geplanter (intentionaler) Unterrichtsinhalt ziel- und prozessorientiert arrangiert.
• erfahrungs- und erwartungsgesteuert	Die Lehr- und Lernfelder der Bewegungserziehung müssen auf die Bewegungserfahrungen der Kinder und die Lehrerfahrung der Kindergärtnerin aufbauen. Die Bedürfnisse der Kinder werden ebenso einbezogen wie die Erwartungen der Kindergärtnerin.
• situations- und umweltvernetzt	Die Bewegungserziehung im Kindergarten soll in die Familien und ins Quartierspiel ausstrahlen und umgekehrt sollen Impulse aus der Familie die Bewegungserziehung im Kindergarten bereichern.

Die Bewegungserziehung wird von allen Beteiligten (Kindergärtnerin und Kinder) als permanenter Prozess gestaltet. Das Ziel dabei ist die wachsende, sich erweiternde Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit. Sie will im Rahmen der altersbedingten Voraussetzungen, zum selbstverantwortlichen Handeln und Entscheiden mithelfen und zum Kooperieren in der Gemeinschaft befähigen. Damit diese Zielsetzungen erreicht werden können, werden Lerngelegenheiten gestaltet, die den persönlichen Zugang zur vielfältigen menschlichen Bewegung, zu Spiel und Sport erleichtern.

Bewegungserziehung ist ein aktives Einflussnehmen und ein Ermöglichen in offenen Lernfeldern. Die Vermittlung tradierter Kulturgüter (Sportarten, Tänze, Singspiele usw.) ist dabei ebenso wichtig, wie der Aufbau eigenständiger origineller Bewegungsgestaltungen (Spielentwicklungen, Bauten, Modellierungen usw.).

3.3 Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln

Wie erlebt das Kind den Unterricht?

Die Lernhandlungen der Kinder in der integrativen Bewegungserziehung lassen sich idealtypisch unterscheiden in fremd-, mit- und selbstbestimmte Handlungen. Als *fremdbestimmt* werden Handlungen der Kinder bezeichnet, welche in Bezug auf Thema, Methoden, Medien und Auswertung von der Kindergärtnerin (fremd-) bestimmt werden. Diese Handlungsform entspricht dem klassischen Unterrichtsgefüge, wonach die Lehrperson bestimmt, was die Lernenden tun. Dabei wird oft von der Annahme ausgegangen, dass die Absicht der Lehrperson (*Lehren*) bei den Lernenden (*Lernen*) lernwirksam wird. Als *mitbestimmt* werden Handlungen bezeichnet, die sowohl durch die Kindergärtnerin als auch durch die Kinder selbst ausgelöst und gestaltet werden. Als *selbstbestimmte* Handlungen werden solche bezeichnet, die ausschliesslich von der Intention der Kinder ausgehen.



Angepasste Lehr-Lern-Formen wählen

Wenn wir davon ausgehen, dass keine dieser drei genannten Handlungsformen in der Praxis in einer ausschliesslichen Ausgestaltung vorkommt, so gilt es für die integrative Bewegungserziehung entsprechende Inszenierungsformen zu finden. Es macht wenig Sinn, normierte – unter Umständen gefährliche – Bewegungen im Geräteturnen durch die Kinder selbst entdecken und lernen zu lassen. Andererseits können einfache Bewegungen im gestalterischen Bereich im Sinne einer Bewegungsbaustelle zumindest teilweise durch die Kinder selbst bestimmt werden. Im Bereich Spiel hängt es von der sozialen Kompetenz der Kinder ab, ob z.B. Spielregeln im Diskurs (Mitbestimmung) bestimmt werden können. Grundsätzlich gilt: Je offener die Zielsetzung für eine bestimmte Bewegungssequenz gehalten wird, desto eher sind selbst- und mitbestimmte Lernhandlungen möglich.

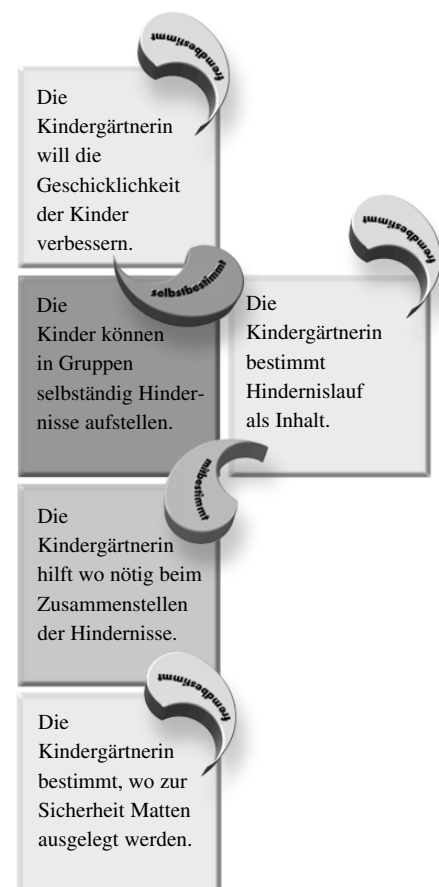
➔ Bewegungsbaustelle:
Vgl. Bro 3/2, S. 6 f.

Handlungsformen dem aktuellen Geschehen anpassen

Innerhalb einer Bewegungssequenz können sich die verschiedenen Handlungsformen ohne weiteres abwechseln. Wie diese Kohärenz von selbst-, mit- und fremdbestimmten Lernhandlungen aussehen kann, soll am Beispiel «Bewegungsbaustelle/Hindernislauf» illustriert werden. (➔ Hindernislauf: Vgl. Bro 3/2, S. 13):

Hindernislauf: Mit verschiedensten Gegenständen wird ein Hindernisparcours gebaut und anschliessend erprobt: Joghurtbecher, Schuhschachteln, Waschpulvertrommeln, Harassen, Bänke, Reifen, Bauklötze, Schwedenkasten usw.

- Die Kinder beschreiben ihren Parcours bzw. ihre Sprunghindernisse: Bach, Graben, Gartenzaun, Stein usw.
- Ein Kind springt vor, und alle anderen springen in derselben Art über die Hindernisse.
- Zu zweit: A (mit Spielband) läuft einen oder zwei Durchgänge und lässt sich dann von B ablösen (Spielband übergeben).



3.4 Kindergerechte Ziele in der integrativen Bewegungserziehung

Lernvoraussetzungen

Eine handlungsorientierte Unterrichtslehre der menschlichen Bewegung leitet ihren Zielkatalog von verschiedenen Lernvoraussetzungen ab. Die wichtigsten Einflussfaktoren sind:

- die Lebenswelt,
- die Bedeutung von Körper-, Bewegungs-, Sozial- und Materialerfahrungen für die Gesamtentwicklung von Kindern im Vorschulalter,
- das Entwicklungsgeschehen im Vorschulalter,
- die situativen und personalen Handlungsvoraussetzungen für die Bewegungserziehung im Kindergarten.

⇒ Vgl. dazu auch WYDLER-WEBER, 1992 und SCHERLER, 1975

Lernen im Kindergarten, Bewegungslernen eingeschlossen, dient der Sozialisation des Kindes (Persönlichkeitsentwicklung, kulturelle Entwicklung). Die Ziele einer integrativen Bewegungserziehung sind deshalb auf den verschiedenen Ebenen des *Menschseins* anzusiedeln.

Nach den Erkenntnissen der Lerntheorie von PÖHLMANN (1982, S. 40) lassen sich drei Ebenen von Lernen unterteilen:

- organisches Lernen, das typisch ist für alle Lebewesen,
- gattungsspezifisches Lernen, das typisch ist für *das menschliche Lernen*,
- personales Lernen, das bestimmend ist für die *individuelle Entwicklung*.

Eine integrative Bewegungserziehung versucht, ihre Lernziele von allen drei Ebenen her zu gewinnen. So werden auf der Stufe des organischen Lernens vor allem Aspekte aus den Bereichen Atemschulung, Haltungsschulung, Organschulung, Ernährung, Körpererziehung und Gesundheitsförderung beachtet.

Bei den menschlichen Lernvoraussetzungen soll an Folgendes erinnert werden:

- Dem Menschen fehlen sichere Instinkte weitgehend, und darum ist er auf lebenslanges Lernen angewiesen.
- Der Mensch ist ein weltoffenes Wesen mit vielen potentiellen Entwicklungsmöglichkeiten, die geweckt und ausgeprägt werden können.
- Der Mensch ist ein vernunftbegabtes Sprachwesen, das kognitive, emotionale, affektive und soziale Leistungen erbringen kann.
- Der Mensch kann sich über nonverbale und verbale Sprache verständigen.

Bei den personalen Lernvoraussetzungen ist die Gesamtentwicklung abhängig

- von den biopsychischen Gesetzmässigkeiten (Vererbung und Konstitution),
- vom soziokulturellen Umfeld wie Familie, Kindergarten, Quartiergruppe,
- von der materialen Umwelt mit dem Zugang zu natürlichen Lebensräumen und Kulturgütern.

Leitlinien für die integrative Bewegungserziehung

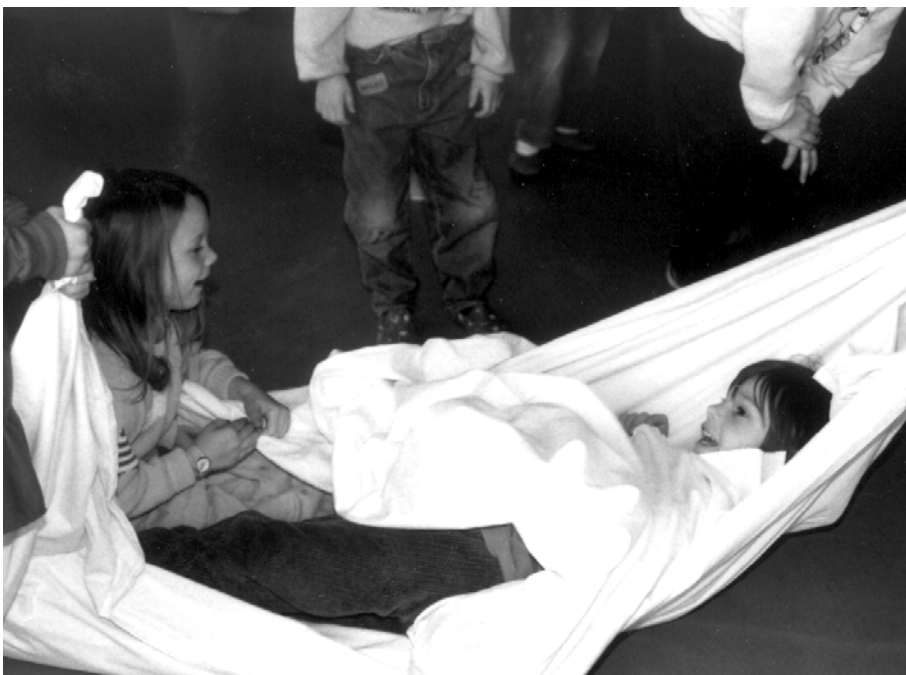
Für die integrative Bewegungserziehung im Kindergarten lassen sich aufgrund dieser drei Lernvoraussetzungen Leitlinien für die kindergerechten Zielsetzungen gewinnen:

- Kinder im Vorschulalter sollen Bewegungsleben und Bewegungslernen als Einheit erfahren.
- Bewegungs-, Denk-, Gefühls- und Willenskräfte der Kinder werden mit attraktiven Bewegungsangeboten ganzheitlich entfaltet und gefördert. Der individuell optimalen Förderung wird durch differenzierte Aufgabenstellungen ein besonderes Augenmerk gewidmet.
- Um dem Kind in seiner Bewegungsentwicklung eine optimale Förderung zu gewährleisten, werden die verschiedenen Bedeutungen der Bewegung ausgewogen in die Bewegungserziehung integriert.
- Im Kindesalter werden die Bewegungsanregungen aus dem Elternhaus aufgenommen, erweitert und mit der sozialen Mitwelt des Kindergartens verbunden.
- Den Beschränkungen in der Lebenswelt der Kinder (mangelnder Bewegungsraum, verengte soziale Erfahrungen usw.) begegnen wir mit pädagogisch geleiteten Bewegungsangeboten.
- Für eine ausgewogene Bewegungserziehung berücksichtigt die Kindergärtnerin über eine Lernperiode hin alle Sinnrichtungen.
- Spielerisches Tun und breite Spielerfahrungen sollen das Vorschulkind im Erwerb einer eigenständigen Wertwelt unterstützen.
- Durch selbst- und mitbestimmtes Handeln in Situationen der Bewegungserziehung kann der Aufbau einer eigenständigen Wertwelt nachhaltig gefördert werden.

➔ Ganzheitlich: Bro 1/1, S. 60

➔ Bedeutungen der Bewegung: Bro 1/2, S. 3 f.

➔ Sinnrichtungen:
Vgl. Bro 1/2, S. 6



3.5 Unterrichten und Erziehen

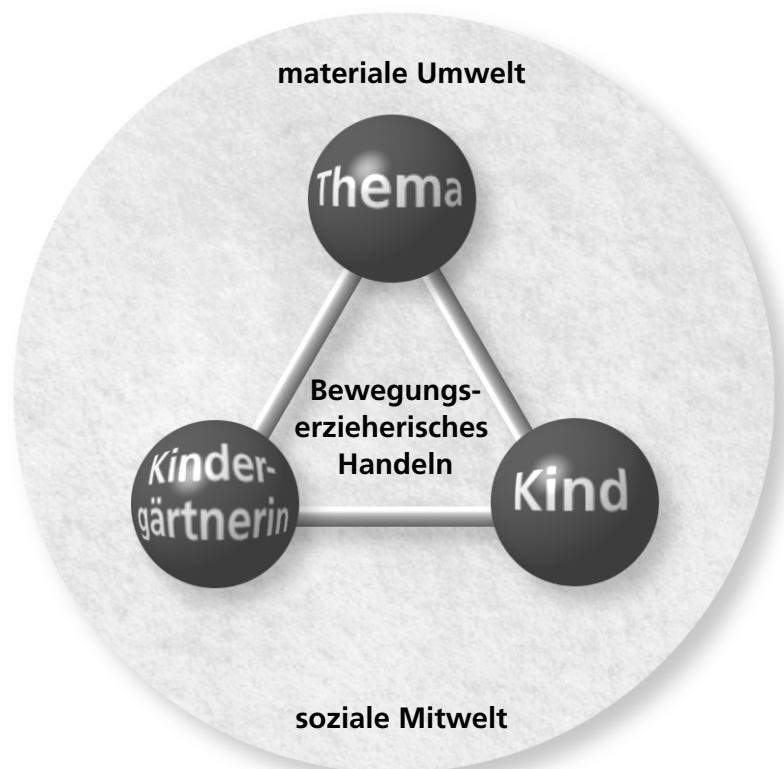
Der Kindergarten versteht sich als Ort des Unterrichts und des Erziehens. In der Bewegungserziehung geht es einerseits um das Lernen und Verbessern von Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten, wie sie in diesem Band breit dargestellt sind. Andererseits wird die Bewegung sowohl im freien Spiel als auch in der geführten Sequenz zum Mittel der verschiedensten Erziehungszwecke.

Zwischen dem freien Spiel, dem selbständigen Bewegen der Kinder, und den geführten Aktivitäten der Kindergärtnerin entsteht ein Wechselspiel. Oft kann ein Bewegungsimpuls durch *Vormachen – Nachmachen* gesetzt werden (Modelllernen, Imitationslernen). Nicht selten können Aspekte, die aus dem freien Bewegungsspiel der Kinder durch Beobachtung gewonnen wurden, sinnvoll vertieft, variiert und kombiniert werden. Anregende Aufgaben und Lernsituationen fördern dabei die Eigenaktivität der Kinder. Auf der einen Seite sind *Versuchen, Erproben, Erfinden* anregende Lernformen, weil sie den Kindern Spielraum offen lassen. Gewöhnungen und Rituale sind auf der anderen Seite Lernsituationen, die eine Führung erleichtern. Am Anfang der Bewegungssequenz oder -lektion versammeln sich die Kinder z.B. immer am gleichen Ort. Ebenso bei Anweisungen der Kindergärtnerin oder beim Auf- und Abbauen der Geräte.

Das didaktische Dreieck

Bewegungserziehung entfaltet sich im Spannungsverhältnis der drei Pole *Thema, Kind* und *Kindergärtnerin*. Wenn durch die Vermittlung der Kindergärtnerin mit Hilfe eines Themas oder einer Aufgabe beim Kind Lernprozesse in Gang gesetzt werden, so stehen diese drei Pole in einer gegenseitigen Abhängigkeit. Alle drei Eckpunkte stehen gleichberechtigt im Zentrum des bewegungserzieherischen Handelns: Die Kinder sind wichtig, das Thema ist wichtig und die vermittelnde Kindergärtnerin ist wichtig. Das didaktische Dreieck steht dabei nicht isoliert in einer Eigenwelt des Kindergartens. Das Handlungsgeschehen wird beeinflusst durch die soziale Mitwelt und die materiale Umwelt.

➔ Bedeutungen der Bewegung: Vgl. Bro 1/2, S. 3;
 Ⓜ Mathematische Früherziehung, Verkehrserziehung etc.: Vgl. Bro 1/2, S. 20 f.



3.6 Pädagogisch-didaktische Prinzipien

Für das pädagogische Handeln in der Bewegungserziehung kann von drei wichtigen pädagogischen Prinzipien ausgegangen werden.

Ganzheitlich

Eine integrative Bewegungserziehung, die vom Kind ausgeht, darf den Bezug zum umgebenden Leben nicht verlieren. Durch den Einbezug der Lebenswirklichkeit können interessante Themen für den geleiteten Unterricht gewonnen werden. Beispiele:

- Bewegungsgeschichten aus dem Alltag der Kinder
- Bahnhof (Verkehrserziehung)
- Wald erleben
- Zirkus (Bewegungskunststücke, Miniakrobatik)
- Baustelle
- Bauernhof

Beim Sich-Bewegen und beim Erlernen von neuen Bewegungsmustern ist in der Regel der ganze Mensch mit seinem Körper, seinem Fühlen und Denken beteiligt. Häufig geschieht die Vermittlung in enger sozialer Beziehung zwischen Kindergärtnerin und Kind oder unter Kindern.

Eine Hilfe für eine ganzheitlich ausgerichtete integrative Bewegungserziehung zeigt die Zusammenstellung auf S. 20 f.

Kindergerecht

Im Kindergarten finden wir eine grosse Streuung von Begabungen und Entwicklungen. Ein breites, differenziertes Angebot von Bewegungsaufgaben unterstützt schwächere *und* stärkere Kinder (Prinzip der *Passung*). Oft ist die Ermutigung und die Wertschätzung durch die Kindergärtnerin auslösender Faktor für das Gelingen einer Bewegungsaufgabe. In einem Lernklima, wo Kooperationsbereitschaft und Solidarität gelebte Praxis sind, können auch ängstliche, verunsicherte Kinder wesentliche Bewegungserfahrungen gewinnen.

Selbständig

Maria Montessori prägte den Grundsatz: *Hilf mir, es selbst zu tun!* So kann Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten wachsen. Bewegungserlebnisse, die selber mitgestaltet werden, sind häufig Quelle für Bewegungs- und Lebensfreude im Hier und Jetzt. Durch die Bewegungs- und Spielerfahrung ermuntert, getrauen sich erfolgsorientierte Kinder, eigene Spiel- und Freiräume zu schaffen, in denen sie sich über den Kindergarten hinaus altersgerecht verwirklichen können.

Eine Hilfe zur Förderung der Selbständigkeit in der Bewegungserziehung bietet die Reflexion der Lernhandlungen auf Fremd-, Mit- und Selbstbestimmung (➔ Selbstbestimmt handeln: Vgl. Bro 1/2, S. 12).

➔ Ganzheitlich:
Vgl. Bro 1/1, S. 60



➔ Sinnrichtungen:
Vgl. Bro 1/2, S. 20 f.

➔ Selbständig:
Vgl. Bro 1/1, S. 60



4 Planen

Die Grundlage der Planung und Vermittlung der integrativen Bewegungserziehung im Kindergarten ist die Analyse der kindlichen Lebenswirklichkeit. Dieser lebensweltorientierte Ansatz verlangt ein gut abgestimmtes Wechselspiel zwischen offenen, freispielartigen Angeboten einerseits und lernzielorientierten, geführten Aktivitäten andererseits.

4.1 Offene Lernangebote

Merkmale des offenen Lernangebots:

- Bezieht die Erfahrungsbereiche der Kinder im Vorschulalter (Bedürfnisse, mitgebrachte Anliegen, Wünsche, Ängste und Stimmungen) mit ein
- Beteiligt die Vorschulkinder bei der Inszenierung, greift Initiativen auf, regt zur spielhaften Selbsttätigkeit an
- Trennt das soziale Lernen nicht vom Erwerb der Sach- und Bewegungskompetenz
- Sieht passende Angebote an verschiedenen Lernorten vor (Bewegungswerkstätten, Bauplätze, Bewegungsspielraum, Atelier etc.)
- Enge Zusammenarbeit mit den Eltern, um auch ihnen Mitbestimmung und Mitgestaltung zu ermöglichen (Quartiersspielplatz, Exkursionen, Wassergewöhnung etc.)
- Ist eingebettet in die übergreifenden, thematisch geordneten Wochen- und Quartalsplanungen, bleibt aber für prozessbedingte Entwicklungen oder Aktualitäten offen
- Baut auf Fragen wie «Wer kann?» oder «Wer will?» und berücksichtigt den individuellen Könnensstand

Die offenen, freispielartigen Bewegungsangebote werden von der Kindergärtnerin mit Vorteil so arrangiert, dass die Kinder oft die freie Wahl haben in Bezug auf:

- Bewegungsspiel, Bewegungsform, Atelierarbeit,
- Gruppenzusammensetzung,
- Spiel- und Bewegungsraum,
- Spielmaterial.

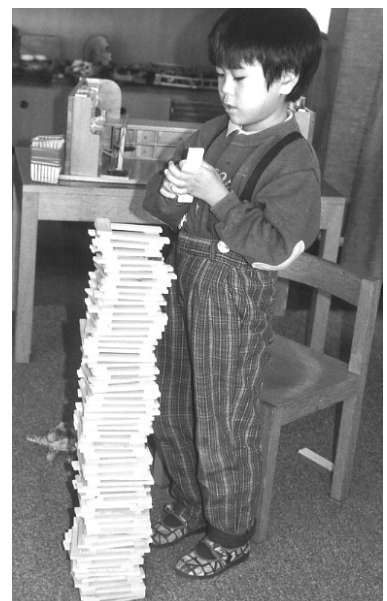
Damit Konflikte reduziert werden können, sind Absprachen sinnvoll. Für die Kinder zugängliche, offene Gestelle; übersichtlich geordnete Spiel- und Baumaterialien erleichtern den Zugriff.

Häufig bringen die Kinder aus ihrer privaten Lebenswelt thematische Anregungen in den Kindergarten. Umgekehrt sollen sie über den Kindergarten auch zur Gestaltung ihrer privaten Lebenswelt angeregt werden. Teilnahme an Quartierfesten, Schulfeiern etc. erleichtert den Kindern die Integration in die soziale Mitwelt. Oft gestalten sich solche Aussenkontakte für die Kinder als identitätsfördernde Bewährungsproben.

➔ Planen:
Vgl. Bro 1/1, S. 61 ff.



➔ Lernen durch offene
Aufgaben: Vgl. Bro 1/1, S. 69



4.2 Lernzielorientierte, geführte Aktivitäten

Weil zwischen den Prinzipien *Impulse geben*, *hilfreiches Eingreifen* und *störendes Einmischen* fließende Übergänge bestehen, benötigt die Kindergärtnerin eine ganze Palette von Sozialformen.

➔ Das Lernen initiieren und begleiten:
Vgl. Bro 1/1, S. 69 ff.

Die lernzielorientierten Bewegungsinhalte können geplant und realisiert werden als

- attraktive Einzelbeschäftigung, die auf den Entwicklungsstand des Kindes abgestimmt ist,
- Partnerarbeit, eventuell mit delegiertem Hilfe- oder Korrekturauftrag,
- Kleingruppenangebot mit Werkstatt oder Spielcharakter,
- gezieltes Förderungsprogramm für die ganze Kindergartengruppe.

Durch optimale räumliche Gliederung und gegenseitig respektierte Absprachen lassen sich im gleichen oder in verschiedenen Themen differenzierte Lernziele verfolgen. Es müssen sich nicht alle Kinder gleichzeitig mit den gleichen Inhalten beschäftigen.

In den geführten, lernzielorientierten Bewegungsangeboten wird durch Wiederholen die Bewegungssicherheit gefestigt. Eine Jahresplanung, unterteilt in Jahreszeiten und Zyklen, ermöglicht es dem Kind grössere Zeitspannen zu überblicken und Gesetzmässigkeiten zu erahnen (z.B. regelmässige Exkursionen in den Jahreszeiten zum Kirschbaum, zum Teich, zum Ameisenhaufen etc.).

Die Bewegungssequenz und die strukturierte Bewegungslektion bedingen eine durchdachte Planung. Im Kapitel 5 (Durchführen) wird ein Beispiel vorgestellt, das allerdings situativ (Wald, Wiese, Wasser, Schnee, Turnhalle, Kindergarten, Asphaltplatz) und personal (Voraussetzungen der Kindergartenkinder und der Kindergärtnerin) angepasst werden muss. In den verschiedenen Broschüren wird auf den Didaktikseiten noch spezifischer auf die möglichen Inhalte Bezug genommen.

➔ Lektionsteile:
Vgl. Bro 1/2, S. 25



4.3 Didaktische Leitsätze

Die didaktischen Leitsätze sollen Hilfe geben, damit festgestellt werden kann, ob eine Lernhilfe, ein Gerät oder eine materiale Hilfe, eine Übung oder Aufgabe oder eine ganze Lektion *richtig* ist. Methodisch richtiges Handeln bedeutet in diesem Zusammenhang ein didaktisches Handeln, das gelingt; kein willkürliches Handeln (jedes Kind kann machen, was es will), sondern geplantes, absichtsvolles Handeln. Gelingen heisst: Es sollen «didaktische Unglücksfälle» vermieden werden; die Bewegungssequenz soll möglichst fehlerarm ablaufen. Die integrative Bewegungserziehung wird beeinflusst sowohl vom personalen (Kindergärtnerin, Eltern etc.) als auch vom situativen Umfeld (Spielmöglichkeiten, Grösse des Kindergartens etc). Leitsätze können deshalb nur bis zu einem bestimmten Grad allgemein gültig formuliert werden. Was in der einen Situation richtig ist, kann in einem anderen Umfeld oder bei anderen Kindern methodisch unangemessen, nicht zweckmässig oder nicht folgerichtig sein. Es bleibt der Kindergärtnerin selbst überlassen, die Bewegungssequenz entsprechend zu bearbeiten (vgl. SCHERLER / SCHIERZ 1992).



Zweckmässig handeln

Lehrhandlungen sind Mittel für erzieherische Zwecke (Verkehrserziehung, Entwicklungsförderung, Bewegungsfertigkeiten) und nicht Selbstzweck. Insofern sind Hilfestellungen, Aufgabenstellungen, Korrekturen etc. immer daraufhin zu prüfen, ob sie die richtigen Mittel für die gesetzten Handlungsziele sind. Die Handlungsabsicht (der Kindergärtnerin) ist aber nicht gleichzusetzen mit dem Handlungszweck. Oft führen Handlungen der Kinder zu ganz anderen Zwecken, als dies beabsichtigt war. Diese Differenz kann nicht immer vorausgesehen werden und bleibt als oft bereichernde Unsicherheit bestehen.

Angemessen handeln

Die Forderung, dass Kindergärtnerinnen angemessen handeln sollen, betrifft nicht die Frage des Zwecks einer Handlung, sondern deren Mass, ihr Verhältnis zu etwas anderem. In der integrativen Bewegungserziehung betrifft dies vier Punkte:

- Die Kinder (Ist die Handlung stufengemäss?)
- Die Sache (Entspricht die Handlung der integrativen Bewegungserziehung?)
- Die Umstände (Beispiel: Ist die Bewegungsaufgabe dem zur Verfügung stehenden Material angemessen?)
- Die Kindergärtnerin (Beispiel: Ist sie der Anforderung der didaktischen Handlung gewachsen oder braucht sie Unterstützung von aussen?)

Folgerichtig handeln

Jedes Verfahren besteht aus diversen Teilhandlungen. Diese können Handlungspaare oder komplexe Ketten bilden. Manche Handlungen ziehen andere zwingend nach sich. Bestimmte Handlungen setzen andere notwendigerweise voraus. Treten in der Abfolge von Teilhandlungen in der integrativen Bewegungserziehung Auslassungen oder Vertauschungen auf, so sind sie nicht folgerichtig.

4.4 Bewegungserziehung im Rahmenplan des Kindergartens

Im Kindergarten begegnen uns die Kinder noch weitgehend als «Bewegungswesen». Das vorliegende Lehrmittel ist deshalb auf diese Kinder ausgerichtet.

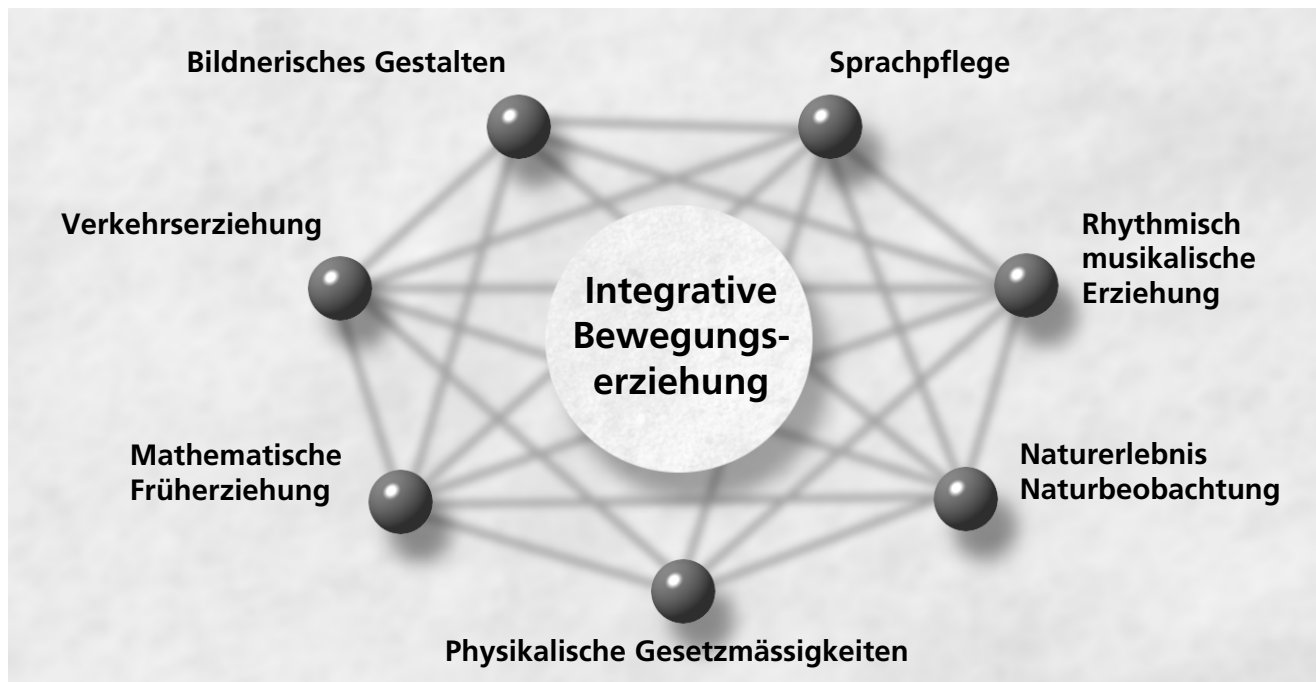
➔ Planungsebenen:
Vgl. Bro 1/1, S. 64 f.

Aufbauend auf dem Rahmenplan des Schweizerischen Kindergärtnerinnenvereins und den «Leitideen für den Kindergarten» wurde die Bewegungserziehung im Kindergarten eng auf die Vorschulpädagogik abgestimmt. Mit dem Erwerb der menschlichen Bewegungsgrundmuster erschliesst sich das sich bewegende Kind einen Zugang zur Welt:

- durch vielfältige materiale Erfahrung zur Sachwelt,
- in den Begegnungen mit Menschen, Tieren und Pflanzen zur lebendigen Mitwelt.

Im Kindergarten besitzt die Bewegungserziehung als eigenständiger Bildungsbereich einen *Eigenwert*. Zugleich dient die Bewegung als integrales Mittel, um die verschiedenen Bildungsbereiche untereinander zu vernetzen.

Verknüpfung der integrativen Bewegungserziehung mit dem Rahmenplan des Kindergartens



Die Verbindung zwischen den einzelnen Lernbereichen im Kindergarten und der Bewegungserziehung geschieht dabei in einem doppelten Sinne. Bewegungen bilden das Medium und damit die Voraussetzung zum Lernen in anderen Lernbereichen (z.B. sicheres Fahrradfahren in der Verkehrserziehung).

🌀 Bewegung als *Doppel-Medium*:
Vgl. Bro 1/2, S. 3 und
Bro 1/1, S. 62/63

4.5 Vernetzung mit anderen Lernbereichen

Im Folgenden werden exemplarisch Themata vorgeschlagen, mit denen über die Bewegungsangebote die Bildungsbereiche des Kindergartens integrativ vernetzt werden können.

Rhythmisch - musikalische Erziehung vernetzt mit Bewegungserziehung

- Rhythmen klopfen, klatschen, schlagen und stampfen lassen und durch einfache Bewegungsantworten wie Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen oder Schleichen interpretieren.
- Einfache Melodien, Singspiele mit Bewegungsfolgen verbinden.

☞ Vgl. Bro 2/2, S. 5 und S. 15

☞ Vgl. Bro 2/2, S. 24

Bildnerisches Gestalten vernetzt mit Bewegungserziehung

- Im Schnee Figuren treten, legen, ausstecken und Plastiken modellieren
- Im Wald Moosgärten, Baumhütten und Skulpturgärten gestalten.

☞ Vgl. Bro 2/6, S. 11 f.

☞ Vgl. Bro 2/6, S. 4

Verkehrserziehung vernetzt mit Bewegungserziehung

- In der Turnhalle oder auf dem Pausenplatz einen Verkehrsgarten einrichten und die Rollen der Verkehrsteilnehmer spielen lassen (Velofahrerin, Autofahrer, Fuhrmann, Polizistin, Kindergartenkind auf dem Schulweg etc.).
- Geschicklichkeitsparcours einrichten (Kindergarten oder Pausenplatz) für Dreiradvelo, Kindervelo, Trottinett, Rollschuhe, Rollbrett etc.) und die Koordinationsfähigkeit schulen.

☞ Vgl. Bro 2/7, S. 6

☞ Vgl. Bro 2/3, S. 19 und Bro 2/4, S. 13

Naturerlebnisse vernetzt mit Bewegungserziehung

- Wasser: Am Bach, am Teich, am Seeufer spielen, bauen, experimentieren; sich ans Wasser gewöhnen; sich im Wasser bewegen, miteinander spielen.
- Erde: Barfuss im Sand, über die Wiese laufen, springen, hüpfen, rollen, schleichen und kriechen.

☞ Vgl. Bro 2/6, S. 7 f.

☞ Vgl. Bro 2/6, S. 5

Sprachpflege vernetzt mit Bewegungserziehung

- Singspiele und Abzählreime lernen, die eine Bewegungsantwort verlangen.
- Neue Begriffe wie «gross», «klein», «eng», «weit», «schnell», «langsam»... in der Bewegung erfahren und darstellen lassen.

☞ Vgl. Bro 2/2, S. 18 f.

☞ Vgl. Bro 2/2, S. 16

Physikalische Gesetzmässigkeiten vernetzt mit der Bewegungserziehung

- Bei einem offenen Feuer Wasser verdampfen, Holz zu Asche verbrennen, in einer Pfanne Blei schmelzen und den Vorschulkindern die Begriffe Gas, Flüssigkeit und Härtegrade näher bringen.
- Die Schwerkraft wirken lassen. Von einer Brücke Steine fallen lassen und dazu zählen, wann sie auf dem Wasser aufschlagen. Mit einem Lineal einen Ballon 5-mal in die Luft schlagen und wieder langsam sinken lassen. Mit einem Kartonrohr Riesenseifenblasen erzeugen und schweben lassen.

Mathematische Früherziehung vernetzt mit Bewegungserziehung

- Zuordnungsspiele wie Paarfangis oder Nestsuchen mit den Zahlenbegriffen 1,2,3,4, verbinden.
- Mengen sortieren, Gleichheit herstellen (Keulen, Bänder, Farben etc.), Paarbildung üben in der Turnhalle.

☞ Bezüge zu anderen Bildungsbereichen:

Vgl. kantonale Lehrpläne

4.6 Beispiel für eine ausgewogene Verteilung der Inhalte

Sinn- richtungen	Broschüren Inhalte	Broschüre 2 Bewegen Darstellen Tanzen	Broschüre 3 Balancieren Klettern Drehen	Broschüre 4 Laufen Springen Werfen
dabei sein und dazugehören	<ul style="list-style-type: none"> • Tausendfüßlertanz, S.24 • Sechs-Beiner, S. 24 • Führen und geführt werden, S. 9 • Andersartig (Tanz), S. 25 	<ul style="list-style-type: none"> • Rettungsschlitten, S. 19 • Langbänke, S. 8 • Kletter-Dschungel • Seilschaft, S. 14 • Adler kreisen, S. 15 	<ul style="list-style-type: none"> • Partnersuche, S. 6 • Wechselt die Seiten, S. 9 • Bau einer Brücke, S. 15 	
herausfordern und wetteifern	<ul style="list-style-type: none"> • Lass dich nicht erwischen, S. 13 	<ul style="list-style-type: none"> • Schiebekampf, S. 22 • Hinderniskampf, S. 22 • Käfer drehen, S. 23 	<ul style="list-style-type: none"> • Tunnelfangen, S. 5 • Fuchs und Hasen, S. 8 • Auf dem Hühnerhof, S. 14 • Winterolympiade, S. 19 	
gestalten und darstellen	<ul style="list-style-type: none"> • Marschierende Musikanten, S. 17 • Bremer Stadtmusikantentanz, S. 17 • Cats-Musical, S. 19 ff. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielplatz bauen, S. 4 • Bewegungsbaustelle, S.7 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiere spazieren führen, S. 7 • Bilder werfen, S. 17 	
sich wohl und gesund fühlen	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenmalen, S. 8 • Erkennungsspiel, S. 5 • Bauchkopfkissen, S. 8 • Fussmassage, S. 7 • Rund wie ein Igel, S. 14 	<ul style="list-style-type: none"> • Barfusslaufen, S. 4 • Im Sägewerk, S. 5 • Seilschaukel, S. 20 • Im Affenkäfig, S. 21 • Trottinett, S. 18 	<ul style="list-style-type: none"> • Füße spüren, S. 7 • Schildkröte, S. 18 	
üben und leisten	<ul style="list-style-type: none"> • Den Atem spüren, S. 11 • Verwurzelte Bäume, S. 6 • Luftmatratze, S. 13 • Rollen wie ein Ball, S. 14 	<ul style="list-style-type: none"> • Tisch-Turnen, S. 9 • Faden-Route, S. 14 • Rollhügel, S. 17 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufe dein Alter, S. 10 • Tiefsprünge, S. 18 • Landung variieren, S. 12 • Himmel und Hölle, S. 15 • Wer trifft den Ring, S. 16 	
erfahren und entdecken	<ul style="list-style-type: none"> • Körperteile wahrnehmen, S. 5 • Lasten spüren und tragen, S. 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Kletterstangen kennenlernen, S. 11 • Aussichtstürme, S. 13 • Bewegungsbaustelle, S.7 • Rollwagen, S. 17 	<ul style="list-style-type: none"> • Drunter und drüber, S. 11 • Hindernislauf, S. 13 • Jahrmarkt, S. 17 	

... Planungshilfe

Broschüre 5 Spielen	Broschüre 6 Im Freien	Broschüre 7 Übergreifende Anliegen	Broschüren Inhalte Sinn- richtungen
<ul style="list-style-type: none"> • Der Kessel platzt, S. 7 • Hexenhaus, S. 10 • Haltet die Seite frei, S. 19 • Tatzelwurm, S. 21 • Tintenfisch, S. 23 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziehen, Stossen, S. 5 • Windrädchen verzaubern, S.6 • Lageübungen in der Gruppe, S. 8 • Begegnungsstafette, S. 9 	<ul style="list-style-type: none"> • Tigerspiel, S. 2 • Verkehr spielen, S. 6 • Stände aufbauen, S. 7 	dabei sein und dazugehören
<ul style="list-style-type: none"> • Rot und Blau, S. 6 • Fruchtsalat, S. 8 • Inselfang, S. 9 • Prellball, S. 20 • Ballfangis, S. 19 	<ul style="list-style-type: none"> • Baumball, S. 5 • Piranhafangis, S. 9 • Alle Kinder stehen im Kreis, S. 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego del lobo, S. 2 • Sonnenbrand löschen, S.4 • Sonne und Mond, S. 4 	herausfordern und wetteifern
<ul style="list-style-type: none"> • Lebewesenpuzzle, S. 23 • Liegende Reifen, S. 18 	<ul style="list-style-type: none"> • Den Wald gestalten, S. 4 • Windrädchenlauf, S. 6 • 10 chlini Zwärgli, S. 9 • Tummeln im Schnee, S.11 	<ul style="list-style-type: none"> • Drachentöter, S. 4 • Verkehrsgarten, S. 6 • Spieltag, S. 7 	gestalten und darstellen
<ul style="list-style-type: none"> • Zwerg und Riese, S. 5 • Wie auf Wolken, S. 24 • Baumstamm rollen, S. 23 	<ul style="list-style-type: none"> • Kraftschulung, S. 4 • Tauchen, S. 8 • Atmen unter Wasser, S. 8 • Waschstrasse, S. 10 • Gleiten, S. 12 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti, S. 3 • Roboter, S. 3 • Bildhauer, S. 3 	sich wohl und gesund fühlen
<ul style="list-style-type: none"> • Ringe werfen, S. 13 • Murmeln rollen, S. 14 • Den Ball rollen, S. 19 • Bälle prellen, S. 20 • Ziel treffen, S. 19 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerschulung, S. 4 • Lage und Gleiten, S. 8 • Vorbereitungstest Krebs, S. 9 • Abfahren, S. 12 	<ul style="list-style-type: none"> • Fussgänger und Autofahrer, S. 6 • Wassergraben, S. 2 • Leistungsfähigkeit, S. 5 	üben und leisten
<ul style="list-style-type: none"> • Bauklötze, S. 11 • Grosse Holzspulen, S. 12 • Reifen, S. 12 • Wirbel, S. 15 • Seifenblasen, S. 25 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaziergang, S. 3 • Tummeln auf Wiese, S. 3 • Wald wahrnehmen, S. 4 • Mit Blättern, S. 6 • Tummelsprünge, S. 9 	<ul style="list-style-type: none"> • Verkehrsgarten, S. 6 	erfahren und entdecken

5 Durchführen

In der Vorschule wird normalerweise über längere Zeit an einem thematischen Schwerpunkt gearbeitet. Für die Bewegungserziehung ergibt sich in der Regel die günstige Voraussetzung, dass täglich Bewegungsimpulse oder längere Bewegungssequenzen auf die Bewegungsbedürfnisse der Kinder abgestimmt werden können. Die wöchentlichen Bewegungslektionen dienen als thematisch geordnete Ergänzung.

➔ Durchführen:
Vgl. Bro 1/1, S. 66 ff.



5.1 Bewegungsimpulse

Der Bewegungsimpuls wird mit Vorteil eingesetzt,

- wenn das Spiel der Kinder stagniert, die Ideen ausgehen und hilfreiches Eingreifen sinnvoll ist,
- wenn sich günstige Situationen ergeben für eine Anregung im Rahmen des Themas,
- als eine sinnvolle Aufforderung, um die eigenen Fähigkeiten zu erproben (wer kann?),
- wenn wenig Zeit zur Verfügung steht und trotzdem Bewegung als Unterbrechung notwendig wird (Sitzzeiten verkürzen, Dampf ablassen, etwas selber erkunden, erkennen, erfassen).

Bewegungsimpulse eignen sich sehr gut für die individuelle Förderung. Durch eine zurückhaltende, abwartende Grundhaltung versuchen wir, unnötige oder gar störende Einmischung zu vermeiden.

5.2 Bewegungssequenzen

Die regelmässige Durchführung von Bewegungssequenzen ist die Basis für eine fundierte Bewegungserziehung im Kindergarten. Mehrere Bewegungssequenzen im Umfang von ca. 15–20 Minuten können thematisch mit einer Unterrichtseinheit verbunden werden (z.B. Thema «Bauernhof», «Zirkus» etc.). Verschiedene gelungene Bewegungssequenzen können auch als thematische Bewegungslektionen in der Turnhalle oder im Kindergarten vertieft werden.

Für kurze Bewegungssequenzen eignen sich:

- Rollenspiele
- Bewegungsgeschichten
- Singspiele
- Pantomime
- Bewegungstheater

Der Übergang zur Bewegungslektion ist häufig fließend.

5.3 Bewegungslektion

⚠ Zeitbudget: 50–60 Minuten

Lektionsteile	Vermittlung ausgewählter Inhalte	↔ Didaktische Absicht
Einstimmung	Spielen, Raum erkunden, Sammelübung Bewegungsgrundmuster: Laufen, Hüpfen, Schreiten, Springen etc. anbieten Thematische Einführung (je nach Thema Bewegungsgeschichte)	↔ Konzentration ausrichten ↔ Bewegungen erlernen, Nachahmungslernen ↔ Gedanklich ausrichten, Motivieren, Aktivieren
Schwerpunkte	Mit offenen Aufgaben beginnen (Wer kann?) Bewegungs- und Haltungsschulung Einfache Übungsformen: Kreislaufbelastungen wie längeres Laufen, Platzsuchspiele, Fangis Sing-, Kampf- oder einfache Ballspiele	↔ Vertrauen in eigene Fähigkeiten stärken ↔ An Bekanntes anknüpfen, Fertigkeitstraining (Übungen kennen lernen) ↔ Leisten ↔ Strukturiertes Spielen
Ausklang	Beruhigungsformen Spielbesprechungen, Rückmeldungen	↔ Entspannen ↔ Sprachliche Verarbeitung sichern

Die vielfältigen Anregungen im vorliegenden Lehrmittel sollen dazu einladen, offene Bewegungsangebote und geführte Bewegungsaktivitäten aufeinander abzustimmen oder zu kombinieren. Die (pädagogisch betreuten) freien Bewegungsspiele oder Bewegungswerkstätten sollen immer wieder mit geführten Bewegungsimpulsen, mit geplanten Bewegungssequenzen oder Bewegungslektionen abwechseln. Dabei bleiben die Bedürfnisse, Interessen und entwicklungsbedingten Möglichkeiten des Kindes im Blickfeld unserer Bemühungen, ohne das wichtige Ziel der *Gemeinschaftsfähigkeit* (primäre Sozialisation) ausser Acht zu lassen.

6 Auswerten

6.1 Bewegungsentwicklungen beobachten

Im Kindergarten steht das Erproben, Erkunden, Versuchen im Mittelpunkt. Zahlreiche Bewegungsgrundmuster werden erworben und geübt. Die Erfolgskontrolle richtet sich weniger auf eine Auswertung im schulischen Sinne, sondern eher auf eine umfassende Bewegungsentwicklung. Um eine diagnostische Erfolgskontrolle durchführen zu können, werden im Folgenden verschiedene «Lerngitter» dargestellt, die als Hilfe zur Auswertung der motorischen Entwicklung zu betrachten sind. Bedingt durch die sehr heterogenen Entwicklungsphasen der Kinder müssen diese Lerngitter mit einer gewissen Toleranz gelesen werden. Wenn Kinder also einzelne «Tests» nicht erfüllen, so lässt sich daraus noch keine «Entwicklungsstörung» interpretieren (vgl. FIRMIN, 1989). Erst wenn die motorischen Fertigkeiten gehäuft nicht erfüllt werden, drängt sich eine weitere Abklärung durch entsprechende Fachleute auf. Die Lerngitter sollen auch als Hilfe für die Kindergärtnerin dienen, die Bewegungserziehung möglichst ganzheitlich zu gestalten.

➔ Erwerben:
Vgl. Bro 1/1, S. 77 f.;
Auswerten:
Vgl. Bro 1/1, S., 74 ff.



6.2 Erfolgskontrollen mit «Lerngittern»

Motorische Grundeigenschaften

Das Kind im Vorschulalter...

(im Kindergarten)

- o atmet in Rückenlage tief ein und aus
- o wirft einen Sandsack in die Luft und fängt ihn wieder auf
- o kann 15 Sek. auf einem Bein stehen
- o geht auf allen vieren 5 m durch den Raum
- o läuft 6 Minuten im Laufschrift

(in der Turnhalle)

- o läuft auf einer Linie 8 m
- o schlägt einen Ballon 5-mal rechts und links mit einer Hand
- o ertastet drei Geräte in der Turnhalle
- o hüpfert 5-mal auf jedem Bein ohne abzusetzen
- o stösst einen Kiloball 250 cm weit

(im Freien)

- o ertastet aus drei Gegenständen einen Tannzapfen
- o bewältigt mit verbundenen Augen auf Zuruf hin einen einfachen Hindernisparcours
- o springt von einem 30-40 cm hohen Baumstrunk federnd zu Boden
- o läuft Slalom zwischen 6 Bäumen hindurch
- o kann einen Waldlauf von 6 Min. bewältigen
- o balanciert auf einem Baumstamm 3 m vorwärts

Grundlegende Bewegungsfertigkeiten

Das Kind im Vorschulalter...

(im Kindergarten)

- o überspringt ein Sprungseil auf 30 cm Höhe
- o kann einen Ballon selber aufblasen
- o stösst ein Sandsäcklein 6 m weit
- o rollt einen Reifen 10 m weit
- o steigt selbst. auf einen Stuhl und springt hinunter

(in der Turnhalle)

- o zeigt in der Grobform 3 Gymnastikübungen richtig vor
- o steigt auf einen Kasten und rutscht hinunter
- o klettert auf die Sprossenwand und sitzt ab
- o rollt vorwärts (Purzelbaum)
- o zieht sich an der schräg gestellten Langbank hoch
- o balanciert über die Schwebekante vorwärts

(im Freien)

- o läuft in einer Ablösestaffette 3 Runden
- o klettert an einem günstigen Baum hoch
- o stützt sich mit beiden Händen auf einen am Boden liegenden Baumstamm ab (störrischer Esel)
- o stösst einen 1 kg schweren Stein 2,5 m weit
- o trifft mit 3 Tannzapfen einen Baum in 4 m Distanz mindestens einmal
- o überspringt 25 cm hohe Baumstämme 3-mal vorwärts und rückwärts

Individualverhalten

Das Kind im Vorschulalter...

(im Kindergarten)

- o benennt drei Körperteile
- o kann links und rechts unterscheiden
- o kann zwei eingeführte Übungen aus dem Gedächtnis wiederholen
- o löst in einem Bewegungsgarten zwei Probleme selbständig
- o kann 15 Min. vertieft spielen
- o erfüllt eine selbstgewählte Mutprobe

(in der Turnhalle)

- o zeigt drei Grundbewegungsmuster sicher
- o überwindet drei Hindernisse
- o kann alle Körperteile benennen
- o überspringt Schaumstoffkissen bis 40 cm Höhe
- o kann eine vorgezeigte Übung selbständig 3-mal wiederholen
- o löst selber einfache Bewegungsprobleme

(im Freien)

- o läuft in angepasstem Tempo einen leichten Abhang sicher hinunter
- o bewältigt einen Mutsprung nach eigenem Anspruch
- o kann Erlebnisse in Worte fassen
- o bittet bei schwierigen Aufgaben um Unterstützung
- o orientiert sich selbständig auf dem Weg

Sozialverhalten

Das Kind im Vorschulalter...

(im Kindergarten)

- o spielt mit einem anderen Kind im Sandkasten
- o gliedert sich in ein Singspiel ein
- o setzt sich in einem Gruppenwettkampf für seine Gruppe ein
- o kann Materialien mit Mitspielern teilen
- o bietet auf Anfrage Hilfe an
- o versucht Konflikte auch sprachlich zu lösen

(in der Turnhalle)

- o spielt zu zweit und zu viert Bewegungsspiele
- o verlangt Hilfe bei Schwierigkeiten
- o bietet Kameraden Hilfe und Sicherung an
- o kann sich in eine Reihe (Gruppe) einordnen
- o verständigt sich mit den Kameraden auch bei Besitzkonflikten
- o verarbeitet Sieg und Niederlage stufengemäss

(im Freien)

- o ordnet sich auf dem Weg in die Gruppe ein
- o erscheint gemäss Abmachung auf dem Sammelplatz
- o baut gemeinsam mit Kameraden eine Hütte, einen Garten usw.
- o hält abgemachte Spielregeln ein
- o unterstützt andere Kinder in ihren Vorhaben
- o toleriert auch ängstliches, zaghaftes Verhalten von anderen Kindern

Sich selbst einschätzen lernen

Wir beziehen die Kinder in die Erfolgskontrollen ein. Mit der Frage «Wer kann?» unterstützen wir die Fähigkeit der *Selbsteinschätzung*. Durch die Kontrolle der Kindergärtnerin (Fremdeinschätzung) lernt das Kind im Vorschulalter seine Leistungen vergleichen und sein persönliches Anspruchsniveau zu finden. Kinder mit eindeutigen Bewegungsdefiziten brauchen therapeutische Hilfen. In diesem Fall ist das Gespräch mit den Eltern zu suchen.

Verwendete und weiterführende Literatur /Medien

- BRUN, U. B.: Das Vorschulkind. Basel 1973.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen» für Vorschule und Unterstufe. Schorndorf 2000.
- COLBERG-SCHRADER (Hrsg.): Arbeitsfeld Kindergarten. Weinheim 1979.
- Deutsches Jugendinstitut: Anregungen I: Zur pädagogischen Arbeit im Kindergarten. Weinheim 1979.
Anregungen III: Didaktische Einheiten im Kindergarten, Weinheim 1979.
- EGGERT, D. / KIPHARDT, E. J.: Die Bedeutung der Motorik für die Entwicklung normaler und behinderter Kinder. Schorndorf 1976.
- FIRMIN, F.: Bewegung als Zugang zur Welt. Schweiz. Kindergärtnerinnenverein. Zürich 1989.
- FISCHER, K.: Entwicklungstheoretische Perspektiven der Motologie des Kindesalters. Schorndorf 1996.
- GRUPE, O.: Bewegung, Spiel und Leistung im Sport, Reihe Sportwissenschaft Nr. 18. Schorndorf 1982.
- HEIMBERG, D.: Erfassen und Fördern im Kindergarten. Schweiz. Kindergärtnerinnenverein. Zürich 1990
- KIPHARDT, E. J.: Motopädagogik. Dortmund 1979.
- KIPHARDT, E. J.: Wie weit ist ein Kind entwickelt? Dortmund 1979.
- KURZ, D.: Elemente des Schulsports. Schorndorf 1977.
- LAPPIERE, A.: Die psychomotorische Erziehung, Grundlage jeder Vorschulerziehung. Schorndorf 1975.
- MEIER, U. P.: Lehrerbildung woraufhin? 12 Thesen zur Eigenart kindlichen Lernens. Zentralstelle für Lehrerfortbildung. Köniz 1988.
- SCHERLER, K.H.: Sensomotorische Entwicklung und materiale Erfahrung, Schorndorf 1975.
- SCHERLER, K. H.: Bewegung als Zeichen. In: Gabler, Göhner (Hrsg.), S. 396–414: Für einen besseren Sport. Schorndorf 1990.
- SCHERLER/SCHIERZ: Sport unterrichten. Schorndorf 1993.
- SCHILLING, F.: In: Kiphardt, E.J.: Motopädagogik. Dortmund 1979.
- SCHMIDT, W.: Kindheit und Sportzugang im Wandel: Konsequenzen für die Bewegungserziehung. In: Sportunterricht Nr. 42, Schorndorf 1993, Heft 1.
- SUTTON-SMITH, B.: Die Dialektik des Spiels. Schorndorf 1978.
- WYDLER-WEBER, E.: Kindergarten heute. Leitideen für den Kindergarten. Schweiz. Kindergärtnerinnenverein. Zürich 1992.
- ZIMMER R.: Handbuch für die Bewegungserziehung. Freiburg 1993.
- ZIMMER, R. / CICURS, H.: Psychomotorik. Schorndorf 1987.



Lehrmittel Sporterziehung Band 2 Broschüre 2

2

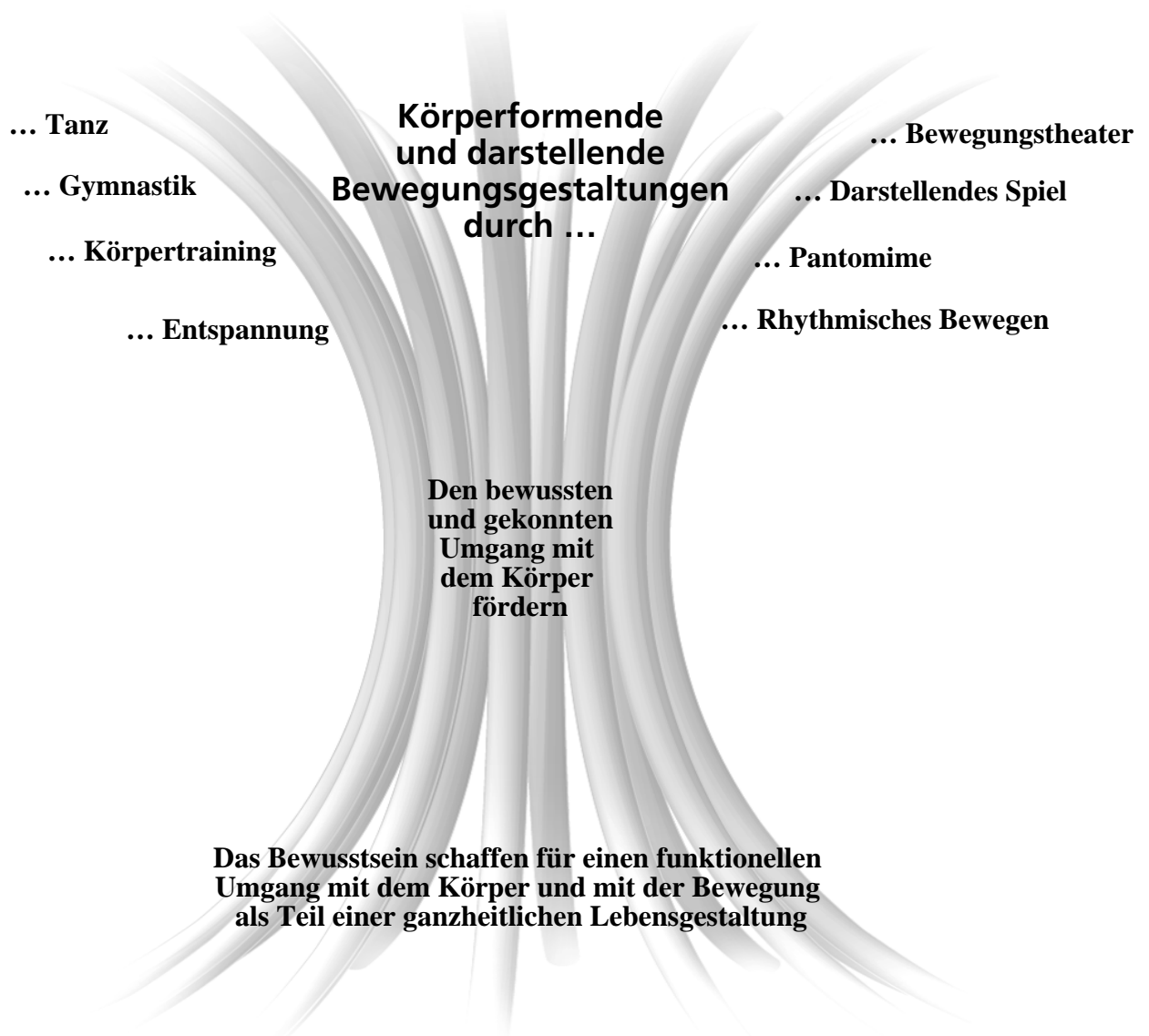


Bewegen Darstellen Tanzen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 2 auf einen Blick



Die Kinder erleben rhythmisches Bewegen, Darstellendes Spiel und Tanzen ganzheitlich. Sie fördern ihre Kreativität und Spontaneität im Umgang mit dem Körper und der Bewegung und entwickeln die Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel. Sie gewinnen Vertrauen zu ihrem Körper sowie in ihr Bewegungsverhalten und erleben das Körperbewusstsein als eine Grundlage des Selbstbewusstseins.

Schwerpunkte in der Vorschule: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Den eigenen Körper entdecken und spüren lernen
- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erleben
- Rhythmus in Versen und Liedern gestalten
- Mit Bewegung und Sprache etwas darstellen
- In Themen tanzen



Vorschule

- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Die Haltung und die Bewegung bewusst erleben und verändern
- Mit dem Rhythmus spielen
- Geschichten darstellen
- Zu verschiedenen Themen tanzen



1.–4. Schuljahr

- Das Körperbewusstsein und die Sinneswahrnehmung vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem eigenen Körper üben
- Kräftigen und Dehnen lernen
- Rhythmische Bewegungssequenzen erleben
- Mit Objekten spielen und darstellen
- Einfache Tänze gestalten



4.–6. Schuljahr

- Das Körperempfinden und Körperbewusstsein vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper anwenden
- Trainieren lernen
- Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen und gestalten
- Mit und ohne Materialien etwas darstellen
- Zu zweit und in Gruppen tanzen



6.–9. Schuljahr

- Den Körper bewusst ganzheitlich erleben
- Den Körper angepasst belasten und entlasten
- Bezug zu anderen Fachbereichen herstellen (Projekte)
- Bewegungen zu Musik gestalten
- Körpersprache anwenden
- In (fächerübergreifenden) Projekten tanzen



10.–13. Schuljahr

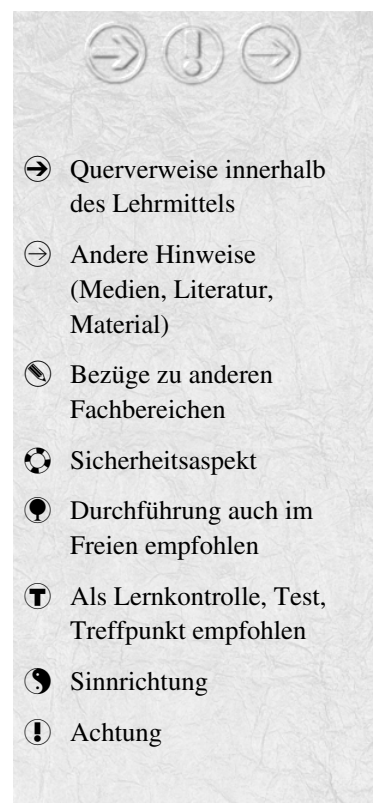
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Training, Fitness und Freizeit, Körperpflege, Wohlbefinden, Schwachstellen des Körpers, Ernährung, Stress, Entspannung, Erholung usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Den Körper wahrnehmen	
1.1 Wahrnehmen – Bewegen – Nachspüren	4
1.2 Den Körper wahrnehmen, entdecken und bewegen	5
1.3 Bremer Stadtmusikanten	6
1.4 Mit den Füßen spielen	7
1.5 Auf dem Boden fühle ich mich wohl	8
1.6 Mit den Händen voran	9
2 Atmen	
2.1 Atmen ist ein existenzielles Bewegungselement	10
2.2 Richtig atmen	11
3 Entspannen	
3.1 Stille und Achtsamkeit üben	12
3.2 Spannen – Entspannen	13
3.3 Dehnen – Beugen – Strecken	14
4 Rhythmisch bewegen	
4.1 Elementares rhythmisches Bewegen	15
4.2 Von Muschel zu Muschel	16
4.3 Bewegte Bremer Stadtmusikanten	17
5 Darstellen	
5.1 Wir wagen uns an ein kleines «Musical»	18
5.2 Vom Spielen zum kindgerechten «Musical»	19
6 Tanzen	
6.1 Charakter und Bewegungskonzept	22
6.2 Didaktische Anregungen	22
6.3 Käfertanz	24
6.4 Andersartig – einzigartig	25
6.5 Bodentanzfüsse – Lufttanzfüsse	26
6.6 Spiralen-Tänze	27
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	28



Einleitung

Die Welt erfahren über die Bewegung

Die menschliche Bewegung ist nach GRUPE (1982) ein *Doppelmedium*. Bewegen ist somit ein «Werkzeug» der Erfahrung und ein Instrument der Gestaltung in einem, das heisst, sie vermittelt uns an unsere Mit- und Umwelt und umgekehrt diese an uns.

Betrachten wir zuerst die menschliche Sinneswahrnehmung, die uns im Lernprozess leitet und unterstützt. Über die Wahrnehmung erarbeiten wir durch Lernprozesse unsere subjektive, persönliche «Wahrheit». Wahrnehmungsleistungen interessieren uns Lehrende vor allem als Basis für jede Lernhandlung. Wahrnehmen ist ein aktiver, konstruktiver Prozess, den wir in eine physiologische und eine psychologische Ebene unterteilen können.

➔ Wahrnehmen:
Vgl. Bro 1/1, S. 33

Physiologische Ebene der Wahrnehmung

Die Aufnahme und Verarbeitung von Reizen aus dem eigenen Körper oder aus der Umwelt nennen wir Wahrnehmung. Die Wahrnehmung wird von Sinnesorganen geleistet. Die Sinnesorgane lassen sich in zwei Gruppen zusammenfassen: *Nah- und Fernsinne*.

➔ Sinneswahrnehmung:
Vgl. Bro 1/1, S. 3 und S. 32

Die *Nahsinne* (Tastsinn, Gleichgewichtssinn, Tiefensensibilität, Geruchs- und Geschmackssinn) verarbeiten die Wahrnehmungsreize hauptsächlich im Bereich des Hirnstammes, deshalb sind diese Wahrnehmungsprozesse nur selten bewusst. Die Informationen der Nahsinne, vor allem des Tastsinns, des Gleichgewichts- und Bewegungssinnes, sind in der frühkindlichen Entwicklung von vorrangiger Bedeutung. Sie dienen der sich im Laufe der Entwicklung immer deutlicher differenzierenden Handlungsfähigkeit des Kindes und stützen das keimende Selbstbewusstsein.

Die *Fernsinne* (Hörsinn, Sehsinn) erlauben uns, Informationen aufzunehmen und auszuwerten, ohne dass wir in direktem Kontakt mit dem Wahrnehmungsgegenstand stehen. Durch verschiedene technische Hilfsmittel wie TV, Radio, Telefon, Funk, Radar etc. haben wir die Reichweite unserer Sinnesorgane künstlich erweitert. Die Informationsverarbeitung der Fernsinne wird über die Grosshirnrinde geführt und bewusst erlebt.

Psychologische Ebene der Wahrnehmung

Da wir in der Wahrnehmungsverarbeitung über die physiologischen Aspekte hinausgreifen und bis zum Denken und Handeln vorstossen, werden uns die Erkenntnisse der Wahrnehmungs- und Entwicklungspsychologie wichtig. Alle Prozesse, die Wahrnehmungsinformationen (sensorischer Input) umsetzen, weiterverarbeiten, speichern und wieder als Gedächtnisleistung verfügbar machen, nennen wir Kognition. Die vielfältigen Wahrnehmungsinformationen unserer Sinnesorgane werden in der psychischen Verarbeitung in Schemata strukturiert und wirken sich als Erfahrungen auf unser zukünftiges Verhalten aus.

➔ Wahrnehmen – Verarbeiten – Ausführen:
Vgl. Bro 1/1, S. 51

Handlungspläne entwickeln

Auf der Grundlage einer reichen Wahrnehmungserfahrung verarbeitet das Kind seine «Schemata» zu einer immer genaueren inneren, hierarchisch geordneten Verhaltensinstruktion. Mit zunehmender Erfahrung entwickelt der Mensch ein ganzes Repertoire von Handlungsplänen, die zu einem zielgerichteten, erfahrungsgeleiteten Handeln führen können.

Den Grosshirnzentren (assoziativer Cortex) fällt die Aufgabe zu, die neu einfallenden Wahrnehmungsinformationen mit dem gespeicherten Erfahrungswissen zu vernetzen und eine Bewegungsantwort vorzubereiten. Als Verarbeitungszentrum dient das motorische Zentrum. In diesem Zentrum werden die Gedächtnisdaten aus verschiedenen Gehirnregionen integriert und zu einer Bewegungsvorstellung (Bild) verbunden.

Vom Greifen über das Begreifen zum Begriff

Diese Leitidee hat für Lehrende didaktische Konsequenzen. In der Regel sind Erwachsene nicht mehr in der Lage, Wahrnehmungs- und Bewegungsverhalten eines Vorschulkindes nachzuvollziehen. Den Weg vom Greifen über das Begreifen zum *Begriff* haben Erwachsene schon lange vergessen und benötigen bereits gut eingeschliffene, hierarchisch höher strukturierte Bewegungsschemata. Die Gefahr, dass Lehrpersonen die Kinder mit ihren Bewegungsaufgaben überfordern, ist deshalb gegeben.

Der Unterricht sollte wenn immer möglich an die Lebenswelt der Kinder im Vorschulalter heranführen und so subjektive Betroffenheit und Mitbeteiligung auslösen. Der *bewegte Unterricht* gilt als Unterrichtsprinzip.

Da Kinder im Vorschulalter von der Entwicklung her noch Bewegungswesen sind, dient in diesem Alter der bewegte Unterricht als verbindendes Element einer integrativen Pädagogik.

Wir versuchen im bewegten Unterricht das vorhandene Potential der Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen der Kinder dem gesamten Unterricht in allen Bereichen dienlich zu machen. Kinder, die öfters mit *bewegtem Unterricht* arbeiten,

- können sich die Lehrinhalte besser einverleiben und erweitern ihr Verständnis handelnd,
- trauen sich selber mehr zu, suchen vermehrt problemorientierte, eigene Lösungen und bauen durch kürzere Sitzzeiten weniger innere Spannungen auf,
- fördern ihre verbale und nonverbale Ausdrucksfähigkeit spürbar, bauen vermehrt Kontakte zum *Du* und *Wir* in der Lebenswelt auf und verfeinern ihr Körperbewusstsein.

🕒 **Bewegter Unterricht:**
Vgl. Bro 2/1, S. 7 und
Bro 7/1, S. 2 ff.



1 Den Körper wahrnehmen

1.1 Wahrnehmen – Bewegen – Nachspüren

Die Integrative Bewegungserziehung im Kindergarten kann als verbindendes Element zu allen Bildungsbereichen im Kindergarten Verknüpfungen herstellen. Das Kind im Vorschulalter als «Bewegungswesen» integriert Lerninhalte aller Art wahrnehmend, bewegend, handelnd und nachspürend. Meditative Bewegungs- und Entspannungsformen sind Teil dieses ganzheitlichen Ansatzes.

Als meditativ wird eine besinnliche Form des Erlebens bezeichnet, welche die Versunkenheit in einen intensiven Gegenwartsbezug beinhaltet. Neuere biologisch begründete Lerntheorien machen immer deutlicher darauf aufmerksam, welchen Stellenwert eine optimierte Wahrnehmung als grundlegende Funktion des Lernens hat. Von der Sensomotorik über die Psychomotorik bis zu den sozialen Begegnungsformen sind wir Menschen auf den Dreiklang «Wahrnehmen — Bewegen — Nachspüren» ausgerichtet.

Durch vielfältige Formen des Bewegens, Übens der Stille, Atmens, Wahrnehmens, Entspannens und Dehnens lernen die Kinder, diese wichtigen Fähigkeiten zu verbessern. Deshalb sollen solche Formen möglichst oft im Unterricht angewendet werden.



Eine gute Wahrnehmungsfähigkeit kann durch vielseitige Angebote gezielt gefördert werden.

1.2 Den Körper wahrnehmen, entdecken, bewegen

Kinder fühlen sich oft gehemmt, andere Kinder zu berühren. Diese Hemmung soll behutsam und gezielt abgebaut werden. Dabei lernen die Kinder die Beweglichkeit und Gelenkigkeit des eigenen Körpers besser kennen. Gleichzeitig wird der Tastsinn gefördert.

Wie fühlt sich mein bzw. dein Körper an; wie lässt er sich bewegen?

Mit dem Rücken fühlen: Zwei Kinder haben die Arme gegenseitig eingehakt. Langsam bewegen sie sich gemeinsam zu einem bezeichneten Ziel hin. Die Führungsrolle häufig wechseln.

- Zwischen den Rücken wird ein Ball, ein Karton oder ein Ballon eingeklemmt und transportiert.
- Die Kinder kriechen in Rückenlage über Langbänke, Schaumstoffmatten, Wolldecken und spüren den Untergrund nach.
- Im Schnee auf einem Plastiksack einen Hang hinunterrutschen.
- Eine Rutschbahn hinuntersausen.



➔ Körperwahrnehmung; den Partner oder die Partnerin spüren.

Körperteile wahrnehmen: Ein Kind liegt unter einer Decke. Die anderen betasten vorsichtig dessen Körper und benennen die Körperteile. Häufig die Partner wechseln und zur behutsamen Berührung anleiten.

- Die Kinder liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Die Kindergärtnerin (oder andere K) legen verschieden schwere Gegenstände (z.B. Säckli) auf die Gelenke der Kinder. Die Kinder benennen die verschiedenen Gelenke des Körpers (Knie, Ellenbogen usw.) und unterscheiden das Gewicht der Bälle.



🕒 Behutsam berühren lernen.

➔ Körpervorstellung, Körperbild

Lasten spüren und tragen: Die Kinder besitzen mehrere verschieden schwere Sandsäcklein. Ein Kind bewegt sich auf den Knien und ein anderes legt ihm sorgfältig eines oder mehrere auf mögliche Auflageflächen. Das kniende Kind versucht, solange wie möglich die Sandsäcklein mitzutragen ohne sie zu verlieren und die Belastung gut nachzuspüren.

- Gelingt es, einen kleinen Parcours auf allen vieren zu laufen, ohne das Sandsäcklein zu verlieren?
- Die Sandsäcklein werden durch schnelles Anspannen der Muskeln, durch ... abgeschüttelt.
- Alle Kinder haben Sandsäcklein und versuchen, andere Kinder zu «beladen». Sobald ein Sandsäcklein platziert wurde, versucht das betreffende Kind, das Säckchen langsam über den Körper hinunterrutschen zu lassen. Wenn das Sandsäcklein den Boden berührt, kann das Kind wieder versuchen, anderen Kindern ein Säcklein aufzuladen.

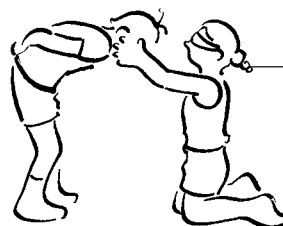


🕒 Gewicht schätzen

➔ Andere Sandsäcklein-Spiele: Vgl. Bro 5/2, S. 26

Erkennungsspiel: Die Kinder knien oder sitzen mit verbundenen Augen im Kreis. Ein Kind kommt im Kreis bei ihnen vorbei. Die sitzenden Kinder berühren sorgfältig die Haare, die Schultern. . . und versuchen, das «unbekannte» Kind zu erkennen.

- Wer erkennt das andere Kind am Gehen, Husten, Singen, Hüpfen, Lachen, Musizieren . . .



🕒 Woran erkennt ihr euren Vater, eure Mutter?

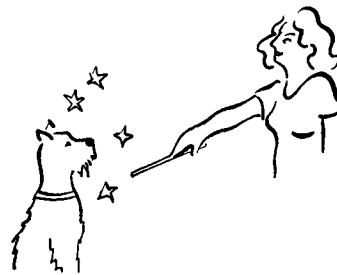
1.3 Bremer Stadtmusikanten

Kinder identifizieren sich gerne mit Märchen- oder Tierfiguren und erleben dadurch neue Erfahrungen ganzheitlich. Mit den Figuren der Bremer Stadtmusikanten lassen sich phantasienreiche, unterschiedliche Sinneserfahrungen und Körperwahrnehmungen sammeln.

Wir lassen uns verzaubern!

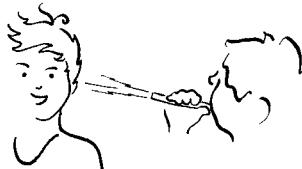
Verzaubern: Die Kindergärtnerin verzaubert mit einem Zauberstock, einem Tuch oder einem anderen Hilfsmittel die Kinder nacheinander in Musikanten, Esel, Hunde, Katzen, Hähne, Bäume, Räuber. Ein akustisches Zeichen signalisiert den Anfang und das Ende des Verzauberns. Dazwischen bewegen sich die Kinder frei zu Trommelmusik.

- Das Verhalten der Tiere mit der Zeit differenziert darstellen: ein Hund schnuppert am Boden, wedelt mit dem Schwanz, kratzt sich hinter dem Ohr . . .



- ☉ Unterschiedliches Verhalten und Körpersignale der Tiere kennen lernen.

Musikanten: Die Musizierenden sind Bläser! Kinder blasen durch einen Trinkhalm o.Ä. und richten ihren Atemstrom auf verschiedene Körperteile: auf die Hände, die Füße, in den Ärmel, den Ausschnitt, in die Haare. Wie fühlt es sich an? Wo kitzelt es?



- ☉ Zu allen Märchenfiguren sammeln die Kinder typische Sinneserfahrungen und erleben ihren Körper unterschiedlich.

Störrischer Esel: Ein Kind lädt einem anderen Kind («Esel») ein, zwei oder sogar drei Sandsäckli auf den Rücken. Der beladene Esel versucht, das Gewicht zu spüren, mit ihm zu spielen und mit der Zeit durch Schütteln und Bocken die Last abzuwerfen.

- Wieviele Sandsäckli lassen sich aufladen?
- Lässt sich der Esel auch leiten? Schlägt der Esel aus?



- ☉ Wie spürt ihr die Last? Wie lässt sich der Esel führen?

Schnuppernder Hund: Der Hund hat eine gute Nase. Im Raum sind stark riechende Gegenstände verteilt. Der Hund wird nun im Dunkeln (geschlossene oder verbundene Augen) spazieren geführt. Spürt er einen Duft, geht er diesem nach und versucht, ihn zu erkennen (frisches Brot, Parfum, Gewürze, aufgeschnittene Früchte. . .).



- ☉ Düfte erkennen.
- ☉ Verhalten von Hunden? Unser Verhalten gegenüber Hunden?

Sich streichelnde Katze: Die Kinder streicheln sich selber mit dem Handrücken über alle erreichbaren Körperteile. Wo ist es besonders angenehm, wo nicht? Wie fühlen sich die Körperteile an?



- ☉ Taktile Erfahrung
- ☉ Verhalten von Katzen? Unser Verhalten gegenüber Katzen?

Stolzer Hahn: Wir legen unsere Hände auf den Brustkorb und atmen ein und aus. Wir versuchen, den Brustkorb wie einen Ballon aufzublasen. Zusätzlich zum aufgeblasenen Brustkorb heben wir die Arme leicht an, stolzieren und krähen wie ein Hahn.

- Stolzieren, auf einen Stuhl stehen und krähen.



- ☉ Atmung bewusst erleben.
- ☉ Verhalten eines Hahns?

Verwurzelte Bäume: Mit beiden Füßen festen Kontakt zum Boden aufnehmen. Alle aufliegenden Fussteile spüren. Wurzeln in den Boden hineinwachsen lassen, dabei den Körper und die Arme leicht bewegen. Können ihr so stehen bleiben?



1.4 Mit den Füßen spielen

Die Füße tragen unser Körpergewicht. Sie halten den ganzen Körper. Sie sind sehr empfindsam, denn wir spüren sofort, ob ein Boden hart, weich, steinig oder sumpfig ist. Meist stecken die Füße in den Schuhen. Hier aber spielen wir mit den Füßen!

Was und wie spüren meine Füße?

Fuss-Bad: Für jedes Kind braucht es eine Schüssel mit warmem Wasser, etwas Fuss-Badesalz und ein Handtuch. Während des ca. 10-minütigen Fussbades beobachten wir unsere Füße. Wie sehen meine Zehen aus, wie meine Ferse? Was und wie lässt sich alles bewegen? Zum Schluss werden die Füße gut getrocknet.

- 2 – 3 zusammen in einem grösseren Becken



- ☞ Körperteile benennen.
- ☉ Im Sommer mit kaltem Wasser im Freien.

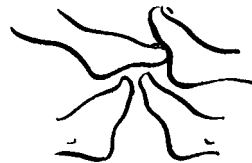
Fuss-Massage: Alle Kinder bekommen Fusscreme oder Öl. Jedes massiert sich die Füße: jede einzelne Zehe, den Fussballen, die Sohle, den Fussrücken und die Ferse.

- Wo tut es besonders gut?
- Gibt es Stellen, die wehtun?



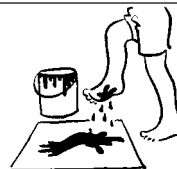
Fuss-Theater: Die Kinder nehmen mit den Füßen Kontakt zueinander auf.

- Mit den Fusssohlen, den Fersen, den Zehen, den Fussrücken; auch mit mehreren Füßen.
- Könt ihr euch guten Tag sagen, euch zuwinken?
- Spielt mit den Füßen, mal zart, mal fest, mal schnell, mal ...



Fuss-Kunstmaler: Die Füße in Farbe tauchen und sanft auf Papier drücken. Anstatt Farbe kann eine fettende Creme und dünneres Papier verwendet werden.

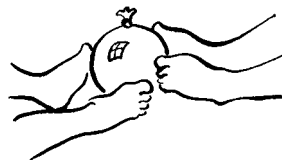
- Wie sieht euer Fuss aus? Was erkennt ihr davon?
- Mit verschiedenen Füßen farbige Bilder drucken.



- ☞ Fussabdruck, Fuss-Maler.
- ☉ Spuren legen (im Schnee, mit nassen Füßen).

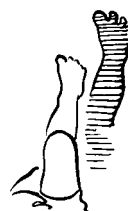
Fuss-Spiele: Die Kinder sitzen im Kreis und drehen, strecken, krümmen die Füße nach allen Seiten.

- Murmeln mit den Zehen in eine Schachtel tragen
- In der Luft Fahrrad fahren, allein, auch zu zweit mit je zwei Fusssohlen aneinander.
- Ballon-Übergabe: Je zwei Kinder liegen nahe beieinander in Rückenlage und geben einander einen Luftballon mit den Füßen hin und her.
- Obenstehende Übung auch im Kreis mit mehreren Kindern, evtl. sogar mit einem zweiten Luftballon.



- ☞ Wie brauchen gewisse Tiere ihre Füße?

Fuss-Schattentheater: Die Kinder liegen auf dem Rücken, strecken die Füße in die Höhe und bewegen Zehen, Füße und Knie. Sie dürfen auch Gegenstände zwischen die Zehen klemmen oder ihre Figuren mit Tüchlein schmücken. Mit Hellraumprojektor oder starker Lampe bewegte Figuren an eine Wand projizieren. Szenen spielen lassen.



1.5 Auf dem Boden fühle ich mich wohl

Den Kindern ist der Boden vertraut, er bietet ihnen Halt und Nähe. Das eigene Körpergewicht dem Boden «abgeben» bedeutet, kein Gleichgewicht suchen zu müssen, sich entspannen zu dürfen und gelöst den Körper zu entdecken.

Der Boden trägt. Ich kann mich auf ihm wälzen und drehen ohne umzufallen.

Gummipuppe: Jedes zweite Kind liegt in Rückenlage entspannt auf dem Boden. Die anderen Kinder machen den «Lockerheitstest»: Sie heben sorgfältig die Hand eines Kindes und lockern diese durch leichtes Schütteln. Ist sie ganz entspannt, so kann man sie (vorsichtig) fallen lassen. Dasselbe mit dem Unterarm, dem ganzen Arm, den Beinen.

- Wie entspannt könnt ihr liegen?



☺ Gegenseitiges Vertrauen ist Voraussetzung.

Bauch-Kopfkissen: Alle Kinder liegen am Boden, jeder Kopf sucht sich einen Bauch zum Draufliegen. Alle sind wie Dominosteine miteinander verbunden. Dies reizt zum Lachen. Wenn gelacht wird, hüpfert der Kopf darauf hin und her, auf und ab. Wenn alle ruhig sind, spürt man, wie der Atem den Bauch hebt und senkt. Zuerst nur zu zweit, dann in der Gruppe.

- Schafft ihr es, alle im gleichen Rhythmus ein- und auszuatmen, vielleicht sogar mit Schnarchgeräusch?



☺ Lachen ist erlaubt und erwünscht.

Rückenmalen: Ein Kind liegt bequem auf dem Bauch, ein anderes «malt» ihm mit seinen Fingern wie mit einem Pinsel ein Bild auf den Rücken. Was war es? Fürs nächste Bild wird das alte «weggewischt».

- In gleicher Weise Buchstaben malen und erraten.
- Ein Kind legt seine Hand auf eine Stelle des Rückens und fragt: Wo liegt meine Hand? Das liegende Kind versucht zu erspüren und antwortet.



⚠ Behutsam miteinander umgehen.

Baumstämme: Die Kinder liegen mit ausgestreckten Armen wie Baumstämme auf dem Boden. Sie rollen durch den Raum, evtl. einen Hügel hinauf und hinunter, manchmal sogar übereinander. Die Hälfte der Kinder versucht, diese Baumstämme zu rollen.

- Gelingt das Rollen schön gleichmässig?
- Baumtransport: Möglichst viele Baumstämme liegen eng nebeneinander. Ein Kind legt sich im rechten Winkel über diese Baumstämme und streckt Arme und Beine aus. Der erste Baumstamm beginnt zu rollen, und die andern folgen nach: Das Kind wird wie auf einem Förderband transportiert.



⚠ In den Genuss des «Baumstamm-Rollens» sollten alle Kinder kommen!

Hindernis-Parcours: Im Raum sind verschiedene Gegenstände verteilt. Die Kinder suchen ihren eigenen Weg um oder über die Geräte auf allen vieren, nur auf dem Rücken, nur auf dem Bauch, krabbelnderweise.

- Drei Kinder einigen sich auf einen gemeinsamen Weg und die gleiche Fortbewegungsart.
- Gelingt es den Kindern, den Parcours so zu bewältigen, dass kein Gegenstand berührt oder weggestossen wird?



☺ Schwierige und wackelige Hindernisse erhöhen die Spannung!

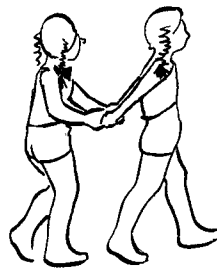
1.6 Mit den Händen voran

Mit den Händen können wir verschiedene Empfindungen (Wärme, Druck...) wahrnehmen. Diese Fähigkeiten können gezielt gefördert werden. Durch die Hände entstehen Kontakte; durch das Bewegen von Material in der Luft wird der Körper aufgerichtet.

Meine Hände können spüren, Zeichen geben, dirigieren und Dinge bewegen.

Führen und geführt werden: Paarweise führen sich die Kinder durch den Raum; das Geführte hält die Augen geschlossen. Es versucht, auf die Handimpulse des führenden Kindes zu reagieren: geradeaus, tief, hoch, schnell, langsam gehen, Kurven gehen, usw. Die Impulse können gegeben werden durch leichten Kontakt mit den Fingerspitzen, ganze Handfläche, kurze Berührungen, dauernden Kontakt der Hände mit dem Körper, Schupsen, Stossen.

- Wie verstehe bzw. spüre ich die Impulse?



➔ Impulse deuten.

- 🕒 Wie führt man ein Kind, das nichts sieht?

Warme Hände: Jedes Kind reibt seine Hände aneinander und spürt danach der Wärme nach.

- Paarweise gegenüberstehen. Nach dem Reiben die Hände nahe an diejenigen eines anderen Kindes halten und deren Wärme spüren.
- Hände reiben, auf verschiedene Körperteile legen.
- Wie oben, aber den Körper nicht ganz berühren.
- Ein anderes Kind mit offenen Händen, jedoch ohne Berührung, führen. Spürt ihr die Wärme noch?



🕒 Warum werden die Hände warm?

Schlangen: Aus Futterstoff oder Krepppapier ca. 3 cm breite und 2 m lange Bänder schneiden. Jedes Kind versucht mit seinem Band grosse Kreise, Spiralen und Schlangenlinien in die Luft zu «malen». Das Band ist der verlängerte Arm. Auch Zeichnungen über dem Kopf sind möglich. Besonders gut gelingt es mit der Vorstellung, dass der ganze Raum mit Schlangen gefüllt wird und sich jedes Kind den Schlangen entlang bewegt.

- Eine wellenartige Musik unterstützt die Vorstellung.

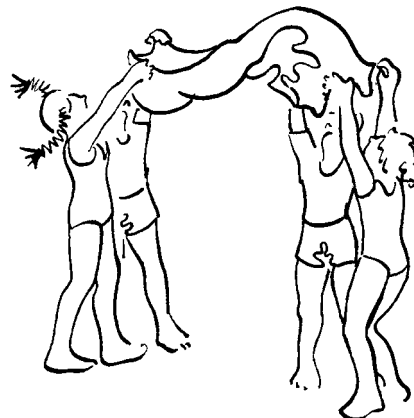


➔ Musik: z.B. SMETANA: Moldau; SAINT-SAENS: Aquarium (aus: Karneval der Tiere)

Wellen: Ein Fallschirm oder ein grosses Tuch wird ausgebreitet und von allen Kindern am Boden gehalten. Gemeinsam versuchen sie damit Wellen zu machen, grosse und kleine, schnelle und langsame. Die Wellen können über den Kopf steigen.

- Das Tuch wird nur von der Hälfte der Kinder gehalten, die andern schleichen untendurch.
- Einige Kinder gehen über den bewegten, welligen Fallschirm, wie wenn sie auf Wolken gingen.
- Einige können sich unter dem Tuch auf den Boden legen und das Meer von unten betrachten.
- Alle Kinder versuchen, das Tuch gemeinsam so zu bewegen, dass es sich allmählich mit Luft füllt und beim Loslassen wegfliht. Dies gelingt am schönsten, wenn alle das Tuch gleichzeitig vom Boden möglichst weit nach oben reissen, kurz den Luftwirbel abwarten und den so entstandenen «Tuchpilz» auf ein Zeichen loslassen.

🕒 Wenn möglich auch im Freien.



2 Atmen

2.1 Atmen ist ein existenzielles Bewegungselement

Richtig atmen lernen

In der Gesundheitslehre spielt das «richtige Atmen» eine wichtige Rolle. Mit richtigem Atmen ist die Vollatmung gemeint (Zwerchfell-, Bauch-, Brust- und Flankenatmung). Kleinkinder atmen häufig noch spontan eine fließende «Bauchatmung». Kinder im Vorschulalter verlieren oft die spontanen Atmungsmuster und neigen zu einseitigen, die Gesundheit beeinträchtigenden Atemschemata wie «flaches Atmen» oder «hastiges» Einatmen und zu «kurzes» Ausatmen. Damit Fehlataemungen nicht eingeschliffen werden, soll die Aufmerksamkeit der Kinder immer wieder auf eine natürliche, vollständige Atmung gelenkt werden (Prophylaxe, Körpergefühl).

Die Atemschulung wirkt am besten in einem gut durchlüfteten Raum oder im Freien. Auch nach intensiven Spielen, beim Wandern oder Spazieren können immer wieder Atemübungen eingestreut werden. Vor jeder Atemschulung lohnen sich einige «Aufwärmübungen» wie:

- sich wie eine Katze strecken, recken und dehnen,
- aus voller Kehle gähnen, stöhnen.

Folgende Voraussetzungen sind für die Atemschulung günstig:

- leichte, angenehme Kleidung
- kein voller Magen
- genügend Zeit, damit die Atmung nachgespürt werden kann
- wenn möglich ohne Lärm den Atem erkunden, erproben
- das Ausatmen auch als Entspannungsatmung kennen lernen

Bewusst ein- und ausatmen

Die Atmung kann in zwei Phasen unterteilt werden. Die Einatmung dient als aktive Phase, wo «Lebensenergie» (Sauerstoff etc.) dem Körper zugeführt wird. Die Ausatmung löst Spannungen und scheidet Schadstoffe aus. Durch aktive Atemübungen wird die achtsame, bewusste Atmung gefördert.

Atmen und Entspannen

Vertiefte Atmung «belebt» und dient dem physischen und psychischen Wohlbefinden. «Entspannungsatmung», d.h. verlängerte, fließende Ausatmung hilft, innere Ruhe zu finden (vgl. dazu MÜLLER, 1984, S.71 ff.). Beim tiefen Einatmen stellen wir uns vor, Kraft und Energie einzusatmen und Körper und Geist zu «vitalisieren». Beim Ausatmen lassen wir alles Verbrauchte und Belastende los. Die Beziehung zwischen Atmung und Gefühlen kann bei Kindern im Vorschulalter gut beobachtet werden. Der angehaltene Atem bei angstvoller Spannung oder das schnelle hastige Atmen bei freudiger Erregung sind Hinweise, dass starke Emotionen das Kind bewegen.



➔ Spannen und Entspannen:
Vgl. Bro 2/1, S. 5

2.2 Richtig atmen

Kinder im Vorschulalter sind in der Regel noch spontane Bauchatmer. Die Bemühungen in der Bewegungserziehung zielen vor allem daraufhin, den Kindern das Atmen bewusst zu machen und ihre spontane Spielfreude mehrmals täglich als aktive «Atempause» zu nutzen.

Ich atme tief ein und langsam wieder aus.

Mit der Ausatmung spielen: Wir zünden eine Kerze an. Durch feines Blasen versuchen wir, die Kerzenflamme zu «beugen», aber nie auszulöschen.

- 2 bis 3 Kinder können sich die Flamme gegenseitig «zubiegen». Sie lernen bei diesem Spiel gleichmässig und fließend über den Mund auszuatmen.
- Kerzen in verschiedenen Distanzen aufstellen und unter Aufsicht anzünden. Die Kinder atmen aus dem Bauch heraus ein und versuchen, mit einem kräftigen Ausatemstoss die Kerze zu löschen.



⊗ Kerzen nicht an feuergefährlichen Orten anzünden; Kinder nur unter strikter Aufsicht spielen lassen.

⇒ Evtl. als Geburtstagsspiel

Laufspiel «Dododo»: Wir versuchen, *einmal* tief Luft zu holen und, solange unser Atem reicht, laut und ununterbrochen «Dodo ...» zu rufen. Das «Dodo ...» ist unser Motor. Wer «fährt» bis zum nächsten Atemholen wie weit; mit lautem, regelmässig tönendem Motor?

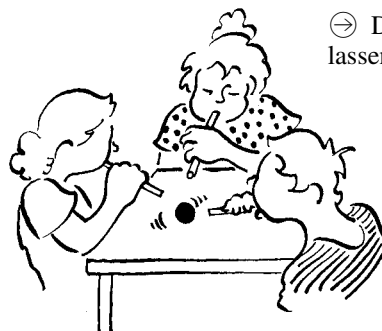
- Fangspiel: Ein Kind fängt für die Dauer eines Dodo-Atemzuges. Ein gefangenes Kind wird zum neuen Fänger mit «Dodo-Motor». Die Kindergärtnerin ruft sofort den Namen einer neuen «Dodo-Fängerin», falls kein Kind gefangen wird.
- Die Fängerin wird von allen verfolgt, wenn sie innerhalb eines «Dodo ...» niemanden fangen kann und sobald sie neuen Atem holen muss. Kann sie sich in ein vorher vereinbartes Versteck (Linie, Zone) retten?



⇒ Die Spielleiterin entscheidet bei Grenzfällen.

Den Atem spüren: Wir versuchen, auf verschiedene Arten unseren Atem zu spüren und unsere Atmung zu üben:

- Mit den Händen die Atemwelle im Bauch, in der Brust, in der Flanke, in der Lunge, in der Lufröhre, in der Nase sorgfältig nachspüren lassen.
- Die eigene Ausatmung auf dem Handrücken spüren.
- Anderen Kindern fein in den Nacken blasen.
- Kalte Hände mit dem Atem wärmen.
- Eisblumen mit dem warmen Atem auftauen.
- Einen Ballon aufblasen und die ausströmende Ballonluft spüren.
- Im Freien oder im Raum umherrennen, ausser Atem kommen und danach die vertiefte Atmung sowie den lauten Herzschlag hören und nachspüren.
- Eine Atempause erfahren lassen durch sehr sorgfältiges Ausatmenlassen und Warten, bis der Atem wieder einsetzt.
- Einen Ping-Pong-Ball über das Wasser blasen.
- Einige Kinder sind eng nebeneinander rund um einen Tisch gleichmässig verteilt. Alle versuchen, den in der Mitte platzierten Ping-Pong-Ball wegzublasen. Wo fällt er auf den Boden?



⇒ Die Kinder beschreiben lassen, was sie erleben.

⊗ Auf Atem-Ängste eingehen; den Zusammenhang zwischen tiefer und flacher Atmung in Bezug auf Angstgefühle aufzeigen.

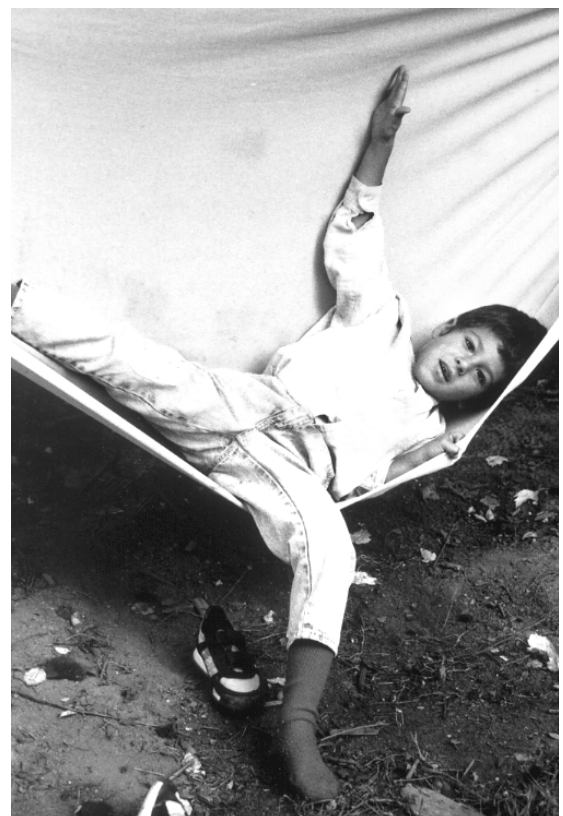
3 Entspannen

3.1 Stille und Achtsamkeit üben

Die kindliche Versunkenheit beim Spielen, beim Lauschen einer spannenden Geschichte oder beim Betrachten eines Bildes gleicht der meditativen Haltung von Erwachsenen. Die absichtslose, in sich selbst und in den Dingen verweilende Sammlung des Kindes nennt DESSAUER (1961) «native Meditation». Diese spontane, natürliche Achtsamkeit des Kindes dient der vertieften Verarbeitung der Erlebnisse und Erkenntnisse im Alltag.

Im Vorschulalter sind die Kinder häufig schon aus der frühkindlichen Stufe der Einheitsbeziehung herausgewachsen. Das Gegenüber wird als Gegenüber erkannt und differenziert. Die Kindergärtnerin, die den tiefen Sinn des prämeditativen Verhaltens verstanden hat (z. B. beim Spielen, Hören, Spüren, Schauen etc.), wird die Kinder durch meditative Angebote unterstützen. TILMANN schildert frühkindliche Erlebnisse prämeditativer Art wie folgt: «Das staunende, ganz offene, ganzheitliche Schauen des Kindes, das das Gegenüber einlässt bis ins Innerste, ohne es mit dem Verstand analysieren zu wollen, (...) das Wahrnehmen, das nicht von einem Zweck eingeengt ist, sondern das ganze des Wesens erfassen und in seine Tiefe eindringen will, schliesslich das Verweilen, Wiederholen, Verkosten, Einüben, Sich-ergreifen-Lassen, Bis-ins-Innerste-Aufnehmen, Damit-eins-Werden» (TILMANN in BODEN, 1978, S. 155).

Im Kindergarten soll die Fähigkeit des Kindes, sich in das Gegenwärtige zu versenken, erhalten und behutsam weiterentwickelt werden. In den Stille-Übungen von Maria Montessori haben wir eine traditionelle Praxis, die die Vorschulkinder nahe an die meditativen Achtsamkeitsübungen führt. Mit Hör- und Differenzierungsübungen wird die Verfeinerung des kindlichen Wahrnehmungsvermögens gefördert. Meditatives Bewegen in den Grundmustern Gehen, Laufen und Tanzen erschliesst den Vorschulkindern erweiterte Körpererfahrungen.



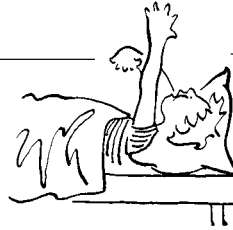
3.2 Spannen – Entspannen

Die folgenden Spannungs- und Entspannungsübungen stammen z.T. aus bekannten Kinderspielen. Auf natürliche Weise werden z.B. das plötzliche Stillstehen oder auch tänzerische Ganzkörper- und Teilentspannungen geübt.

Ich fühle mich hart wie ein Brett oder weich wie ein Schwamm.

Aufwachen: Die Kinder liegen am Boden und stellen sich vor, sie seien gerade aufgewacht. Hände, Füße, Arme und Beine sollen einzeln gestreckt und gereckt werden. Dabei heben sich die Glieder vom Boden ab.

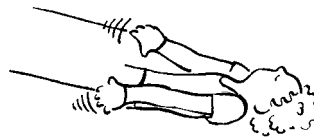
- Im Moment der Anspannung kurze Zeit verweilen.
- Ausatmungsgeräusche gehören zum Aufwachen.



⊙ Wie wachst du auf?

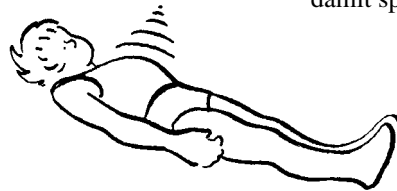
Gummiband: Die Kinder liegen in Rückenlage mit geschlossenen Augen entspannt und konzentriert am Boden. Sie stellen sich vor, an den Händen und Füßen seien Gummibänder befestigt. An diesen Bändern wird langsam gezogen und wieder losgelassen.

- Spürt ihr, wie die Arme und Beine lang werden?
- Nur der rechte Arm, nur der linke Arm, nur das rechte Bein, nur das linke Bein, nur das rechte Bein und der linke Arm ...



Luftmatratze: Ein Kind liegt am Boden und spielt eine Luftmatratze. Die «Luftmatratze» füllt sich langsam mit Luft (d.h. es wird eine Körperspannung aufgebaut und kurze Zeit gehalten). Ein anderes Kind prüft, ob alle Teile der Luftmatratze voll Luft sind (Körperspannung). Die Luftmatratze lässt ihre Luft wieder ab. Der Partner prüft wiederum, ob alle Luft draussen ist (alle Körperteile sind entspannt).

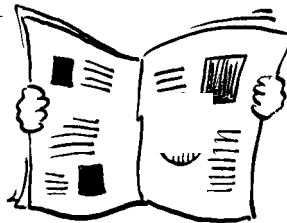
- Einzelne Körperteile werden so lange geschüttelt, bis die Luft draussen ist resp. bis die Glieder schwer und locker sind.
- Lassen sich auch einzelne Teile der Luftmatratze mit Luft füllen (Arm links, Arm rechts, Brustkorb, Bauch, Bein links, Bein rechts ...)?



⊙ Luftmatratze mitnehmen und damit spielen.

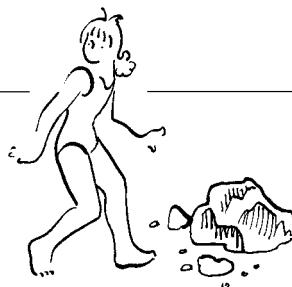
Lass dich nicht erwischen: Ein Kind liest an der Stirnseite der Turnhalle mit Blick zur Wand eine fiktiv vorgestellte Zeitung. Die anderen Kinder starten auf der Gegenseite und versuchen, auch in diese Zeitung zu schauen. Sobald sich das die «Zeitung» lesende Kind umdreht, müssen die anderen Kinder wie versteinert anhalten. Wer in der Bewegung erwischt wird, muss wieder von vorne beginnen.

- Wem es gelingt, in die Zeitung zu schauen (Zeitungsläserin berühren), ohne erwischt zu werden, darf die Zeitung lesen.



⊙ Kindergärtnerin als Schiedsrichterin bei strittigen Fällen!

Versteinern: Die Kinder bewegen sich zu einer Musik im Raum. Sobald die Musik abgestellt wird, erstarren alle Kinder wie versteinert. Sie versuchen, in der Position zu verharrern, in der sie gerade sind, und behalten die Körperspannung so lange aufrecht, bis die Musik wieder einsetzt.



⊙ Nicht zu lange Pausen.

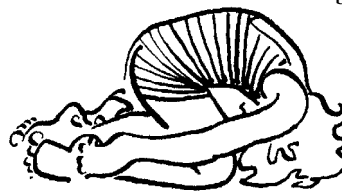
3.3 Dehnen – Beugen – Strecken

Kinder im Vorschulalter sind in der Regel noch sehr beweglich. Es ist wichtig, dass diese Beweglichkeit erhalten bleibt. Diese Fähigkeit soll mit spielerischen Übungen, insbesondere für die Rumpfmuskulatur, immer wieder geübt und dadurch erhalten bleiben.

Mein Körper lässt sich gut beugen, drehen und strecken.

Rund wie ein Igel: Ein bewegliches Kind kann die Kopf-zum-Knie-Dehnung leicht durchführen. Ein Kind mit verhärteter Muskulatur benötigt Übung, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhöhen.

- Sitzender Igel: Setz dich auf die Fersen, strecke den Rücken und halte deine Füße. Bleib eine Weile so.
- Beuge dich nach vorne, ohne die Füße loszulassen. Strecke dich zu den Füßen, hebe das Gesäss langsam und wölbe die Wirbelsäule, so dass der Kopf nahe zu den Knien kommt. Verweile eine Zeitlang wie ein Igel in dieser Position.
- Bewege dich wie ein Igel; sobald eine Gefahr auftaucht, rollst du dich wieder zusammen.



☞ Auch als Übung für die aktive Pause geeignet. Diese Übung eignet sich zudem für die Durchblutung des Gehirns.

Rollen wie ein Ball: Durch Rollbewegungen wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert.

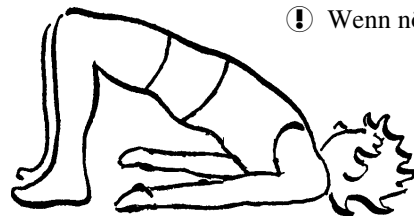
- Seitwärtsrollen: Lege dich auf die rechte Körperseite (Körper gestreckt, Arme in Hochhalte). Rolle wie ein Baumstamm (Beine geschlossen) nach links, bis du auf der linken Körperseite liegst und wieder zurück. Wiederhole.
- Rückwärtsrollen aus dem Langsitz: Beuge dich nach vorn, Beine zusammen, Kopf gesenkt. Handflächen nach unten. Drücke auf die Handflächen und bringe die Beine langsam über den Kopf. Halte die Beine gerade, dann werden die Füße den Boden berühren oder ihm nahe kommen. Presse dann die Handflächen auf den Boden und rolle wieder nach vorne.
- Rolle wie ein Ball in alle Richtungen: vorwärts, seitwärts, rückwärts, schräg.



☞ Genügend Platz geben.

Türchen auf – Türchen zu: Durch Anheben und Senken des Gesässes bildet ein Kind ein Türchen, durch das ein anderes Kind kriechen darf.

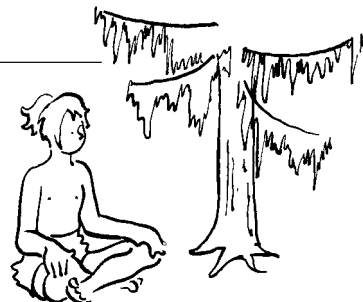
- Rückenlage mit gebeugten Knien. Lege die Hände als Stützen links und rechts auf den Boden. Hebe das Gesäss so hoch an, dass andere Kinder durch das Türchen kriechen können, ohne dass sie dich berühren.
- Das herankriechende Kind darf «Türchen auf!» oder: «Türchen zu!» rufen.



⚠ Wenn nötig mit Hilfestellung.

Gross wie eine Tanne: Sitze in einer lockeren Haltung mit gekreuzten Beinen. Stell dir vor, du bist eine hohe Tanne. Der Rücken ist gerade und die Arme sind über dem Kopf gestreckt. Die Handflächen berühren sich und bilden die Äste.

- Die Beinhaltung (Wurzeln) wechseln.
- Es kommt Wind auf; die Tanne neigt sich in alle Richtungen, aber fällt nicht um.



☞ Auch als Übung für die aktive Pause!

4 Rhythmisch bewegen

4.1 Elementares rhythmisches Bewegen

Das Kind erlebt bei einer rhythmisch ausgeführten Bewegung eine echte ästhetische Erfahrung und Befriedigung, weil ästhetischer Genuss und motorische Geschicklichkeit eng miteinander verbunden sind.

Die erste Begegnung des Kindes mit seiner Welt und seine frühe Beziehung zu ihr sind sinnlicher Art. Mit der Zeit rufen seine Sinneswahrnehmungen in ihm aktive Bewegungsantworten hervor, in denen unbewusst Rhythmen entwickelt werden. Immer wiederkehrende Muster aus dem Alltag des Kindes tragen zur Entfaltung seines angeborenen Rhythmusgefühls bei. Kinder singen viel und gern, lernen schnell Auszählverse und bewegen sich spontan zur Musik.

In Versen, Gedichten, in Liedern und Singspielen erlebt das Kind rhythmische Vorgänge. Sie sind zur Erweiterung und Vertiefung des kindlichen Rhythmusgefühls von grossem Wert. In Verbindung mit Bewegung erfährt das Kind das elementare Zusammenspiel von Sprache, Musik und Bewegung.

Anregungen zum rhythmischen Bewegen

- Die Sprache benutzen, um Bewegungen zu rhythmisieren: z.B. einen Vers oder einen Abzählreim auswählen und ihn gemeinsam sprachlich und bewegungsmässig umsetzen.
- Ein Lied singen und es gleichzeitig rhythmisch darstellen, z.B. «Zeigt her eure Füße – zeigt her eure Schuh!».
- Rhythmische Vorgänge aus der Natur oder aus der Umwelt bewegungsmässig und in Wiederholungen umsetzen, z.B. Tag und Nacht, Eisenbahn.
- Fortbewegungsarten von Tieren in steter Wiederholung nachahmen, z.B. Pferdegalopp, Hasenhupf ...
- Mit dem zeitlichen Ablauf experimentieren und spielen: z.B. einen stets neu anfahrenden und bremsenden Traktor oder vorbeirasende Autos, vorbeirennende Pferde ... nachahmen.
- Kleine Bewegungsabläufe mit der Stimme oder mit Instrumenten begleiten und die Kinder den rhythmischen Verlauf hören und erleben lassen.
- Variationen von laut und leise, schwer und leicht, erleben: z.B. laut stampfen und dann ganz leise laufen; schwerfällig marschieren wie ein Lastenträger, dann leichtfüssig hüpfen wie ein Äffchen.



☞ Bezüge zu anderen Bildungsbereichen herstellen.

4.2 Von Muschel zu Muschel

Ausgangspunkte für das rhythmische Bewegen sind in diesen Beispielen Verse und Gedichte. In ihnen stecken verschiedene Rhythmen. Mit Fantasie und Spielerei können Verse in unzählige rhythmische Sprech- und Bewegungsformen verwandelt werden.

Wir singen, sprechen und bewegen uns dazu.

Rätsel: Kinder und Kindergärtnerin sitzen in einem Kreis. Die Kindergärtnerin spricht Zeile um Zeile vor, die Kinder wiederholen die Verse als Echo. Dabei wählt sie verschiedene Stimmen und Lautstärken: laut, leise, flüsternd, geheimnisvoll.

- Einfache, doch den ganzen Menschen erfassende Melodien und Bewegungen wählen.
- Ideen der Kinder mit einbeziehen.

Von Muschel zu Muschel, ☞ Des Rätsels Lösung: ein Telefon!
lauter Getuschel,
lauter Gequassel,
lauter Schlamassel,
lauter Gequak ,
und das jeden Tag –

Was könnte das sein?

Sprachspielereien: Das Rätsel «Von Muschel zu Muschel» in verschiedenen Stimmungen und Haltungen schauspielern; zunächst von der Kindergärtnerin, dann auch von einzelnen Kindern vorgegeben. Das rhythmische Sprechen im Kreis kann folgendermassen sein:

- wütend (mit geballten Fäusten).
- nett (lächelnd).
- als Geheimnis einander ins Ohr (geflüstert).
- fröhlich (Arme in die Luft werfen) ...



☞ Jedes Sprechen mit Bewegung verbinden.



Rhythmusspielereien: Das Gedicht «Von Muschel zu Muschel» wird gemeinsam in Variationen gesungen und gespielt. Alle Ideen werden zu selbsterfundnen, leichten Melodien oder Sprechgesängen und mit unterschiedlichen, doch einfachen Körperbewegungen ausgeführt:

- als Männerchor (tiefe Stimmen, Hände in den Hosentaschen),
- als Chor von zitterigen, hohen Frauenstimmen (am Halszäpfchen rütteln),
- als Volkslied (dazu umherhüpfen),
- als Schlager (mit einem Mikrofon in der Hand),
- als Jazz (dazu mit Händen und Füßen Rhythmen schlagen und stampfen),
- als Rap (mit Patschen und Klatschen) ...



☞ Gedicht «von Muschel zu Muschel». Traditionen, Brauchtum: Männerchor, Trachtenchor, Volkslieder ... usw.

Gedichtspielereien: Andere Gedichte zuerst mit rhythmischem Sprechen einführen und bald mit Bewegung und Sprache verbinden. Anregungen zu Spielereien.

- Einige Zeilen mehrmals wiederholen und tatsächlich einen «Kinderhaufen» bilden.
- Von leise zu laut, von langsam zu schnell steigern.
- Einen «Kinderhaufen» bilden, der nachher zusammenfällt.

Gheisch e huufe
uf e huufe ufe
isch e huufe
uf em huufe obe
gheisch no ne huufe
uf e huufe ufe
gheit e huufe
ab em huufe abe

☞ Vernetzung von Bewegung und Sprache, z.B. mit dem Gedicht «Schneeräume» von Ernst Burren

4.3 Bewegte Bremer Stadtmusikanten

Als Fortsetzung zu den Sinneserfahrungen (→ Vgl. Bro 2/2, S. 6) erleben die Kinder verschiedene Rhythmen. Die Figuren der Bremer Stadtmusikanten bewegen sich alle in einem anderen Rhythmus: verschieden schnell oder langsam, aufgereggt oder ruhig, trampelnd oder leichtfüßig.

Wir marschieren wie Musikanten.

Schleichende Räuber: Unhörbar bewegen wir uns wie Räuber, die nicht erwischt werden dürfen, von Versteck zu Versteck: schnell und leicht bewegen, stillstehen. Laut trampelnd kehren wir mit der Beute zur Waldhütte zurück: schwere, langsame Schritte. Beide Formen im Wechsel, mit stimmlicher Begleitung beim Trampeln.



→ Anknüpfen an S. 6

Marschierende Musikanten: Kinder marschieren durch den Raum und spielen dazu pantomimisch ein Instrument: Blechmusik! Wechsel zwischen vorwärtsbewegen und stehen, z.B. 2-mal 8 Schritte marschieren und 1-mal 8 Zeiten als Standbild stehen bleiben.



→ Kindergärtnerin spielt auf Trommeln, auf dem Tisch oder durch Klatschen einen Marschrhythmus.

Bockende Esel: Die Esel laufen umher, bocken, schlagen aus, schütteln mit dem Kopf – gemeinsam führen alle diese unregelmässigen Rhythmen aus. Vielleicht ergibt sich ein kleiner Ablauf mit Rennen, Bocken, Schütteln, der wiederholt werden kann.



→ Auch rhythmisch ausführen!

Schnüffelnde Hunde: Wir bewegen uns auf dem Bauch oder auf allen vieren und folgen schnüffelnd einer Spur. Die Bewegungen sind klein, eher nervös. Schnüffelnd vorwärtsbewegen im Wechsel mit Aufder-Stelle-Wedeln mit dem Schwanz.



Geniesserische Katzen: Mit langgezogenen Bewegungen streicheln sich die Kinder mit dem Handrücken über den Körper. Mit Atem und Schnurren die Bewegung begleiten und mit jedem Atemzug die Bewegung neu ansetzen (einen Spannungsbogen lang ausführen).



→ Legato-Bewegungen. Auch als Partnerübung.

Stolzierende Hähne: Mit geblähter Brust stolzieren wir alle in kleinen, kurzen Schritten durch den Raum, schlagen zwischendurch mit den Flügeln und heben den Kopf zum Krähen. Im Wechsel ausführen, auf unterschiedliche Dynamik der einzelnen Bewegungen achten: kurz, schnell, langgezogen ...



→ Staccato-Bewegungen.

Wiegende Bäume: Wir stellen die Bäume im Räuberwald dar. Der Wind bläst unterschiedlich, die Bäume bewegen sich: Gut verankert und breitbeinig stehen, Arme sind ausgebreitet, hin und her schwanken und Arme auf und ab bewegen.



→ Stimmlich begleiten, vom Säuseln zum Orkan.

Bremer Stadtmusikantentanz: Zur Musik «Siebensprung» können alle Figuren nach folgendem Schema der Reihe nach auftreten: Teil A+B jeweils mit typischer, rhythmisierter Bewegung der Figuren, Teil C jeweils Standbild, in aufbauender Reihenfolge.



➊ Musik: «Siebensprung». Aus: Tanzen in der Grundschule. Fidula-Verlag.

5 Darstellen

5.1 Wir wagen uns an ein kleines «Musical»

Bewegungsgeschichten gehören zum täglichen Geschehen im Kindergarten. Es kann von spielbarem Material, von Themen, von Figuren, Gegenständen, Kleidungsstücken usw. ausgegangen werden.

Im Folgenden wird am Musical «Cats für Kinder» exemplarisch gezeigt, wie ein Thema durch Bewegung inszeniert werden kann. Dabei steht die Fantasie der Kinder im Vordergrund; ihre Ideen sollen in den Spiel- und Gestaltungsprozess einfließen.

Einer Theaterarbeit liegt als wichtiges Element die spielerische Erfahrung zugrunde. Durch Improvisieren und kreatives Ausprobieren zu einzelnen Themenbereichen, Situationen, Figuren etc. werden die Grundlagen für ein lebendiges, ausdrucksstarkes, kindgemässes Theaterstück geschaffen. Dabei wird auf den bereits reichhaltig vorhandenen Bewegungs- und einfachen Theatererfahrungen der Kinder aufgebaut. Wichtig dabei ist, dass aus einer vorhandenen Vorlage, die nicht in erster Linie für diese Stufe konzipiert ist, das spielbare und stufenspezifische Material herausgefiltert wird. Streng genommen spielen wir dann immer *frei* nach dem Musical «Cats» oder *frei* nach Gottfried Kellers «Kleider machen Leute» etc. Diese Freiheit im Umgang mit Stücken und deren Interpretation sollte auch bei stufenspezifischen Vorlagen selbstverständlich sein.

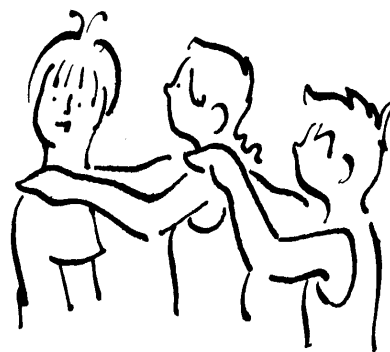
➔ Darstellen: Vgl. Bro 1/1, S. 9 und Bro 2/1, S. 10

Berndeutsche Version von «The Railway Cat»:

Was isch mit em Nachtzug los
 Är steit mucksmüsli still
 U d'Lüt luege hin und här
 Schüttle d'Chöpf u süüfze schwär
 Mir chömä sicher z'spät.

Plötzlech git's e grüne Blitz
 S'lüüchtet häll us Ougeschlitz - e
 Dr Rattertatter winkt
 Liebi Lüt i bi scho da
 U dr Zug cha ändlech gah
 Läbet wohl u gueti Fahrt

We dr Rattertatter chunnt
 Dräje d'Redli ändlech rund
 dr Zug verschwindet i dr Nacht
 U dr Rattertatter lacht
 seit: «Wie han-is wieder gmacht?»
 Läbet wohl und gueti Fahrt.



5.2 Vom Spielen zum kindgerechten «Musical»

Das darstellende Spiel ist ein wichtiger Bestandteil der Bewegungserziehung und ermöglicht ganzheitliches Erleben und Gestalten. Ausgehend von einigen Basisübungen folgen spezifische Vorschläge und schliesslich Anregungen zur Gestaltung einer Kindergartenversion des Musicals «Cats».

Wir schlüpfen in die Haut von Katzen und spielen ein Katzen-Theater.

Mit dem Körper sprechen: Über verschiedene Aufgabenstellungen erfahren die Kinder, wie sie mit ihrem Körper sprechen und sich ausdrücken können.

- Gangarten: vorwärts, rückwärts, seitwärts, durch hohen Schnee, über heisse Platten, auf Eis. Bei lautem Schlag stoppen. Galoppieren wie Pferde, schleichen wie ein Dieb, stampfen, kriechen. Allein gehen, mit Körperkontakt (an einer Stelle zusammengeleimt).
- Gegensätze: Gehen wie ein Riese/Zwerg, kleines Kind/alter Mann, Königin/Hexe, Soldat/Dieb, Roboter/Seiltänzerin.
- Geräusche: Gangarten mit passendem Geräusch untermalen lassen. Kinder begleiten ihre eigenen Bewegungen (Gegensätze wieder aufnehmen). Gruppe untermalt Bewegungen eines Kindes. Ein Kind/eine Gruppe bewegt sich nach Geräuschen.
- Bewegungsimprovisation nach Geräuschen: Zerreißen einer Zeitung, herabfallende Steine, herumgerückter Stuhl ... auf der Basis eines Metrums oder einer neutralen «sphärischen» Musik.
- Mit Stimmungen wie traurig/fröhlich, böse/lieb ...
- Geräusche erzeugen mit Materialien aus der Umgebung (Türen, Fenster, Stühle, Papierkorb, Papier, Holz).
- Geräusche mit unserem Körper hervorbringen (Finger: klopfen, schnippen; Füße: stampfen, schleifen; Lippen: schmatzen; Zunge: schnalzen).
- Mit der Stimme Laute erzeugen (laut - leise, hoch - tief, lieblich - grimmig, weinerlich - fröhlich, gurren, säuseln, brummen, röcheln ...).
- Stimmen erkennen und spielen lassen: Wenn Menschen so sprechen, rufen, singen (z.B. laut, eine erfundene Sprache), dann sind sie ...



⊙ Bewegungsvorschläge der Kinder unbedingt aufnehmen. Kinder immer wieder in beobachtende und ausführende Gruppen teilen.

⊙ Von deutlichen Gegensätzen zu feineren Nuancierungen.

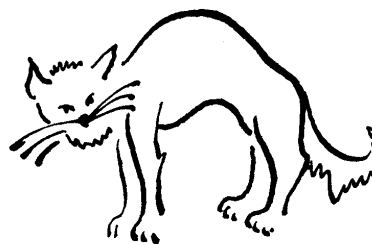
⊙ Bewegungsimprovisation.



Wie bewegen sich Katzen? Bilder, Geschichten, eigene Erlebnisse erzählen und spielen lassen; Katze mitbringen oder Besuch in einer Familie mit Katzen. Beobachtungen werden im Spiel umgesetzt:

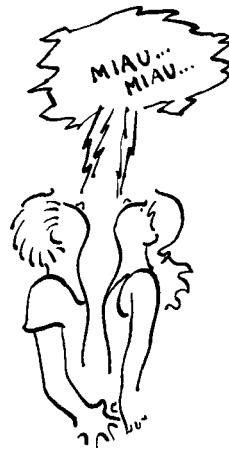
- Schleichen, zusammenrollen, strecken, Katzenbuckel, lauern vor dem Mausloch und blitzschnell nach etwas haschen. Reaktionsspiele.
- Spielpantomime: 2 Kinder stehen einander gegenüber. Ein Kind macht Katzenbewegungen (Pfoten schlecken, Ohren putzen, Milch trinken...), das andere macht nach. Reaktionsspiel: Bei der ersten nicht der Katze entsprechenden Bewegung (z.B. klatschen, Zähne putzen, Nase schnäuzen ...) flüchtet das vormachende Kind und das nachahmende versucht es einzufangen.

⊙ Auch andere Tiere und entsprechende Geräusche, Bewegungen und Gangarten nachahmen.



Katzentöne – Katzenmusik: Kinder imitieren und interpretieren Katzenlaute.

- Ein Kind gibt einen Katzenlaut von sich - es selber, ein anderes oder die Gruppe stellt die sich so äussernde Katze dar: zufriedenes Schnurren, grimmiges Fauchen, warnendes, fragendes, forderndes Miauen. Einen Katzendialog inszenieren.
- Eine erfundene Katzengeschichte erzählen und mit der Stimme vertonen, begleiten lassen (Katzenmutter sucht Junges, Suche bei verschiedenen Tieren und an verschiedenen Orten: Kuhstall, Hühnerhof, Hundehütte).
- Gleiche Geschichte wie oben noch einmal erzählen oder erzählen lassen, aber mit Instrumenten vertonen (Kinder bringen Instrumente bzw. Küchen- und Haushaltsgeräte zum Musizieren mit). Einzelne Aspekte gesondert herausarbeiten: Gefahr, Spannung, Langeweile, Donner und Blitz, Regen.

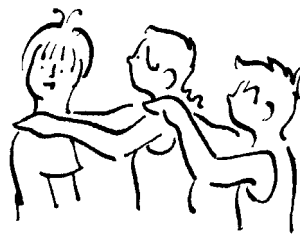


☞ Mit Material beginnen (unpersönlich, mehr Möglichkeiten als Stimme); ist für schüchterne Kinder einfacher.

☞ Verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten der Stimme ausprobieren.

Cats-Figuren kennen lernen: Die Geschichte vom Rattentatter (orig. Skimbleshanks) der Bahnhofskatze erzählen. So lernen die Kinder die Figur und das Umfeld kennen. Teil für Teil setzen wir das Gehörte um in Darstellendes Spiel mit improvisierten Requisiten und Kostümen.

- Wir lernen eine eigene Berndeutsche Fassung des Songs «the railway cat». (Text am Anfang des Kapitels). Wir rhythmisieren es zuerst ohne Hilfsmittel (klatschen, stampfen, mit Mund, Brustkorb, Oberschenkel etc. allein, zu zweit - analog Lieder mit Bewegung) und achten besonders auf die Tempiwechsel: langsam bis sehr schnell (wie der Zug). Das gleiche mit den Rhythmusinstrumenten.
- Der Zug steht still, fährt an, fährt schneller, verschwindet. Alle Kinder bilden den Zug. Der Lokführer (jetzt noch abwechseln) gibt jeweils das Tempo mit einem Rhythmusinstrument an (z.B. Guiro). Zuerst langsame, synchrone Bewegungen an Ort, dann schneller werden und vorwärts gehen. Wenn die Bewegungen sitzen, mit Mundgeräuschen begleiten und eine zweite Gruppe singt das gelernte Lied.



☞ Kinder bei der Ausarbeitung der Geschichte einbeziehen; neue Rollen schaffen und neue Figuren kreieren.

☞ Eine (andere) Mundart kennen lernen (Text: siehe S. 18).

Mr. Cat als Detektiv: Angeregt durch die bei uns nicht auftretenden Macavity-The-Mystery-Cat erfinden wir drei Katzendetektive (Mr. Cat), die als roter Faden durch die Geschichte führen: von der Szene der Gangglichtatze (= Rum Tum Tugger), der Probe des Katzenorchesters mit Rosalinde (eigene Szene) über den Zauberer Mr. Mistopheles (mit der Kreation des Zauberlehrlings) bis zum Katzenball.

- Ein Kind verzaubert die anderen Kinder durch Anblinzeln. Diese fallen vom Stuhl als Zeichen, dass sie verzaubert sind oder nehmen eine besondere Position ein (verschiedene Tiere). Der Detektiv muss herausfinden, wer der Zauberer ist.
- Ein Gegenstand wird versteckt. Detektive suchen ihn mit Hilfe des Musters «warm/kalt».
- Ein Kind wird gut beobachtet. Dann wird etwas verdeckt oder verändert. Wer erkennt die Veränderung?



☞ Katzenball = Jellicla Ball.

☞ Auch mit Klatschen (leise: kalt; laut: warm).

- Mr. Cat als Detektiv: allgemeine Beobachtungs- und Nachahmungsübungen (Spiegelpantomime, Gangarten und einfache Handlungsabläufe kopieren – auch mit zusätzlichen Geräuschen möglich). Immerzu gibt es einige Detektive, die haargenau beobachten, ob alles richtig gemacht wird. Auch hier beziehen wir immer die ganze Gruppe mit ein und wechseln öfter die verschiedenen Aufgabenbereiche.



➔ Fernglas (Haushaltpapierrolle, Badmintonschläger ...)

Song «Memory»: Wie «The Railway Cat» auf berndeutsch singen: «Dänk dra, wenn de meinsch, chönschs chly schön ha, schtöh ufz Mau d'Mister Cats da...». Schwerpunkt bewegungsmässig: verschiedene Arten von Schleichen, Anschleichen (➔ Vgl. Spiel «Lass dich nicht erwischen», Bro 2/2, S. 13).



🎵 Musikalische und rhythmische Übungsformen

Eigene Version von «Cats»: Durch das Kennenlernen der einzelnen Figuren mit ihrem jeweiligen Umfeld liegen nun die einzelnen Mosaiksteine vor, die durch Erzählung und Umsetzung im Darstellenden Spiel zu einer eigentlichen Musical-Geschichte zusammengefügt werden.

- Rollenverteilung: Jetzt werden Rollen (mehr oder weniger definitiv) verteilt, wobei uns zu Hilfe kommt, dass während des gesamten Entstehungsprozesses viele Wünsche und Vorstellungen bereits klar geworden sind, eindruckliche Spielsequenzen sich in Erinnerung gehalten haben und die Entscheide auch durch Kinder mitgetragen werden.
- Szenische Arbeit: Durch die vorangegangenen Übungen und Spiele ist bereits viel vorweggenommen worden. Was bleibt, ist mehr organisatorische als eigentliche szenische Arbeit (Auftritte, Abgänge, Übergänge, Orientierung zu einem Publikum...).



👥 Gemeinsam planen. Aufgaben und Verantwortung übergeben.

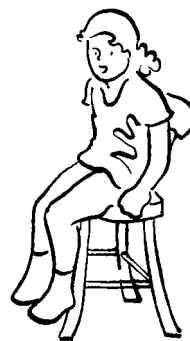
Sprache und Ausdruck: Was oft am Schluss noch bleibt, sind Mängel in der Sprache und im Ausdruck: Langsam und deutlich sprechen sowie (eher) langsame, deutliche, grosse Bewegungen können mit entsprechenden Spielformen unterstützt werden.

- Laut sprechen: Ein Kind im Garten spricht mit einem andern im Raum bei geschlossener Tür einen bestimmten Dialog aus dem Stück.
- Störsender: Zwei Kinder müssen sich quer durch den Raum miteinander verständigen (Mitteilung bekanntgeben), obwohl dazwischen z.B. ein Meer rauscht oder sich ein Gewitter entlädt, eine Viehherde vorübertrampelt (Rest der Gruppe).
- Nacheinander sprechen: Wir stellen einen Stuhl in eine Szene. Ein Kind setzt sich auf diesen Stuhl und formuliert einen Satz. Die Gruppe wiederholt diesen Satz (Echo). Jetzt darf das nächste Kind weiterfahren.
- Bewegung und Sprache verbinden: Ein Kind steht in die Mitte, spricht und bewegt sich dazu. Die anderen Kinder versuchen, sowohl die Worte wie auch die vorgezeigten Bewegungen zu wiederholen.



🗣️ Sprechschulung

⚠️ Gegenseitig Rücksicht nehmen.



6 Tanzen

6.1 Charakter und Bewegungskonzept

Der Kindertanz zeigt sich in erster Linie in spontanen, elementaren Bewegungen. Erlebnisse aus dem Alltag, der Natur, der Märchen- und Geschichtswelt werden dargestellt. In fantasievollen, eigenwilligen Aussagen drücken sich Kinder zu meist einfachen Rhythmen und in häufigen Wiederholungen aus. Überlieferte, tradierte Kinder- und Tanzspiele wie auch individuelle, selbst entdeckte Formen der kindlichen Bewegung und gemeinsame, neue Gestaltungen bilden Inhalte des Kindertanzes.

➔ Tanzen: Vgl. Bro 2/1, S. 7

Es werden Bewegungen verwendet, die auf der individuellen körperlich-sinnlichen Wahrnehmung und Erfahrung aufbauen. Beim Spielen mit und Erproben von verschiedenen Materialien können unterschiedliche Bewegungserfahrungen gemacht werden. Trotz des vorgegeben Rahmens entwickelt sich ein individueller Ausdruck. Es sollte nicht nur normierte Bewegungen geben, sondern auch stets nach neuen Formen mit Hilfe von Material, Bildern und Vorstellungen gesucht werden.

Durch kindgerechtes Tanzen soll ein differenziertes Wahrnehmen und Gestalten der eigenen Umwelt, auch im Zusammenhang mit Musik, Malen und Zeichnen erreicht werden (→ ästhetische Erziehung).

➔ Darstellen:
Vgl. Bro 2/1, S. 6

6.2 Didaktische Anregungen

Tanzen heisst, sich rhythmisch-dynamisch bewegen und erlebensbezogen ausdrücken. Von den Charakteristiken des Tanzens stehen beim Kindertanz die folgenden drei im Zentrum:

- Spielhaft und lebendig tanzen.
- Erlebensbezogen ausdrücken.
- Mit dem Bewegungskonzept des Kindertanzes gestalten.

Spielhaft und lebendig tanzen

- Durch Bilder und Geschichten, durch Ertasten und Erfühlen die Fantasie anregen und die Fantasien tanzen.
 - Durch Erzählen von Geschichten eine Atmosphäre schaffen, die zum Tanzen einlädt.
 - Pferde, Schnecken, Fische u.a. spielen und dafür sorgen, dass sich Kinder gegenseitig ihren Freiraum lassen.
-

Sich erlebensbezogen ausdrücken

- Ein Thema aus der Erlebenswelt des Kindes auswählen (z.B. Winter: «Schneeflocken tanzen»).
- Den Kindern ein Bilderbuch zeigen, eine Geschichte erzählen und sie auffordern, diese gemeinsam in einem vorgegebenen Rahmen tänzerisch umzusetzen.
- Die Kinder ermuntern, eine Musik spontan bewegungsmässig auszudrücken.
- Möglichkeiten geben, sich in verschiedensten Situationen erleben und ausdrücken zu können.
- Unterschiedliche Stimmungen erleben lassen: Herbstwald, Regen, Wind, Nebelschwaden... und das Erlebte in Bewegung umsetzen.



Mit dem Bewegungskonzept des Kindertanzes gestalten

- Über Wahrnehmungsaufgaben Erfahrungen über den eigenen Körper sammeln und diese in einer kleinen gelenkten Gestaltung ausdrücken.
- Situationen ermöglichen, um auf vielfältige Weise neue Bewegungserfahrungen zu sammeln, z.B. ein Schneckenhaus beobachten und in entsprechenden Bewegungen darstellen.
- Die Kinder auffordern, mit ungewohnten Materialien zu experimentieren.
- Nach bewegungsmässigen Gegensätzen suchen.
- Mit Bildern zu individuellen Bewegungen finden.

Jedem Tanz liegt eine Gestaltungsidee zugrunde. Diese gibt dem Tanzinhalt die Form, legt den zeitlichen und räumlichen Rahmen fest, bestimmt über den Einsatz der Gestaltungsmittel und bestimmt den Ablauf und die Gliederung der Tanzhandlung.

Einige Anregungen:

- Die Form eines Liedes als Gestaltungsidee nutzen (Strophe/Refrain): bei der Strophe ein Solo oder Duo in der Kreismitte, beim Refrain alle gemeinsam auf der Kreislinie.
- Mit Gegenständen, Materialien eine Landschaft zaubern, in der sich das Thema gestalterisch darstellen lässt.
- Sich dem Thema entsprechend für *eine* Ebene entscheiden. Beispiel: Boden beim Thema «Würmer».

Auch Kinder können lernen, die Sprache des Tanzes zu verstehen und Tanzbewegungen zu betrachten:

- Kinder dazu führen, die Ausdrucksformen anderer zu akzeptieren.
- Durch das eigene Beispiel die Kinder anleiten, tolerant zu sein und verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten zuzulassen.
- Sie anleiten, individuelle Bewegungen bei andern zu entdecken.
- Durch Spielen einer Vorführung mit Publikum (evtl. mit Vorhang) konzentriertes Zuschauen entwickeln.

6.3 Käfertanz

Wenn Kinder aufrecht gehen, haben sie viele Fortbewegungsmöglichkeiten. Wenn sie – wie Tiere – auf allen vieren gehen, dann verändert sich ihr Bewegungsverhalten und ihr Blickfeld. Das Imitieren von Tierbewegungen erweitert das Bewegungsrepertoire und die Kreativität.

**Wir tanzen wie
Zweibeiner und
Vielfüssler**

Zweibeiner: Kinder und Kindergärtnerin gehen, hüpfen, laufen, schleichen, hinken...

- Wie viele Fortbewegungsarten auf zwei Beinen und wie viele dazupassende Wörter kommen uns in den Sinn?
- Was können wir direkt in Bewegung umsetzen?



⇒ Ideen der Kinder mit einbeziehen. Wörter aus der Mundart sind oft treffender.

Vierbeiner: Die Kinder erproben alle möglichen Arten, sich auf vier Beinen fortzubewegen. Sie führen sich gegenseitig ihre gefundenen Formen vor und ahmen einander nach.

- Welche Tiere gehen «so» auf vier Beinen?
- Wie tönen ihre typischen Schritte?
- In welchem Tempo gehen sie?



⇒ Typische Rhythmen der Tiergattungen heraussuchen.

Käferfang: Alle Kinder bewegen sich wie Käfer auf vier Beinen. Ein Kind ist Fänger. Die gefangenen Käfer liegen auf dem Rücken und zappeln mit Armen und Beinen.

- Gefangene werden von anderen Käfern mit einem Stoss wieder auf die vier Beine gerollt und erlöst.
- Die Fortbewegungsart des Fänger-Käfers wird eingeschränkt, z.B. nur mit drei Beinen hüpfen.



☉ Käfer im Freien beobachten, auf den Rücken drehen und wieder «retten».

☉ Käfer: Bedeutung, Feinde, in welcher Jahreszeit?

Sechsbeiner: 2 Kinder versuchen gemeinsam, ein Sechsbeiner-Tier (Insekt) zu bilden. Sie reagieren spontan auf folgende Fragen:

- Wie rennt dieses Tier? Wie bewegt es sich? Wie schläft es? Wie erwacht es? Wie spielt es?
- Zwei Kinder spielen kurze Sequenzen vor.



⇒ Eine freie Experimentierphase ermöglichen.

⇒ Gewicht abgeben - Gewicht tragen - Vertrauen haben. Partnerarbeit.

Käfertanz: Alle Kinder sind Käfer. Sie verkriechen sich in Ritzen, Spalten, Ecken. Zum Vorspiel der Musik erwachen die Käfer langsam.

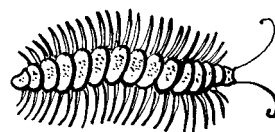
- A-Teil: Die Käfer bewegen sich beliebig auf allen vieren durch den Raum.
- B-Teil: Sie fallen auf den Rücken und strampeln («chäferlen»), bis wieder der A-Teil kommt.
- 2 Kinder begegnen sich und bewegen sich als Sechsbeiner (z.B. als Ameise) zur Musik weiter.



⇒ Musik: Carnevalito. «Tanzchuchi» Zytglogge-Verlag, Gümligen 1987.

Tausendfüßlertanz: Alle Kinder verkriechen sich an einen geeigneten Platz im Raum. Während des Vorspiels beginnen sie sich langsam zu bewegen, zu dehnen, zu strecken. . . und kommen vom Liegen, Sitzen, Kauern zum Stehen. Sie finden sich zu einer Reihe.

- A-Teil: Das vorderste Kind führt die Reihe durch den Raum, evtl. mit einer eigenen Bewegung.
- B-Teil: Stehen bleiben, das vorderste löst sich, tanzt ein Solo und schliesst wieder hinten an.



⇒ Musik wie Käfertanz.

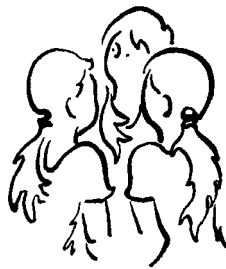
6.4 Andersartig – einzigartig

Das Bilderbuch «Swimmy» lädt ein, das Thema «einzigartig - andersartig» tänzerisch umzusetzen und das Gegen-den-Strom-Schwimmen auch als freudvolles Tun zu erleben.

Ich freue mich, einzigartig und manchmal auch anders als andere zu sein.

Einzigartig: Alle sitzen im Kreis und stellen sich gegenseitig vor: zuerst gewöhnlich mit Namen, dann mimisch, später stimmlich und mit Bewegung.

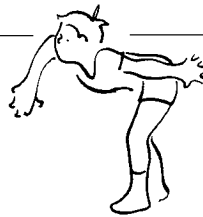
- Alle Kinder gruppieren sich nach Haarfarbe (Augenfarbe, Kleidung, Fussbedeckung) und sitzen in der gleichen Haltung zusammen.
- Die Kindergärtnerin gibt jeder Gruppe andere Stellungen vor: aufrecht, zusammengekauert, schmal...
- Gegensätze zeigen: Wenn die Kindergärtnerin «aufrecht» vorgibt, dann Kauern die Kinder usw.
- Unterschiedliche Tempi wählen. Kinder erleben sich als gleiche Gruppenmitglieder.



➔ Buchtip: LIONNI, L.: «Swimmy». Verlag Gertrud Middelharve.

Andersartig: Wer möchte einmal anders sein? Die Kindergärtnerin nimmt mit der ganzen Gruppe bestimmte Haltungen ein. Ein Kind darf als «andersartiges» anders reagieren.

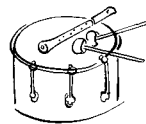
- Gleiche Aufgabe in der Fortbewegung.
- Die Kinder bestimmen die Haltung gemeinsam.



☞ Stimmlich die Bewegung unterstützen.

☞ Kinder als Aussenseiter?

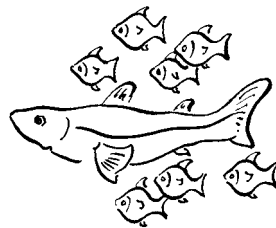
Anpassen: Alle Kinder bewegen sich frei im Raum. Die Kindergärtnerin führt mit einem Instrument. Allmählich versuchen alle Kinder, zu einer gemeinsamen Fortbewegung zu kommen.



➔ Die Gruppe findet sich selbst; braucht Geduld!

Swimmy: Die Kindergärtnerin erzählt das Bilderbuch «Swimmy». Kinder äussern spontan ihre Eindrücke zum Aussenseiterdasein, zur Andersartigkeit. Zu Musik improvisieren alle Kinder gemeinsam ihre Vorstellungen der Unterwasserwelt.

- Ähnliche Fische oder ähnliche Wasserpflanzen bewegen sich gemeinsam vorwärts.
- Welche Gruppen sind entstanden? Wie bewegen sich Fische, wie Wasserpflanzen?
- Sich für wiederholbare Bewegungen entscheiden.



➔ Musik-Vorschlag: SAINT-SAENS: «Aquarium». Aus: Karneval der Tiere.

Tanz «Andersartig»: Gemeinsam nochmals das Buch anschauen und sich für ein Bild entscheiden, z.B. Fischschwarm und Swimmy.

- Zwei der geübten Bewegungsarten auswählen, eine für die Gruppe und eine für Swimmy. Beide Bewegungen zur neuen Musik üben. Rollen des Swimmy festlegen: Wer spielt den Aussenseiter?
- Gemeinsam 2- bis 3-mal das oben ausgewählte Bild zur Musik improvisieren und verschiedene Raumformen ausprobieren. Für welche Gestaltungsidee entscheiden wir uns?
- Zwei Gruppen bilden mit je einem Swimmy (stets Rollen tauschen). In Kleingruppen üben und sich gegenseitig vorzeigen.



➔ Musik: HAMIDO: Wings of Love. Neptun-Verlag, München.

➔ Mit einer Gestaltungsidee tanzen.

6.5 Bodentanzfüsse – Lufttanzfüsse

Wie gebrauchen wir unsere Füße? Was könnten sie auch noch tun? Mit den Füßen spielen, die eigenen Füße entdecken, mit ihnen unterschiedlichen Bodenkontakt aufnehmen und mit Hilfe von Blättern mit Fussabdrücken einen «Bodenfüssler-Tanz» erarbeiten.

Meine Füße können schwer sein und stampfen, aber auch leicht sein und fliegen.

Begrüssen: Zur Begrüssung geben sich alle die Hände: ganze Hand rechts, links, einzelne Finger, mit viel und mit wenig Druck; alle durcheinander, paarweise, sich selbst, mit und ohne Klatschen.

- Für die Füße sensibilisieren. Wie könnte eine Begrüssung mit den Füßen aussehen? Zuerst im Gehen, dann im Sitzen ausprobieren, mit beiden Füßen, mit einem Fuss, links und rechts.
- Füße untersuchen: Im Sitzen die Füße durchkneten, reiben, streicheln, berühren und Teile benennen (Ballen, Ferse, Rist, ganze Sohle, Aussenkante...).
- Fingerverse auf Zehen übertragen.



☞ Deutung des Grusses: bei uns und in andere Kulturen. Wie erlebt ihr die Begrüssung mit den Füßen? Vergleich zu den Händen?

Bodentanz: Die Kinder berühren den Boden mit verschiedenen Stellen der Füße.

- Gehen und die Füße verschieden aufsetzen (ganze Sohle, Ferse, Aussenseite, Innenseite usw.).
- Stampfen, schleichen, den Boden stupfen und streicheln; leise polternd, langsam und schnell gehen.
- Rhythmische Stampf- und Laufmuster.
- Rhythmische Frage- und Antwortspiele.



☞ Rhythmisches Bewegung durch Begleitung mit der Stimme oder mit Rhythmusinstrumenten fördern.

Schattentanz: Im Schwarm durch den Raum gehen. Ein Kind darf eine neue Bewegungsform oder eine andere Gangart vorgeben; die andern Kinder bewegen sich wie sein Schatten!

- Mit der Stimme unterstützen.
- Als Gedächtnislauf: ein Kind läuft eine Strecke vor. Die anderen schauen zu und führen anschliessend denselben Lauf, dieselbe Bewegung aus.



☞ Mit Klavier oder Stimme unterschiedlich begleiten, damit verschiedene Qualitäten «getanzt» werden.

Fusstanz: Gangformen im Kreis gemeinsam auswählen und einen Ablauf festlegen: Fussballen – ganze Sohle – Ferse – Aussenkante – wiederholen. Mit den Fusssohlen sanft und fein, mit viel Kraft, gegen die Wand, den Partner drücken. Mit den Händen die Bewegung unterstützen.



☞ Fussabdrücke (evtl. in Gips).

Bodentanzfüsse-Lufttanzfüsse: Viele Blätter mit Fussabdrücken liegen auf dem Boden. Zuerst stellen und drücken alle ihre Füße auf die Fussabdrücke; immer neue Füße suchen. Nun stehen alle auf zwei Blättern (klarer Anfang des Tanzes!). Sobald die Musik ertönt, dürfen alle ihre Fussabdrücke verlassen und sich durch den Raum bewegen. Zwischendurch immer wieder fest auf zwei Fussabdrücke stehen. Zwei Blätter in die Hand nehmen und sie durch die Luft wirbeln, die Füße tanzen mit. Immer wilder tanzen, bis schliesslich die Blätter aus den Händen fliegen und wieder den Boden erreichen - dann ist der Tanz zu Ende!



☞ Klarer Beginn auf den Blättern ist nötig. Der klare Rahmen lässt den Kindern viel Spielraum für eigene Ideen und Fantasien; guter Bodenkontakt gibt Leichtigkeit und Freiheit.

☞ Musik: DELAPORTE/CHANTERAU: Funambules. SVSS Kasette 5. Seite A, Nr.1.

6.5 Spiralen-Tänze

Spiralen in der Natur verlocken zum Betrachten, Bestaunen, besonders diejenigen der Schneckenhäuser. Wie können wir diese faszinierende Form wahrnehmen, erleben oder sogar tanzen?

Wir tanzen wie Spiralen.

Mit Schneckenhäuschen spielen: Auf einem Tuch liegen viele leere Schneckenhäuschen. Die Kinder lassen diese durch den Raum kullern, spielen frei mit ihnen und beobachten ihre Eigenschaften.

- Im Sitzen die Schneckenhäuser betrachten. Was entdecken wir?
- Mit den Fingern den Windungen nachgehen, auch mit geschlossenen Augen.
- Mit den Fingern die gleichen Windungen (Spiralen) auf den eigenen Körper zeichnen - klein und gross.
- Die Windungen auch auf den Körper eines anderen Kindes zeichnen.
- Mit verschiedenen Fingern, mit Händen, mit der Nasenspitze, mit den Ellenbogen Spiralen in die Luft, auf den Boden zeichnen.

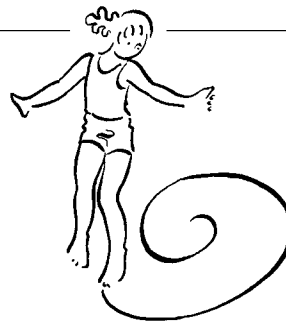


☞ Schneckenhäuser sind zerbrechlich; Häuschenschnecken sind geschützt !

☞ Die Spirale kann von innen und von aussen begonnen werden. Wenn wir von aussen beginnen, ist die Grösse gegeben. Wenn wir innen beginnen, können wir beliebig vergrössern.

Spiralen improvisieren: In die Luft und auf den Boden verschieden grosse Spiralen zeichnen.

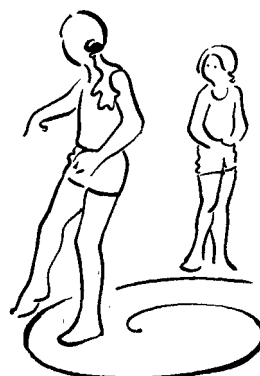
- Spiralen zeigen: mit einer Hand, mit der andern, mit beiden, parallel, spiegelbildlich, zwei kleine und zwei grosse ...
- Formen ausprobieren, entdecken, sich auch anregen lassen durch die musikalische Unterstützung.
- Mit Kreide eine oder zwei Riesenspiralen auf den Boden malen. Dieser Spirale entlanggehen, von aussen nach innen, von innen nach aussen.
- Der Spirale entlang laufen, tanzen, springen, in der Kolonne, vorwärts, rückwärts.



☞ Musik: «schleifende» Musik mit Klavier oder Cembali spielen.

Spiral-Tanz: Alle Kinder tanzen ihre eigene Spirale. Jedes Kind entscheidet sich mit der Zeit für eine Form, die ihm besonders gefällt (Grösse, Tempo, Bewegungsart, Anfang, Ende, mit oder ohne Frontveränderung).

- Einander die getanzten Spiralen zeigen.
- Ablauf für den Gruppentanz: Alle sind verteilt im Raum, suchen sich einen guten Platz.
- Jedes Kind läuft, tanzt seine Spirale ..., wird vom nächsten abgelöst, bleibt am neuen Platz stehen oder sitzen und beobachtet die andern.
- Das erste Kind beginnt von innen her eine Spirale zu tanzen und landet am Ende der Spirale beim andern Kind. Das zweite führt diese Spiralbewegung fort zum dritten Kind usw.
- Eigene Spiralen-Tänze.
- Polonaise als Spiral-Tanz.



☯ Rücksicht nehmen, Anpassen, Gruppenerlebnis.

☞ Mit dem Bewegungskonzept des Kindertanzes gestalten. Ablauf gut erklären.

☞ Musik: z.B. VIVALDI: «Herbst». Aus: 4 Jahreszeiten oder Marschmusik für Polonaise.

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

- BÄCHLI, G.: Spiellieder, Tanzlieder, Lernlieder, Lieder zum Darstellen. Zürich 1977.
- BÄRWINKEL, A.: Weiss, Kersti (Hrsg): Füsse im Wind, Bewegung mit Kindern. Freiburg i. Breisgau 1984.
- BODEN, L.M.: Meditation und pädagogische Praxis. München 1978.
- DESSAUER, Ph.: Die naturale Meditation. München 1961.
- EBERLEIN, G.: Autogenes Training für Kinder mit Märchen. Bergisch Gladbach 1978.
- GUGGENMOOS, J.: Was denkt die Maus am Donnerstag? Recklinghausen 1977.
- HASELBACH, B.: Tanzerziehung. Grundlagen und Modelle für Kindergarten, Vor- und Grundschule. Stuttgart 1975².
- HASELBACH, B.: Improvisation, Tanz, Bewegung. Stuttgart 1976.
- HOFMANN M. und S.: Wie tönt Grün? Rhythmik als Wahrnehmungsförderung. Liestal 1989.
- LEFO Kt. BERN: Rahmenplan für musikalische Grundschule. Lehrerfortbildung des Kantons Bern. Köniz 1985.
- MAHLER, M.: Kreativer Tanz. Bern 1979.
- MIDDENDORF, I.: Der erfahrbare Atem. Paderborn 1984.
- MÜLLER, I., SCHUHMAN, R., SÜSSMILCH, U.: Musik- und Bewegungserziehung, Gestaltungsorientierte Projekte für die Grundschule. München 1981.
- NAKAMURA, I.: Das grosse Buch vom richtigen Atmen. Bern 1984.
- POLMANN, T. und P.: Der Jahreskreis mit Musik und Bewegung. Spielideen für Kinder im Vor- und Grundschulalter. Wolfenbüttel 1987.
- GRED, F.: Bewegungsspiele mit Musik 1 (CD) für Vorschule und Unterstufe. SVSS. Bern 1996.



3

Lehrmittel Sporterziehung Band 2 Broschüre 3



Balancieren Klettern Drehen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 3 auf einen Blick

... Gleiten

... Fliegen

... Drehen

... Klettern

... Balancieren

**Die motorischen
Fähigkeiten und
Fertigkeiten
erweitern beim ...**

... Schaukeln
und Schwingen

... Bewegen auf
Rollen und Rädern

... Kämpfen

... Kooperieren

**Bewegungsgesetze
entdecken und
damit umgehen**

**Die Schwerkraft im Umgang mit dem eigenen Körper
und mit Geräten bewusst erproben und erleben**

Die Kinder lernen ihren Körper in unterschiedlichen Bewegungssituationen kontrollieren. Sie erproben vielfältige Bewegungsformen und Verhaltensweisen und schätzen dabei ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein. Im spielerischen Umgang mit der Schwerkraft und den physikalischen Bewegungsgesetzen erhalten und fördern sie ihre Bewegungslust an, auf und mit Geräten und entwickeln daraus motorische Fähigkeiten.

Schwerpunkte in der Vorschule: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Das natürliche Bewegungsbedürfnis beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Bewegen auf Rollen und Rädern, Rutschen und Gleiten, Raufen befriedigen und dabei vielseitige Sinneserfahrungen sammeln
- An, mit und auf Geräten grundlegende Fähigkeiten erwerben
- In schwierigen Situationen einander helfen und sichern



Vorschule

- Fertigkeiten beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Schaukeln und Schwingen, Bewegen auf Rollen und Gleiten erwerben
- Ursache und Wirkung von Bewegungsgesetzen erkennen
- Spielerische Formen des Raufens und Kämpfens durchführen
- Einander helfen und sichern



1.–4. Schuljahr

- Spezielle Fertigkeiten, Kombinationen und attraktive Kunststücke an, auf und mit Geräten erwerben und anwenden
- Ursache und Wirkung bei Bewegungsabläufen spüren, verstehen und dadurch das Bewegungsgefühl verfeinern
- Bewegungsverwandtschaften erleben
- Rauf- und Kampfspiele durchführen
- Einander helfen und sichern



4.–6. Schuljahr

- Einige Fertigkeiten gestalten und – durch konditionelle und koordinative Zusatzaufgaben – ergänzen
- Traditionelle Fertigkeiten mit, an oder auf Geräten sowie Kunst- und Akrobatikformen erwerben, gestalten und ergänzen
- Grundlegende Fertigkeiten für Kampfsportarten erwerben
- Einander helfen und sichern



6.–9. Schuljahr

- Spezielle Kunstformen beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Bewegen auf Rollen und Gleiten erwerben und anwenden
- Biomechanische Experimente praxisnah durchführen
- Krafttraining mit und an Geräten durchführen
- Eine Kampfsportart ausüben
- Einander helfen und sichern



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft ist eine Grundlage (u.a. Arbeits- und Notizheft) für die eigene Sport- und Trainingsplanung. Es enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen:

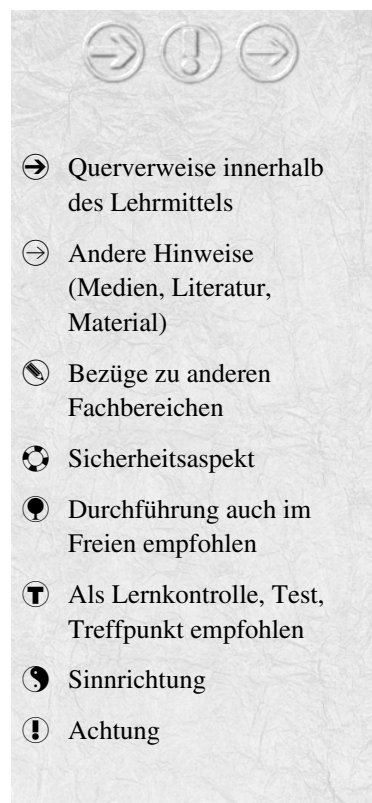


Sportheft

Spezielle Sportgeräte (z.B. In-Line-Skates, entsprechende Sicherheitsaspekte, Tips beim Kauf usw.), Home-Trainings-Formen mit einfachen Geräten usw.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Bauen – Spielen – Bewegen – Erfahren	
1.1 Materiale Erfahrungen sammeln	3
1.2 Allerlei Kleinmaterial	4
1.3 Im Sägewerk	5
1.4 Eine Bewegungsbaustelle gestalten	6
1.5 Spielgeräte aus Alltagsmaterialien	7
1.6 Turnen mit Stuhl und Tisch	9
2 Balancieren und Klettern	
2.1 Mit der Schwerkraft umgehen lernen	10
2.2 Grosse Geräte kennen lernen	11
2.3 Den sicheren Stand aufgeben	12
2.4 Erkundendes und entdeckendes Klettern	13
2.5 Die Sprossenwand als «Kletterwand»	14
3 Fliegen	
• Am liebsten möchte ich fliegen	15
4 Drehen, Rollen und Gleiten	
4.1 Vestibulär stimulierende Aktivitäten	16
4.2 Drehen und Rollen	17
4.3 Rutschen, rutschen, rutschen	18
4.4 Ziehen und gezogen werden	19
5 Schaukeln und Schwingen	
5.1 Hin und her – auf und ab	20
5.2 Wie im Affenkäfig	21
6 Kämpfen	
• Spielerisch raufen und kämpfen	22
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	24



Einleitung

Bewegen als Gegenstand und als Medium erfahren

Bewegung kann Gegenstand und Medium von Erfahrungen sein. Objekte, an oder mit denen man sich bewegt, lösen vielfältige Bewegungsantworten bzw. Tätigkeiten aus. Verschiedene Materialien reizen zur Variation und Ausformung von Bewegungsmustern. Ziel der Bewegungserziehung in der Vorschule ist es, die Bewegungen zu ökonomisieren, zu harmonisieren und dadurch ihre Qualität zu verbessern.

Bewegung		Material
Bauen		Autoreifen/-schläuche
Balancieren		Blechtonnen
Klettern		Drainagerohre
Fliegen		Reck
Drehen		Velofelgen
Schwingen		Barren
Schaukeln		Holzbalken/-latten
Rollen		Langbänke
Gleiten		Kanthölzer
Kämpfen		Kartonschachteln
Kooperieren		Schwedenkasten
		Kletterstangen
		Sprossenwand
		Kartonröhren
		Matten
	Trampolin	
	Plastikeimer/-boxen	
	Pferd/Böckli	
	Getränkeharassen	
	Klettergerüst	
	grosse Plastikrohre	
	Holzleitern	

Wird Bewegung als Medium betrachtet, so gilt es weniger, die Quantität und Qualität der Bewegung zu verbessern, sondern über die Bewegung die Eigenschaften der räumlich-dinglichen Umwelt, die Gesetzmässigkeiten der Spielgegenstände und Bewegungsobjekte zu erfahren und zu erkunden. SCHERLER spricht in diesem Zusammenhang von «materialer Erfahrung». Danach kann die handelnde Auseinandersetzung des Kindes mit seiner Umwelt als «Erfahrung der Beschaffenheit und Gesetzmässigkeit der materialen Umwelt» beschrieben werden (SCHERLER, 1975, S. 7). Der spielerische Umgang mit Geräten, Gegenständen und Bewegungssituationen, wie sie in dieser Broschüre dargestellt sind, führt das Kind zu Bewegungserfahrungen wie Balancieren, Klettern, Schwingen, Fliegen, Rollen und Gleiten. Durch diese *Grundtätigkeiten* gewinnt das Kind Erkenntnisse, die für das Verstehen der Umwelt wichtig sind. Sie bilden nach PIAGET (1975) die Basis der kognitiven Entwicklung. Danach wird jeder Erkenntnisgewinn auf den einfachsten Handlungen des Kindes aufgebaut.

☉ Erfahren und entdecken:
Vgl. Bro 1/2, S. 6

☞ Grundtätigkeiten
Balancieren, Klettern, Drehen:
Vgl. Bro 3/1, S. 4 ff.

1 Bauen – Spielen – Bewegen – Erfahren

1.1 Materiale Erfahrungen sammeln

Die Unterscheidung zwischen Bewegungserfahrungen wie Gleiten, Rutschen, Rollen, Schaukeln etc. einerseits und materialen Erfahrungen andererseits ist in der Bewegungserziehung der Kinder im Vorschulalter kaum möglich. Was in den Kapiteln 3 bis 7 unter dem Aspekt der Bewegungserfahrung aufgegriffen wird, kann ebenso unter dem Aspekt der materialen Erfahrung thematisiert werden.

Die materiale Erfahrung steht in einem engen Zusammenhang mit der kognitiven Entwicklung des Kindes. Die Intelligenzentwicklung geschieht im Wesentlichen durch ein aktives *Erfahren* und *Begreifen* von Material und seinen Eigenschaften. Um diese Aktivität pädagogisch umsetzen zu können, sollten – im Sinne von PIAGET (1962) und SCHERLER (1975) – folgende Grundsätze beachtet werden:

- Den Kindern müssen Entscheidungsmöglichkeiten gegeben werden. Dieses *Selbstbestimmungsrecht* versteht das Kind nicht als kleinen Erwachsenen mit etwas weniger Wissen und Erfahrung, sondern als Wesen mit strukturell und funktionell andersartigem Verhalten.
- Lernsituationen sollten die *Selbständigkeit* fördern. Damit sind Aktivitäten gemeint, die für die beteiligten Kinder einen möglichst grossen Entscheidungsspielraum offen lassen. Darüber hinaus sollten diese Lernangebote möglichst ganzheitlich und umfassend sein.

Lernsituationen, die diesen beiden Forderungen entsprechen sollen, müssen einen möglichst grossen Entscheidungs- und Handlungsrahmen für das Kind bereitstellen.

Einige didaktische Konsequenzen

- Lernsituationen des selbstbestimmten Handelns erfordern Materialien mit einem hohen Aufforderungscharakter. Das Material darf für Vorschulkinder nicht zu schwer sein, damit sie es gefahrlos heben, tragen, rollen oder stapeln können. Es muss als Material möglichst viele Variationen eröffnen. Durch die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten wird die Spiel- und Lernsituation einem ständigen Wechsel unterworfen.
- Lernsituationen erfordern soziale Bedingungen, die das selbstbestimmte Handeln der Kinder ermöglichen. Die Erwachsenen übernehmen in diesen Situationen mehr eine Beratungs- und Betreuungsfunktion. Gelegentliche Anregungen sind – insbesondere bei Experimentierspielen – erforderlich.
- Lernsituationen erfordern Materialien, mit denen die Kinder selbständig umgehen können. Sie müssen den alters- und verhaltensspezifischen Aspekten der Kinder entsprechen, damit diese möglichst autonom spielen und Erfahrungen sammeln können. Dabei muss berücksichtigt werden, dass die Autonomie der Kinder meist durch Zielfestlegungen oder soziale Festschreibungen unnötig beeinträchtigt wird.

➔ Erfahren und entdecken:
Vgl. Bro 1/2, S. 6
und Bro 1/1, S. 8

➔ Selbständigkeit:
Vgl. Bro 1/2, S. 16

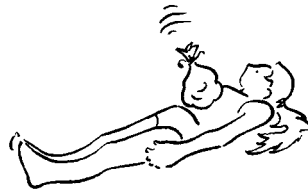
1.2 Allerlei Kleinmaterial

Kleinmaterial eignet sich besonders gut, damit die Kinder «ihre eigene Welt» bauen können. Als «Baumaterial» können sowohl das Kleinmaterial aus dem Kindergarten, aus der Turnhalle, aber auch nicht mehr gebrauchte Alltagsgegenstände verwendet werden.

Ich baue mir einen Spielplatz.

Mit Sandsäcklein spielen: Mit dem Sandsäcklein oder einem ähnlichen Material möglichst viele Erfahrungen sammeln.

- Die Kinder legen sich die Sandsäckchen auf den Bauch unterhalb des Rippenbogens. Was passiert, wenn man die Augen schliesst? Bewegt sich das Säckchen beim Atmen?
- Die Kinder nehmen es in die Hand und beschreiben das Gewicht, die Grösse, die Oberfläche, die Festigkeit und die Form.
- Die Kinder legen es auf die Fusssohlen und versuchen eine Kerze zu machen, ohne dass das Säckchen auf den Boden fällt.
- Die Kinder klemmen es zwischen die Füsse und versuchen es hinter dem Kopf abzulegen und wieder zu holen.



➔ Spiele zum Entspannen:
Vgl. Bro 5/2, S. 27

🕒 Erfahrungen auch zeichnen lassen

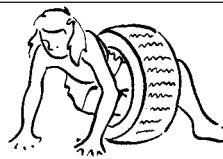
Mit dem Sandsäckchen auf Reisen: Die Kinder legen das Säckchen auf den Kopf und versuchen damit auf Reisen zu gehen. Ohne das Säckchen mit den Händen zu fassen, versuchen wir verschiedene Hindernisse zu übersteigen. Wir steigen über Turnbänke, auf Sprossen einer Leiter oder der Sprossenwand. Wir versuchen auch verschiedene Weichmatten zu überqueren.

- Auf welche Art können wir das Säckchen noch tragen, ohne die Hände zu benutzen?



➔ Ähnlich geht man mit Schaumstoff-, Sperrholz-, Kartonstücken (Bierteller) oder steifen Papierbögen um.

Spielplatz bauen: Jedes Kind sitzt neben seinem Material (z. B. Reifen) und baut sich daraus Türme, Denkmäler, Autos, Motorräder, Brücken oder ganze Stadtteile. Mit Rundhölzern wird versucht, die verschiedenen Quartiere zu verbinden.



🕒 Einen eigenen Verkehrsgarten oder eigene «Verkehrsmittel» bauen.

Fahnen-schwingen: Tücher, Krawatten, Schnüre etc. verlocken zu grosszügigem Schwingen. Wenn man dazu noch läuft, kann man sie im «Wind» flattern lassen.

- Welche Tücher eignen sich am besten, um ein Fahnen-schwingen zu veranstalten?



➔ Verschiedene Tücher verwenden.

Barfusslaufen: Barfusslaufen ist nicht nur äusserst gesund, sondern lässt die Kinder sehr spannende Erfahrungen machen. Die besten Voraussetzungen bietet natürlich der Waldboden mit seinen unterschiedlichen Beschaffenheiten. Aber auch die Halle kann zu einem Barfussparcours verwandelt werden. Dazu wird der Hallenboden mit verschiedenen Weichmatten, Holzplatten und Teppichfliesen ausgelegt.

- «Gekippte» Langbänke als Begrenzung.
- Mit verbundenen Augen zu zweit probieren (Blinder und Führerin).



⚠ Vorsicht im Wald wegen Zecken: Vgl. Bro 6/4, S. 4)

➔ Sinnesgarten anlegen. Führen und Führen lassen.

1.3 Im Sägewerk

In einem Sägewerk werden «Bretter» und «Baumstämme» transportiert. Sie können gerollt, gestapelt oder getragen werden. «Balken» und «Bretter» werden schräg an die Wand gelehnt oder gestapelt. Die Voraussetzung («steif wie ein Brett») erfüllen die Kinder ca. ab dem 6. Lebensjahr

Wir setzen unseren Körper als «Baumstamm» ein. Er ist steif wie ein Brett.

Baumstamm-Transport: Zwei Pferde bilden ein Gespann. Ca. ein Drittel der Kinder liegen quer und quer im Raum verteilt und stellen gefällte Baumstämme dar. Sie werden von den Waldarbeitern in eine Richtung geschoben und gerollt. Anschliessend müssen die Stämme an den Waldrand gezogen und fein sauberlich nebeneinander aufgereiht werden.

- Kein Baumstamm darf beim Abschleppen den anderen berühren, da er sonst beschädigt wird.
- Der Baumstamm ist lang und ganz hart (den Körper fest spannen, wenn er gezogen wird).
- Die Baumstämme werden am Waldrand sogar noch übereinandergerollt.
- Welches Pferdegespann ist so stark, dass es sogar zwei Baumstämme miteinander ziehen kann?
- Spannungsübungen einbauen.

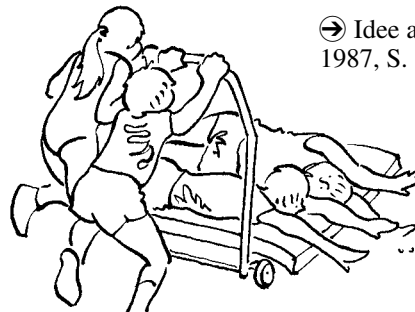


➔ Aufeinander Rücksicht nehmen. Mit den «Baumstämmen» sehr sorgfältig umgehen.

⚠ Wenn möglich anlässlich eines Waldspazierganges beim Holzfällen zuschauen; vorgängige Absprache mit dem Förster.

Am Waldrand: Die Baumstämme werden mit dem Lastwagen (Mattenwagen) am Waldrand abgeholt. Damit die Stämme besser auf den Wagen gerollt werden können, bauen die Waldarbeiter eine Rampe (Kasten- und Matten).

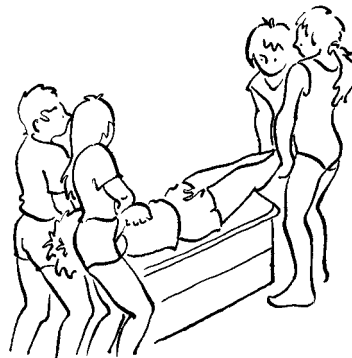
- Leichtere Baumstämme können von vier Waldarbeitern auf den Wagen gehoben werden.
- Mit dem Mattenwagen werden die Stämme ins Sägewerk gebracht.
- Sobald die Kinder auf einem Wagen sind, dürfen sie sich entspannen.



➔ Idee aus: ZIMMER/CIRCUS, 1987, S. 146 f.

Im Sägewerk: Stämme abladen und «verarbeiten».

- Die Stämme werden über eine Rampe (dicke Matte) vom Mattenwagen auf einen Haufen gerollt.
- Von diesem Stapel werden sie auf den Sägewagen (Kasten mit ca. 2 Elementen und Unterteil) geladen und in die Säge gebracht (Materialraum).
- Nach dem Sägen werden die Bretter und Balken zum Trocknen an die Wand gelehnt.
- Damit es keine gekrümmten Bretter gibt, müssen sich die Kinder ganz steif halten.
- Die etwas breiteren Balken werden in Schichten aufgestapelt.

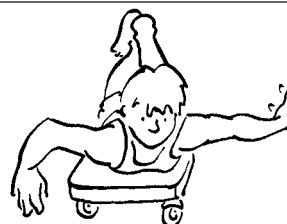


➔ Evtl. mit einem Besuch im Sägewerk verbinden.

⚠ Unterschied von Spannung und Entspannung der Muskulatur kontrollieren.

Beim Holzhändler: Die getrockneten Bretter und Balken werden auf Wagen verladen und zum Holzhändler gefahren.

- Beim Holzhändler werden die Bretter und Balken von Käufern mit ihrem Auto (Rollbretter oder Teppichfliesen) abgeholt.
- Die Käufer fahren die fertigen Balken und Bretter zu sich nach Hause (Turnhallenausgang).



➔ Auch als Stundenabschluss geeignet.

1.4 Eine Bewegungsbaustelle gestalten

«Baustelle» heisst: Es wird noch gebaut, es ist noch nicht fertig. Genau dies sollte das Leitmotiv beim Gestalten von Bewegungslandschaften – mit und ohne konventionellem Bewegungsmaterial – sein. Den Kindern sollte es offen gelassen werden, an welchen Hindernissen sie bauen oder Bewegungen erproben wollen. Um ihre Fantasie anzuregen, nehmen wir Themata aus dem Kindergarten oder aus der Umwelt auf (z.B. von Ausflügen in ein Sägewerk, auf eine Baustelle). Einige haben das Bedürfnis nach Schwingen und Rollen. Diese Kinder bauen einen «Affengarten». Andere möchten lieber etwas Ruhigeres unternehmen und imitieren einen Seiltänzer.

Wichtig ist, dass die Kinder am Bauen beteiligt werden, nicht nur bei der Ausführung, sondern auch bei der Planung. Die Ideen der Kinder können aufgenommen und gemeinsam weiterentwickelt werden. Die Art des Materials spielt keine Rolle. Alles kann verwendet werden, solange nicht das Material beschädigt wird oder andere Kinder gefährdet werden.

Die wichtigsten methodisch- didaktischen Aspekte:

- *Bewegungsmöglichkeiten schaffen:* Dieser Aspekt ist der wohl wichtigste und umfangreichste, da er die räumlich-dinglichen Bedingungen des Bewe-gens umfasst. Vor jeder Nutzung von Bewegungsmöglichkeiten sollte entschieden werden, ob sie aus vorhergehenden Sequenzen übernommen, verändert oder erst hergestellt werden müssen.
- *Bewegungsgeräte herstellen:* Spielerisches Bewegen ist häufig ein Bewe-gen von und mit Geräten. Auch wenn man die meisten Geräte kaufen kann, ist die eigene Herstellung zumindest aus pädagogischer Sicht erwägens- und lohnenswert.
- *Bewegungshilfen bauen:* Um motorische Lernprozesse zu unterstützen oder zu erleichtern, werden gelegentlich besondere Bewegungsbedingun-gen geschaffen oder gegebene verändert. In der Regel werden die soge-nannten «Geländehilfen» (Hilfe durch besondere Geräteanordnung, z.B. schiefe Ebene zur Erleichterung der Rollbewegung) von der Kindergärtne-rin geplant und gestaltet.
- *Attraktive Bauanlässe anbieten:* Ein attraktives Bau-Arrangement kann paradoxerweise das Bewegungsbedürfnis der Kinder aufschieben oder so-gar verdrängen. Obwohl durch die Attraktivität des «Bauens» die Bewe-gung in den Hintergrund gedrängt wird, sollte auf spannende Materialien nicht verzichtet werden; unattraktive Baustellen verleiten nämlich ebenso-wenig zur Bewegung.
- *Kinder an der Gestaltung beteiligen:* Die Gestaltungsbereitschaft und -fä-higkeiten von Kindern stehen in enger Wechselbeziehung zueinander. Da-mit die Kinder sehen können, wie aus Einzelteilen Gelegenheiten zum Tur-nen entstehen, baut die Kindergärtnerin die Geräte und deren Kombination zu Bewegungslandschaften grundsätzlich erst auf, wenn die Kinder in der Halle sind. Zudem können die Kinder beim Aufbau mit anfassen.
- *Bau- und Gestaltungsmaterialien bereitstellen:* Neben festen und bewegli-chen Sport- und Spielgeräten sollten Bau- und Gestaltungsmaterialien zur Verfügung stehen, z.B.: ein Eimer, der als Gefäss, Markierung oder Ziel (Korbersatz) dienen kann; Seile und Gurte, um etwas zu befestigen.

➔ Selbst-, fremd- und mitbe-stimmtes Handeln im Unter-richt: Vgl. Bro 1/2, S. 12

➔ Bewegen und Bauen, bzw. Spielen in einem sinnvollen Gleichgewicht.

1.5 Spielgeräte aus Alltagsmaterialien

Durch vielfältige materiale Erfahrung wird sowohl die motorische als auch die kognitive Entwicklung des Kindes gefördert. Ausgangspunkt bilden verschiedene Materialien, die zum Teil aus dem Kindergarten selbst, aber auch aus dessen Umfeld bezogen werden können.

Bau dir einen eigenen Spielplatz!

Material:

Autoreifen/-schläuche
Blechtonnen
Drainagerohre
Velofelgen
Holzbalken/-latten
Kanthölzer
Lackfarben/-reste
grosse Kartonschachteln
Kartonröhren
Plastikeimer/-boxen
Getränkeharassen
grosse Plastikrohre
Holzleitern

Bezugsquelle:

Reifenhandlung
Autogaragen, Chemisches Gewerbe
Bauunternehmen
Velohandlung
Bauunternehmen
Dachdeckerei, Zimmermann
Autolackiererei
TV-Radiohandlung
Teppichhandlung, Druckerei
Grossküchen, Kantinen
Getränkehandlung
Tiefbauunternehmen
Malerei

⊙ Idee aus:

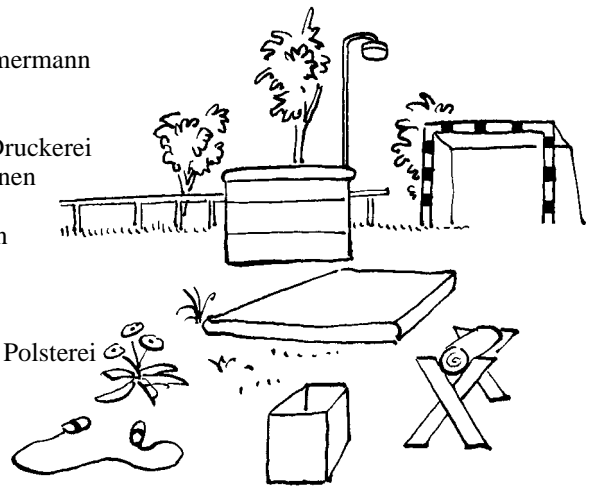
BERNERT, K./PILZ H., 1992

Zur Bearbeitung der Materialien:

Schaumstoffteile
Teppichreste
Paketklebeband
Ventilkappen

Möbelfachgeschäft, Polsterei
Teppichhandlung

Reifenhandlung,
Tankstelle



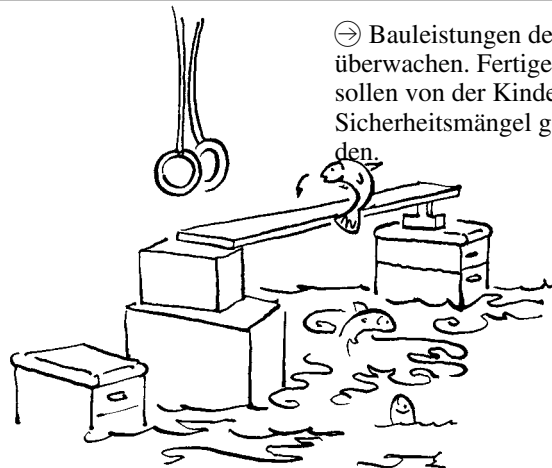
Spielfläche:

Als Spielfläche kann jede Wiese, Rasenfläche oder auch der Pausenplatz einer Schule dienen.

- Auch der Kindergartenraum kann als Spielfläche für die Bewegungsbaustelle genutzt werden, wenn er mit Teppich oder Judomatten ausgelegt wird.
- Falls eine Sporthalle zur Verfügung steht, können auch die üblichen Sportgeräte mit einbezogen werden.

Bewegungsaufgaben: Die Materialien werden möglichst unsortiert zur Verfügung gestellt. Oft ist der Aufforderungscharakter des Materials genügend gross, dass die Kinder selbst mit dem Zusammensetzen und Bauen beginnen. Sollen die Bewegungstätigkeiten in eine bestimmte Richtung gelenkt werden, so können mit Hilfe einer Bewegungsaufgabe bestimmte Bewegungen «provoziert» werden:

- Probiert die Geräte so zusammensetzen, dass man damit oder darauf rollen kann (Rollen, Gleiten)!
- Versucht einen Kletterturm zu bauen (Klettern, Hangeln)!
- Wir haben Hochwasser. Versucht möglichst viele Brücken zu bauen (Balancieren)!
- Baut euch selbst eine Hindernisbahn (Gewandtheit, Geschicklichkeit)!
- Die Bewegungsbaustelle dient auch als Standortbestimmung der Bewegungsgrundfertigkeiten: Rollen, Gleiten, Klettern, Balancieren, Schaukeln...

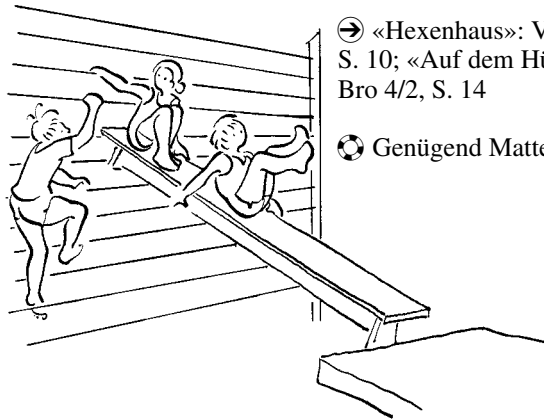


⊙ Bauleistungen der Kinder überwachen. Fertige «Bauwerke» sollen von der Kindergärtnerin auf Sicherheitsmängel geprüft werden.

⊙ Die Kinder ihre Bauwerke erklären und kurz vorführen lassen.

Langbänke: Die Bänke zu viert tragen, abstellen, Platz wechseln, weitertragen. Dazwischen auf verschiedene Arten absitzen. Jede Gruppe sucht dabei ihre eigene Variante. Die Kinder bewegen sich frei im Raum, auf ein akustisches Zeichen setzen sie sich auf eine andere Bank, (allein oder gruppenweise entscheiden). Die Bänke können frei überquert werden.

- Bänke vw, rw, sw überqueren.
- Langsam, schnell fortbewegen (Laufen, Hüpfen) oder mit einem Fuss immer den Boden berühren.
- Zu zweit, mit Kreuzen auf der Bank, sich gegenseitig ziehen und stossen.
- Gruppenweise die Bank in die Sprossenwand einhängen und als Rutschbahn, Sprossenwand als Aufstieg benutzen.

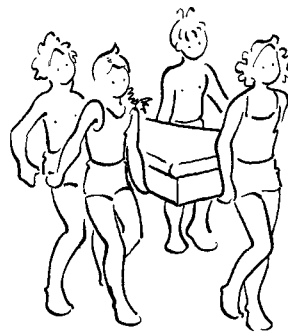


➔ «Hexenhaus»: Vgl. Bro 5/2, S. 10; «Auf dem Hühnerhof»: Bro 4/2, S. 14

🌀 Genügend Matten legen.

Schwedenkasten: Die Kästen in ihre Teile zerlegen, in der Halle frei verteilen. Die Kinder bewegen sich frei um die Kastenteile. Auf ein akustisches Signal in einen Kastenteil stehen oder sitzen.

- Die Kastenteile tragen, heben, senken etc.
- 2–3 Kinder stellen sich in einen Kastenteil, heben ihn hüfthoch an und bewegen sich als Auto, Tram...
- Kombination, die Tramwagen formieren sich zu einem Zug.
- Kastenteile auf Längsseite stellen und ohne Geräteberührung durchschlüpfen.
- Verschiedene Höhen als Treppe zusammenstellen, aufsteigen, abspringen.

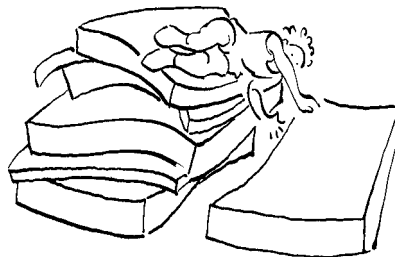


🌀 Matten auslegen und «richtig» tragen.

🌀 Gesunde Hebe- und Tragtechniken: Vgl. Bro 1/1, S. 28

Matten: Auch das Tragen sollte mit den Kindern geübt werden. Miteinander vom Wagen herunterziehen, zu viert (bei jedem Griff ein Kind) die Matte tragen, ablegen, sich darauf tummeln, weitertragen.

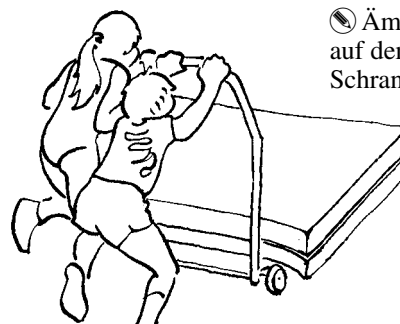
- Zu viert die Matte hochstemmen.
- Schildkröte: Die Kinder kriechen unter die Matten.
- Die Matten in der ganzen Halle verteilen: sich um, über und unter den Matten bewegen, von einer Matte zur anderen springen, froschhüpfen etc.
- Eigene Bewegungsarten erfinden.
- Kinder als Hindernisse zwischen den Matten platzieren und darüberspringen.
- Bewegungsaufgaben auf den Matten vorgeben: z.B. Rückenschaukel mit anschließendem Strecksprung; Rollen seitwärts li und re; Rolle vorwärts.
- Mattenberg bauen: so viele Matten aufeinander-schichten, dass ein «Berg» entsteht zum Purzeln, Rollen, Rutschen.



➔ Mattenberg auch als Lern- bzw. «Geländehilfe» für Rolle vorwärts gebrauchen.

Material aufräumen: Die Bewegungsbaustelle muss natürlich auch wieder abgebrochen werden.

- Besonders gelungene «Bauwerke» wenn möglich stehen lassen und in einer weiteren Bewegungsstunde weiterbauen.
- Alle Kinder helfen beim Aufräumen, auch bei «fremden» Baustellen.
- Nach dem Aufräumen den Feierabend, z.B. mit einer Entspannungsübung, zelebrieren.



🌀 Ämtli: Wer sorgt für Ordnung auf dem Mattenwagen, im Schrank, bei den Bällen...?

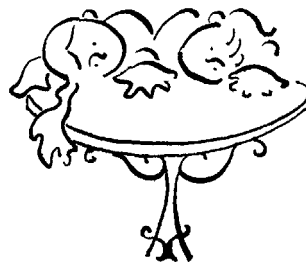
1.6 Turnen mit Stuhl und Tisch

Die Kinder erleben, wie man sich rund um einfachste Hilfsgeräte – z.B. einen Tisch – bewegen kann. Sie kriechen, laufen, gehen... in verschiedenen Fortbewegungsarten als Tier, als Zwerg etc. zwischen, über und unter den Tischen.

Wir spielen und turnen mit Tisch und Stuhl.

Tisch-Turnen: Die Kinder führen verschiedene Bewegungsaufgaben rund um den Tisch aus:

- Mit den Handflächen rhythmisch auf den Tisch schlagen .
- Den Rhythmus wechseln, kombinieren.
- Vorwärts neigen, Stirn, Nase, Kinn auf den Tisch legen.
- Nach hinten neigen, Decke anschauen.
- Seitwärts neben den Tisch knien/stehen, neigen und das Ohr auf den Tisch legen.
- Im Stand den Oberkörper nach vorne neigen und versuchen, mit der Nase den Tisch zu berühren.
- Einen Fuss auf den Tisch setzen, Wechsel.
- Ferse auf der Tischkante, das abgespreizte Bein gestreckt, nach vorne neigen, das Knie des Standbeins leicht beugen.
- Auf dem Tisch sitzen: Die Beine locker hängen lassen, schwingen, hochheben, spreizen, auf und ab etc.
- Gelingt es, sich mit den Händen von der Sitzfläche (Tisch, Stuhl) abzuheben? Wie lange?
- Rund um den Tisch: Die Kinder bewegen sich auf verschiedene Arten (kriechen, laufen, springen ...) rund um ihre Tische. In welcher Rolle (Riese, Zwerg, Affe ...) können sie sich in welchem Raum (unter, auf, neben dem Tisch) am besten bewegen?
- Unter dem Tisch in Rückenlage liegen: Beine anheben, bis die Füße den Tisch berühren; auch langsam miteinander.
- In Bauchlage: Ein Tischbein festhalten, den Oberkörper heben und senken; dem Tischbein entlang hochklettern; allein; gleichzeitig miteinander.



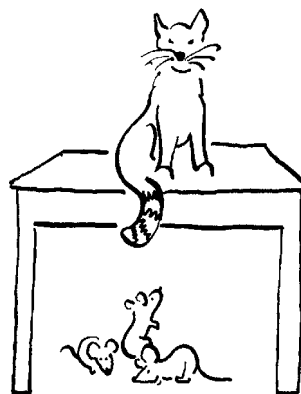
☹ Der Tisch zu Hause ist kein Sportgerät!

☺ Auch Stühle einbeziehen. Zu Eigenaktivitäten anregen.



Vierer-Tisch: In Vierergruppen stützen sich die Kinder mit den Händen auf dem Tisch ab und springen, hüpfen, laufen ... am Tisch.

- Auf ein Signal gehen alle schnell in die Hocke.
- Signal: «Sofort unter den Tisch!» Welche Vierergruppe ist besonders schnell unter dem Tisch?
- Tische in die Höhe heben und leise abstellen.
- Tische auf verschiedener Höhe tragen.
- Gelingt es, einen Ball auf der Tischplatte hin- und her zu rollen, ohne dass er auf den Boden fällt?
- Gelingt es, den Ball auf der Tischplatte zu transportieren, ohne ihn zu verlieren?
- Katz und Maus: Ein Kind liegt als Katze auf dem Tisch, die drei anderen Kinder springen als Mäuse unter dem Tisch ein und aus. Die Katze versucht die Mäuse zu fangen (auch mit mehreren Tischen).
- Eigene Formen und Spiele erfinden.



☺ Signal auch durch Kinder.

⚠ Richtig Heben und Tragen: Vgl. Bro 1/1, S. 28

☺ Zum Festlegen eigener Spielregeln anleiten.

2 Balancieren und Klettern

2.1 Mit der Schwerkraft umgehen lernen

Das Gleichgewicht halten oder wiedererlangen ist in vielen Übungen ein zentrales Handlungsziel. Es gibt kaum eine sportbezogene Bewegung, die nicht gleichzeitig auch die Anpassung der Körperlage an die sich verändernden Bedingungen unter dem Einfluss der Schwerkraft verlangt. Die Fähigkeit, für den eigenen Körper oder für ein Objekt ein bestimmtes labiles Gleichgewicht zu erhalten, ist umso nötiger, je kleiner die Unterstützungsfläche ist und je mehr Störungen verarbeitet werden müssen.

Der *Gleichgewichtssinn* ist ein umfassendes Zusammenspiel verschiedener Informationen. Dabei werden alle Arten von Empfindungen in ständiger Beziehung zu den grundlegenden *vestibulären* Informationen (Reize des Schwerkraft- bzw. des Drehsinnorgans) verarbeitet. Bei allen Bewegungen mit grossräumigen Lageveränderungen des Körpers und bei Drehungen wird das *dynamische Gleichgewicht* und damit der Analysator im Innenohr gefordert. Das dynamische Gleichgewicht beruht also auf dem Beschleunigungsempfinden des menschlichen Organismus.

Bei langsamen Bewegungen oder bei der Aufrechterhaltung des *statischen Gleichgewichts* in Ruhe (z.B. beim Stehen) sind die Informationen über die taktilen, kinästhetischen und optischen Analysatoren wichtig. Für die Erhaltung des Gleichgewichts bei Lageveränderungen ist insbesondere der kynästhetische Analysator verantwortlich. Er registriert die Spannungsänderungen der Muskulatur.

Alle Steuerungsvorgänge zur Erhaltung und Wiederherstellung des Gleichgewichts laufen reflektorisch ab, d.h. ohne Kontrolle durch das Bewusstsein. Es gilt, die Lebendigkeit der Afferenz (Impulsstrom zu den Analysatoren) und die entsprechenden Reaktionen (Impulsstrom zu den Muskeln) innerhalb der Reflexkreise zu erhalten und die Reflextätigkeit ständig «wachzurütteln». Bewegungsaufgaben für die Gleichgewichtssicherung und -kontrolle auf stabilen, labilen und erhöhten Unterlagen sowie der Einsatz von beweglichen Gleichgewichtsgeräten ermöglichen wertvolle Basiserfahrungen für eine harmonische Entwicklung des Organismus und für ein sicheres, unfallfreies Bewegungsverhalten im Sport und im Alltag.

Eine gut entwickelte Gleichgewichtsfähigkeit soll sich in einem selbstsicheren, verantwortungsbewussten Verhalten, auch dem eigenen Körper gegenüber, ausdrücken.

➔ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 ff.



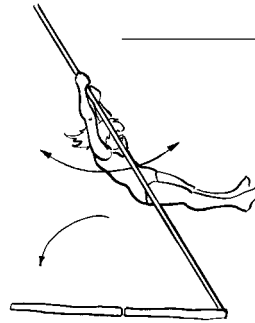
2.2 Grosse Geräte kennen lernen

Das Bereitstellen und der Umgang mit den grossen Geräten in der Sporthalle muss zuerst geübt werden. Dabei geht es nicht nur um materiale Erfahrung und um neue Bewegungsformen, sondern auch um die soziale Erfahrung des gegenseitigen Helfens und Rücksichtnehmens.

Wir lernen grosse Geräte selbständig aufstellen und wieder wegräumen.

Kletterstangen kennen lernen: Freies Bewegen in vier unterschiedlich benannten Gruppen. Die aufgerufene Gruppe geht im Slalom durch die senkrecht gestellten Stangen, die andern bewegen sich weiter.

- Jede Gruppe holt zwei Matten und legt sie unter die schräg gestellte Stange.
- Hochspringen, mit beiden Händen an einer Stange halten, eine Weile hangen, Niedersprung.
- Leicht hin- und herschwingen, Niedersprung (die Hände berühren beim Niederspringen den Boden).

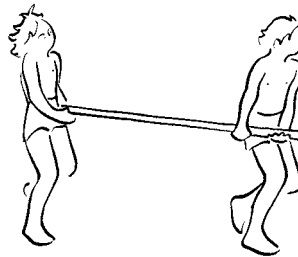


⚠ Vorsicht auf die Füsse

⚠ Matten tragen mit geradem Rücken. Bei jedem Niedersprung weich landen und mit den Händen den Boden berühren.

Reck kennen lernen: Die Kinder lernen, miteinander das Reck aufzustellen.

- Grosse Stangen gruppenweise ausfahren, fixieren.
- Slalom um die Stangen, Stangen einzeln berühren.
- Querstangen miteinander tragen, ablegen, in verschiedenen Formen überspringen.
- Stange in der Gruppe heben und senken.
- Stange im untersten Loch montieren.
- Ein Kind balanciert, das andere gibt Hilfestellung.
- Ein Kind zieht das andere unter der Stange durch.

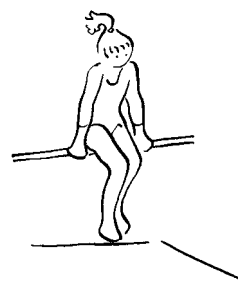


⚠ Die Reckstangen an den Enden tragen (Verletzungsgefahr).

🤝 Helfen, sichern, vertrauen.

Kunststücklein am Reck: Reck hüfthoch. Die Kinder stehen beidseitig vor dem Reck und halten sich an den Stangen fest. Wir führen einige Formen gemeinsam durch. Dazwischen immer wieder freies Tummeln an der hüfthohen Reckstange. Mit verschiedenen Übungen die Bewegungsfantasie der Kinder unterstützen.

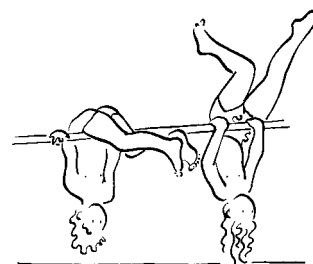
- Knie beugen, hochspringen ohne loszulassen.
- Füsse unter das Reck, beidhändig halten, Körper wie ein Brett nach hinten fallen lassen und zurück.
- Wie oben, aber Griff nur mit einer Hand, seitwärts nach rechts und nach links «fallen» lassen.
- Vom Reck rw. wegbewegen, bis Oberkörper und Beine einen «Tunnel» bilden; die eine Gruppe kriecht unter diesem Tunnel durch.
- Faultier: Mit beiden Händen und Füssen an die Stange hängen, hin und her schaukeln.
- Stützsprünge, auch mit leichtem Anlauf.
- Zum Reck gehen, mit beiden Händen halten, unten durchlaufen und im letzten Moment loslassen.
- Purzelbaum: aus dem Stütz nach vorne neigen und einen «Purzelbaum» an der Stange ausführen. Hände nicht loslassen; Hilfestellung (Vgl. 🤝-Hinweis!).
- «Chalbeli»: Beine bei den Kniekehlen einhängen und mit Griff an der Stange schaukeln. Anhalten, Griff lösen, mit den Händen am Boden vw. «gehen», stützen und dann die Beine aushängen.
- Die Stangen auf verschiedenen Höhen einstellen. Die Kinder wechseln selbständig und probieren aus.



➔ Möglichst alle Kinder gleichzeitig beschäftigen

🤝 Genügend Matten auslegen. Kinder zum Helfen und Sichern anleiten.

➔ Kleine Wettbewerbsformen einbauen.



🤝 Bei unsicheren Kindern Hilfestellung anbieten: eine Hand im Nacken, die andere im Kreuz. Die Bewegung langsam begleiten und dadurch das Selbstvertrauen stärken.

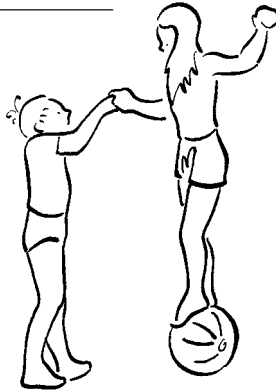
2.3 Den sicheren Stand aufgeben

Jeder Gehsteig, jedes Geländer lockt das Kind zum Spiel mit dem Gleichgewicht. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist sowohl im Sport wie auch im Alltag eine wesentliche Voraussetzung für sicheres Bewegen. Im Kindergarten soll diese Grundfähigkeit vielseitig und kindgemäss gefördert werden.

Wir üben wie Artisten im Zirkus.

Mit dem Medizinball: Der weiche Leder-Medizinball eignet sich für spannende Bewegungsaufgaben, bei denen das Gleichgewichtsvermögen ohne grosses Risiko herausgefordert werden kann.

- Gelingt es, auf den Ball zu sitzen und die Füsse vom Boden abzuheben? Wie lange?
- A und B sitzen auf je einem Ball und versuchen, sich nur mit den Füßen aus dem Gleichgewicht zu stossen. Wer bleibt länger oben?
- A steht mit beiden Beinen auf dem Ball und B sichert mit den Händen. Wechseln.
- Gelingt es, auf dem Ball in die Hocke zu gehen?
- Vom Stand auf dem Ball zum Sitz wechseln, ohne den Boden zu berühren.
- Bäuchlings auf dem Ball liegen und Schwimmbewegungen ausführen, ohne den Boden zu berühren

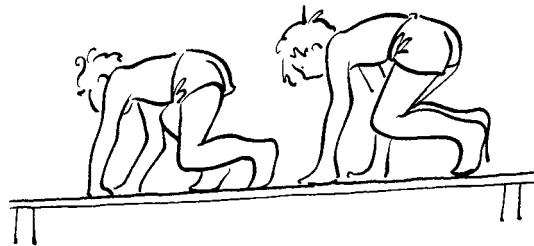


🎯 Thema «Zirkus» aufgreifen.

➔ Viele dieser Übungen sind auch auf Dosen, Baumstrünken oder Steinen möglich.

Die Langbank als «Hochseil»: Auf der Langbank können die Kinder – wie die Artisten auf dem Hochseil – verschiedene Kunststücke ausprobieren. Am Anfang werden die Bewegungsaufgaben erleichtert, wenn die Breitseite oben ist.

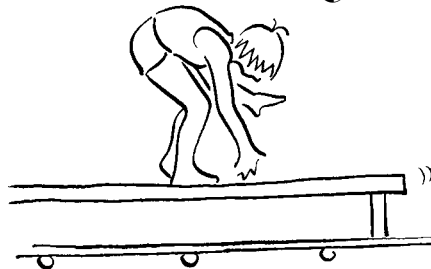
- In verschiedenen Gangarten über die Langbank balancieren (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen vieren, auf zwei Händen und einem Fuss, kriechen, sich ziehen usw.)
- Zu zweit mit Handfassung in selbst gewählten Fortbewegungsarten die Langbank längs überqueren.
- Sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen.
- Verschiedene Gegenstände mittragen.
- Eigene Formen allein und zu zweit ausprobieren, einander vorzeigen.



🎯 Auch auf Baumstämmen, Steinen, niederen Mäuerchen usw. möglich.

Die «rollende» Langbank: Die Langbank (LB) wird mit der breiten Fläche auf vier Gymnastikstäbe gelegt. Auf dieser labilen Unterlage versuchen die Kinder verschiedene Übungen auszuführen.

- Im Gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen vieren über die Schmalseite der Bank balancieren.
- Aus dem Stand in die Hocke gehen und sich drehen.
- Sich mit halben oder ganzen Drehungen vorwärts bewegen.
- Seilartisten: 1-2 Kinder stehen auf der Langbank, während 2 andere Kinder an beiden Enden der LB vorsichtig hin- und herschieben.
- Gelingt dies sogar mit geschlossenen Augen?
- Tram fahren: Drei Kinder sitzen auf dem «Tram» und lassen sich von den anderen durch die Halle fahren, indem diese die Langbank schieben und die Stäbe von hinten immer wieder nach vorne bringen.



🎯 Kinder zur Vorsicht anleiten.

🎯 Thema: Sehbehinderte Kinder.

➔ Wer darf Tram fahren? Kinder bei der Rollenverteilung selber entscheiden lassen.

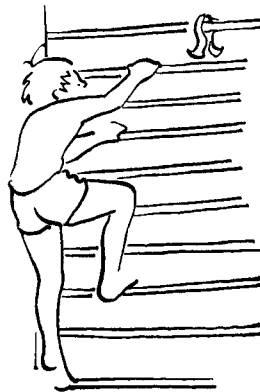
2.4 Erkundendes und entdeckendes Klettern

Höhe erklettern und geniessen, sich über dem «sicheren» Boden fortbewegen fasziniert die Kinder. Zu Beginn die Kinder an den neuen Geräten unter Aufsicht tummeln lassen, um zu erfahren, was sie sich selbst zutrauen. Aus Sicherheitsgründen nie zuviel fordern.

**Wir lernen klettern.
Das ist spannend und
gibt ein Kribbeln im
Bauch.**

Sammeln und Pflücken: An verschiedensten Kletterobjekten (Sprossenwand, Schwedenkasten, Barren, Reck u.a.) sind Bündel, Schnüre etc. (= Früchte, Obst, Beeren) aufgehängt. Die Kinder sammeln diese ein und legen sie in ihren Reifen (= Korb). Es darf immer nur eine «Frucht» auf einmal mitgenommen werden. Wer hat am Schluss am meisten gepflückt?

- Kinder verteilen «Früchte» selbst, dürfen anschließend aber nur diejenigen der andern Kinder pflücken.
- Jedes Kind pflückt von jeder Sorte (Farbe) nur eine «Frucht».
- Bei besonderem Anlass (z.B. Geburtstag) anstelle der Bündel kleine «Überraschungen» aufhängen.

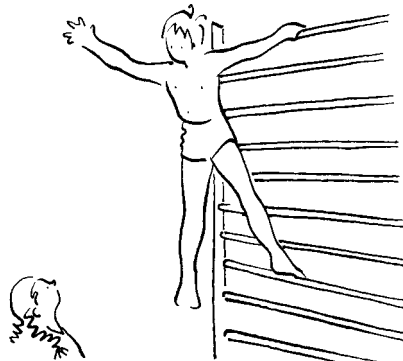


📍 Kletterobjekte im Freien: Geländer, Gitter, Klettergerüste, Rutschbahn, Spielbaum etc.

➔ Höhe und Schwierigkeit dem Niveau der Kinder anpassen und langsam steigern.

Aussichtstürme: Die Kinder machen einen «Ausflug» und erklettern die Aussichtstürme (Geräte wie oben) der Umgebung. Stolz geniessen sie die Aussicht und winken von oben herunter.

- Die Kinder rufen und winken einander von einem Aussichtsturm zum andern zu.
- Von einigen Aussichtstürmen aus können die Kinder hinunterrutschen (Langbänke, Weichmatten).
- Die Kinder balancieren über «Holzstämmen» (Langbänke), die im «Sumpf» als «Brücken» zwischen einzelnen Aussichtstürmen liegen.
- Die Kinder zeigen einander ihren Lieblings-Aussichtsturm. Ist es schwierig, ihn zu erklettern?



➔ Auch Balancierübungen einbauen.

➔ Lernen, das Risiko einzuschätzen.

Kletter-Dschungel: Die Kinder klettern durch den Dschungel und erkunden verschiedene Wege.

- Kinder imitieren Affen.
- Den Boden 3-mal (2-, 1-mal, nie) betreten.
- A zeigt den Weg, B folgt.
- Welches ist der kürzeste Weg von X nach Y?
- Welches ist der einfachste Weg von X nach Y?
- Kinder dürfen in den «Sumpf» (Sprungmatte) rutschen oder springen.
- Kinder schwingen wie Tarzan an «Lianen» (Tau) von einem Kasten zum andern.

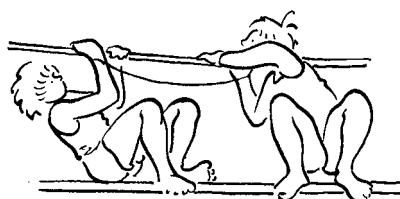


⚠ Dschungel-Raum begrenzen: Geräte so aufstellen, dass ununterbrochen geklettert werden kann.

➔ Geräte vielseitig nutzen (Springen, Schwingen, Balancieren ...).

Abenteuer: Wir machen eine Reise in die Berge. Die Kinder besteigen dabei Berggipfel (Schwedenkasten, Barren etc.) klettern an hohen Felswänden (Sprossenwand, Klettergerüst, Reckleiter etc.), balancieren über Hängebrücken (Langbänke) oder durchqueren Sümpfe (Sprungmatten). Die Kinder erfinden dazu eigene Abenteuer-Geschichten, die sie den anderen erzählen und gleichzeitig zeigen.

- Was habt ihr auf der Reise erlebt?



➔ Gleiche Anordnung der verschiedenen Geräte wie im Kletter-Dschungel.

➔ Spannung erleben – das Risiko einschätzen lernen.

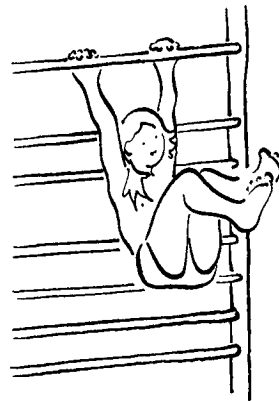
2.5 Die Sprossenwand als «Kletterwand»

Die Sprossenwand dient als «Kletterwand». Dabei kann für Fortgeschrittene sowohl die Gleichgewichtsfähigkeit als auch das Klettern geübt werden. Die Kindergärtnerin gibt Anstösse für fantasievolles Klettern. ⚽ Vor der Sprossenwand werden zur Sicherheit auf der ganzen Länge Matten ausgelegt.

Wir klettern an der «Kletterwand».

Kletterwand-Artisten: Die Kinder tummeln sich an der Sprossenwand (Mindestens 2-3 Kinder pro Sprossenwand).

- Jedes Kind bestimmt seine Höhe selbst, die es erklettern will. An dieser Stelle winkt es.
- Gelingt es, sich um die Längsachse zu drehen?
- Ganz ausgestreckt klettern (auf den Zehenspitzen stehen und möglichst hoch greifen).
- Wie eine Eidechse an der Sprossenwand «kleben».
- Mit dem Rücken zur Sprossenw. oder sw. klettern.
- Nur mit 3 Extremitäten klettern (vierte Extremität ist «verletzt» und kann nicht gebraucht werden).
- Hände und Füße beim Klettern überkreuzen.
- Ein Bein seitwärts oder rückwärts in die Luft strecken.
- Ein Bein und einen Arm gleichzeitig ausstrecken (auch fixierten Arm strecken).
- Die Unterstützung der Beine mehr und mehr vermindern, bis man nur noch an den Händen hängt.



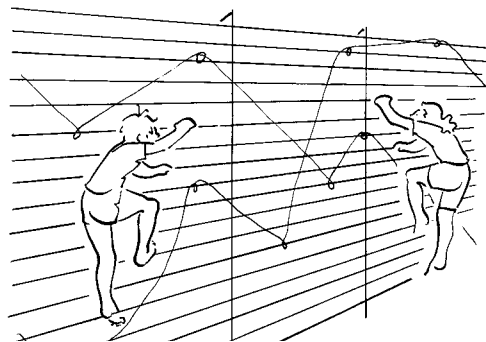
⚽ Dicke und dünne Matten auslegen.

➔ Diese Art von «Kunststücken» ist auch an andern Geräten möglich (z.B. Klettergerüst, Reckleiter, umgekippter Barren usw.).

➔ Ideen der Kinder aufnehmen.

Faden-Route: Über die ganze Sprossenwand sind verschiedenfarbige Wollfäden gespannt, die jeweils eine Route markieren. Die Kinder wählen eine Wollfadenfarbe und klettern dieser nach.

- Mit dem Bauch oder den Füßen immer auf der Höhe des Wollfadens klettern.
- Kinder beginnen auf beiden Seiten der Sprossenwand und versuchen, in der Mitte zu kreuzen, ohne den Boden zu berühren.
- Kinder dürfen die Fäden kletternd einsammeln und wieder neue Routen markieren.

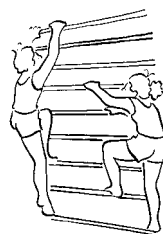


➔ Mit einem einzelnen Wollfaden beginnen (evtl. mit Klebeband fixieren)

⚽ Wenn nötig Matten auslegen.

Kletterwandgedränge: Alle Kinder klettern gleichzeitig an der Wand und versuchen, aneinander vorbeizukommen ohne den Boden zu berühren.

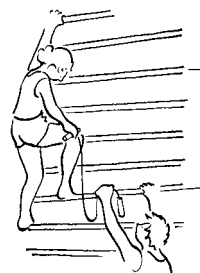
- Die Hälfte der Kinder klettert an der Sprossenwand von rechts, die andere Hälfte von links.
- Auf ein Zeichen hin verharren vorher bestimmte Kinder an Ort, die restlichen Kinder klettern um diese herum, ohne sie zu berühren.
- Je zwei Kinder sind an einer Hand oder einem Fuss mit einem Bündel verbunden und versuchen so, die Kletterwand zu durchqueren.



➔ Zuerst nur wenige Kinder. Kann auch an andern Geräten oder Gerätekombinationen durchgeführt werden.

Seilschaft: A führt B. Beide halten auf einer «Kletterroute» das Ende eines Springseils in der Hand. Sie dürfen dabei die «Kletterseil-Enden» nie loslassen.

- Auch rückwärts oder seitwärts klettern.
- Bei Bodenkontakt die Rollen wechseln.
- 3er-/4er-Gruppen mit 2 bzw. 3 Springseilen.



➔ Gleiche Idee auch im Gerätegarten. Das Springseil als «Sicherungs- bzw. Hilfsgerät» bei Balancierübungen verwenden.

3 Fliegen

Am liebsten möchte ich fliegen

Für einen Zeitraum den tragenden Boden verlassen – «fliegen»; das ist der Traum jedes Menschen. Den Kindern können solche Bewegungserlebnisse dank ihrer Fantasie und mit einfachen Hilfsgeräten (auch mit Partnerhilfe) ermöglicht werden.

Wie ein Vogel fliegen

Vogelwelt: In der Halle oder im Raum sind verschiedene «Vogel-Landeplätze» aufgestellt. Die Kindergärtnerin vereinbart mit den Kindern Fortbewegungsformen, die zu entsprechenden Vogelarten passen. Die Kinder dürfen so – mit ausgebreiteten Armen – durch den Raum fliegen und auf geeigneten Landeplätzen ausruhen.

- Alle fliegen wie ein Adler, wie eine Schwalbe, wie eine Möve, wie ein Sperling...
- A fliegt vor, B fliegt nach.



🕒 Vogelwelt; Vogelarten; Vogelgeschichten; Flug- und Landarten der einzelnen Vögel.

Adler kreisen, starten und landen: Zu dritt oder viert ein Kind, das den Körper gut spannt, herumtragen.

- Auf eine weiche Sprungmatte sanft und waagrecht hineinwerfen oder auf eine dünne Matte ablegen.
- Auf ein Zeichen von Höhen (Sprunghöhe begrenzen) abspringen, wie ein Adler sehr weich landen und im Raum umherfliegen. Auf ein Signal hin wieder auf den Bäumen landen.
- Weichmatten dienen als Landeplätze. Landen auf dem Gesäss, auf dem Rücken, auf dem Bauch.
- Aus grösserer Höhe fusswärts auf einer Niedersprungmatte landen, z.B. von der Sprossenwand, vom Klettergerüst, vom Schwedenkasten...

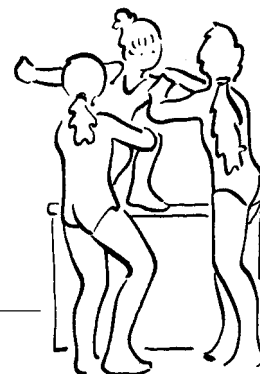


🕒 Adlergeschichte einbauen.

⚠ Landetechniken üben (Abfedern, Abrollen)

Von Hügel zu Hügel: Die Kinder bewegen sich in 3er-Gruppen in einer Hügellandschaft (natürliche Hindernisse, Geräte usw.). Beim Sprung auf den Hügel helfen zwei Kinder dem dritten, das Hindernis «anzufiegen», bzw. anzuspringen (Klammergriff an den Oberarmen).

- Gelingt es, einen Hügel (Hindernis) «fliegend» (mit einem Sprung) zu erreichen?
- 2 Kinder unterstützen das dritte, um mit möglichst wenig Bodenberührungen (Sprüngen) von einem Hügel zum anderen zu «fliegen».



🕒 Höhe und Risiko einschätzen lernen.

🕒 Fluggeschichten erfinden, vorführen und nachmachen.

Fliegender Teppich: Ein Kind wird von 3–4 anderen Kindern auf einem fliegenden Teppich getragen.

- Zuerst mit Gegenständen das rückschonende Tragen üben (gerader Rücken, in die Knie gehen).
- Das getragene Kind steuert die tragenden Kinder durch Anweisungen wie: schneller, langsamer, rechts, hoch, tief, schräg usw.
- Blinder Passagier: Das fliegende Kind schliesst die Augen. Die anderen Kinder tragen den fliegenden Teppich durch den Raum und landen sanft. Weiss «der blinde Passagier», wo er ist? Raten lassen!
- Laufwettbewerb und einfacher Hindernisparcours auf dem fliegenden Teppich durchführen.
- Den Teppich ganz sorgfältig über den Boden ziehen.



🕒 Wolldecken, leichte Turmatten als «fliegende Teppiche» benutzen.

🕒 Verantwortung übernehmen; Vertrauen gewinnen.

4 Drehen, Rollen und Gleiten

4.1 Vestibulär stimulierende Aktivitäten

Vestibuläre Wahrnehmungen beim Fallen, Fliegen, Springen, Drehen, Rollen und Gleiten faszinieren nicht nur Erwachsene, sondern bilden einen wesentlichen Bestandteil der Bewegungsentwicklung von Kindern und Jugendlichen. Diese Bewegungserfahrungen bieten allerdings nicht nur Fallschirmspringen oder Bungee-Jumping. Sie können als Bestandteil einer integrativen Bewegungserziehung auch im Sportunterricht angeboten werden. Konventionelle Geräte und Bewegungsangebote ermöglichen, dass sich Kinder durch Rotationen und Gleiterlebnisse aus ihrem Gleichgewicht bringen lassen. Sobald die aufrechte Haltung auf beiden Beinen verlassen wird, muss der Vestibulärapparat (Gleichgewichtssinn) nicht nur für das Gleichgewicht sorgen, sondern auch Rückmeldung geben über die Lage des Körpers im Raum. Eine konstante Veränderung der Körperlage im Raum – z.B. bei Rotationen – fordert deshalb den Vestibulärapparat ganz speziell.

Untersuchungen (KIPHARD 1988) zeigen, dass vestibulär stimulierende Aktivitäten bei Hyperaktivität eine besondere Wirkung zeigen. Unter Hyperaktivität wird eine psychomotorische Auffälligkeit verstanden, die sich in einer masslos gesteigerten Bewegungsproduktion, einem unwiderstehlichen Drang zu grossräumigen Bewegungen und in schnell und hastig ausgeführten Bewegungsaktivitäten äussert. Hyperaktive Kinder haben eine Vorliebe für einfache (archaische) Bewegungsmuster (Zappeln, Fusscharren, Hüpfen etc.) und weisen eine verminderte feinmotorische Koordination aus. Ohne auf die Ursachen der Hyperaktivität einzugehen, wird im folgenden lediglich auf den therapeutischen Wert von vestibulär stimulierenden Aktivitäten hingewiesen.

Statt die Kinder am Ausüben ihrer «wilden» und «ungebremsten» Aktivitäten zu hindern, ist es vom therapeutischen Standpunkt aus gesehen sinnvoll, sie in ihrem «Zappeln» gewähren zu lassen. Dabei zeigen gerade hyperaktive Kinder einen besonderen Bewegungsdrang nach vestibulären Reizen. Durch das Bereitstellen von entsprechenden Bewegungsgelegenheiten und Geräten kann dieser «Reizhunger» gestillt werden. Gemeint sind damit Rutschbahnen, Rollbretter, Rollbahnen und -hügel sowie schaukelnde, schwingende und sich drehende Geräte. Dabei kommt es nach AYRES (1984) nicht nur zu einer Verminderung der Hyperaktivität, sondern auch zu einer allgemeinen Verbesserung der Körper- und Verhaltenskontrolle. Älteren Kindern wird dabei die Möglichkeit gegeben, «Verpasstes» nachzuholen.

Auch für alle anderen bewegungsfreudigen Kinder bieten solche Bewegungsangebote eine gute Möglichkeit, ihre motorische Entwicklung zu unterstützen. Der Einfluss auf ihre Bewegungskarriere darf besonders in städtischen Agglomerationen und damit in einer bewegungsarmen Umwelt nicht unterschätzt werden.

➔ Vestibuläres Sinnesorgan:
Vgl. Bro 1/1, S. 33



4.2 Drehen und Rollen

Purzelbäume machen die Kinder bereits im frühen Vorschulalter. Auch Drehungen um die Längsachse können spielerisch und vielseitig geübt werden. Gleichgewichts- und die Orientierungsfähigkeit werden dadurch systematisch gefördert.

Walze: Aus Weichmatten und 3–4 Reifen bauen die Kinder zusammen mit der Kindergärtnerin eine «Walze». 1–2 Kinder dürfen sich anschliessend darin rollen lassen.

- Die Liege- und Sitzposition variieren, damit die Rotationsebenen verändert werden.
- Abwechselnd antreiben und sich rollen lassen.
- Mit geschlossenen Augen probieren.

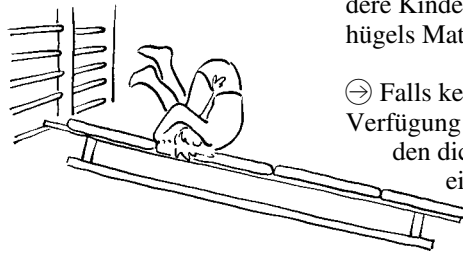


Gelingt es, in verschiedenen Richtungen zu drehen, ohne die Orientierung zu verlieren?

- ⚠ Das Kind in der Rolle darf Anfang und Ende bestimmen. Sorgfältig und langsam rollen.

Rollhügel: Etwa vier Langbänke werden an der Sprossenwand eingehängt. Es entsteht dadurch eine flache, schiefe Ebene. Diese wird mit dicken und dünnen Matten ausgelegt, sodass ein ungefährlicher «Rollhügel» oder eine «Geländehilfe» entsteht. Die Kinder können nun im freien Spiel versuchen den Berg hinunterzurollen. Die Neigung je nach Fertigniveau variieren.

- In der Längsachse als Purzelbaum, fortgesetzt.
- In der Querachse als Baumstamm.
- 2 Kinder neben-, bzw. hintereinander (Vorsicht).
- Über die rechte bzw. über die linke Schulter.
- Kombinationen.

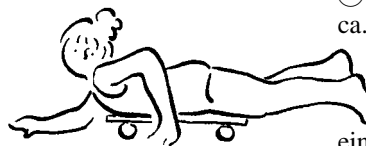


- ⚠ Vorsicht beim Aufstieg auf andere Kinder. Am Ende des Rollhügels Matten legen.

- ➔ Falls keine Sprossenwand zur Verfügung steht, können verschiedenen dicke Matten so aufeinandergeschichtet werden, dass ein Rollhügel entsteht.

Rollwagen: Der Rollwagen – wie alle Arten von Rollbrettern – verleiten zu waghalsigen Experimenten. Zum Einstieg empfiehlt es sich, nicht zuletzt aus Sicherheitsgründen, die Bewegungslust der Kinder mit Hilfe von Bewegungsaufgaben zu lenken.

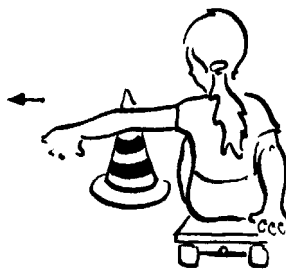
- Verschiedene Sitz- und Liegepositionen ausprobieren.
- Sich von einem anderen Kind schieben lassen.
- Eine eigene Fortbewegungsart suchen, z.B.: von der Wand abstossen, an der Wand entlangziehen, «crawlen», mit den Füßen ziehen etc.).
- Rudern: Mit einem Gymnastikstab als Ruder durch die Halle paddeln.
- Karussell: Ein auf dem Rollbrett sitzendes Kind wird von einem anderen ohne Rollbrett so bewegt, dass es praktisch an Ort dreht.
- Verkehrsgarten: Mit Stäben, Seilen, Schaumstoffmatten... wird ein Verkehrsgarten ausgelegt. Eine Politesse regelt den Verkehr. Die anderen Kinder fahren auf ihrem Rollbrett durch die Strassen.
- Bei Unfällen und Pannen kommt der Abschleppdienst: Der Fahrer des Pannewagens umfasst die Fussgelenke des Abschleppenden und lässt sich von diesem ziehen.
- Blinder Fahrgast: A sitzt mit geschlossenen Augen auf dem Rollwagen und wird von B im Raum umhergeführt. Beim Anhalten versucht A genau zu sagen, wo der Rollwagen jetzt steht.



- ➔ Mit «Rollwagen» ist hier ein ca. 20 x 30 cm grosses Brett mit Kugellädern gemeint, wie es oft von Zügelteuten benutzt wird. Es ist bei den Kindern ein beliebtes Spielgerät und hat besonders für hyperaktive und konzentrationsschwache Kinder einen kaum vergleichbaren Motivationswert.

- ⚠ Keine stehenden Positionen auf dem Rollbrett tolerieren.

- ➔ An Stelle fehlender Rollbretter können auch der Mattenwagen oder Freizeitskateboards verwendet werden.



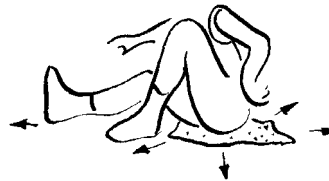
4.3 Rutschen, rutschen, rutschen

Jutesäcke, Teppichfliesen, Stoffresten, alte dicke Socken o.Ä. eignen sich gut, das Rutschen auf glatten Unterlagen vielfältig zu erleben. Zu Beginn sollen die Kinder allein, dann zu zweit durch einfache, ungefährliche Spielformen ihren Bewegungsdrang ausleben dürfen.

Unser Boden ist ein Eisfeld!

Hosenboden-Rutschen: Die Kinder setzen sich auf den Teppich (Stoffresten, Jutesack o.ä.) und bewegen sich in allen Richtungen durcheinander.

- Gelingt dies, ohne die Hände zu benutzen?
- Geht es auch rückwärts?
- Können wir dies auch gemeinsam im gleichen Rhythmus tun? Dabei singen wir das Lied: «Rutsche, rutsche, umerutsche; rutsche, rutsche, tsch-tschtschsch ...» (o.ä.).



☞ Teppichfliesen sind in jedem Teppichgeschäft gratis zu erhalten (z.B. alte Teppichmuster)

☞ Lied «Zum Rutschen» von Gerda BÄCHLI. Pelikan-Verlag 1977

Knie-Rutschen: Die Kinder knien auf Teppich (Jutesack ...) und rutschen wie oben.

- Wer findet eine lustige Art?
- Wer findet eine schwierige Art?
- Gelingt es, sich vorwärts zu bewegen, ohne die Hände zu gebrauchen?
- Wie geht es, wenn nur ein Knie auf dem Teppich (Jutesack) aufstützt?



⚠ Knie immer auf dem Teppich aufsetzen, damit die Hosen oder die Strümpfe nicht beschädigt werden.

Boden schrappen: Wir knien auf den Boden, stützen mit den Händen auf dem Teppich ab (Jutesack o.Ä.) und putzen den Boden.

- Gerade, vorwärts und rückwärts.
- Seitwärts, hin und her.
- Wir singen dazu ein passendes Lied und putzen alle im gleichen Rhythmus.
- Gelingt es auch, mit den Füßen den Boden zu schrappen? Dabei stützen wir uns mit den Händen auf den Boden, setzen einen oder beide Füße auf den Teppich und schrappen, schrappen...



☞ Wer reinigt unseren Kindergartenboden?

☞ Rhythmische und musikalische Erziehung kombinieren.

Trottinett: Wir stehen mit einem Fuss auf den Teppich und versuchen, mit dem anderen Fuss anzutreiben, wie wenn wir auf einem Trottinett stehen würden. Das Trottinett sollte dabei nie ruhig stehen.

- Gelingt es auch mit dem anderen Bein?
- Zwei Kinder - mit einem Spielband o.ä. markiert - sind Fänger und versuchen, auf ihrem «Trottinett» andere Kinder durch Berühren zu fangen. Wer berührt wird, ist neuer Fänger.

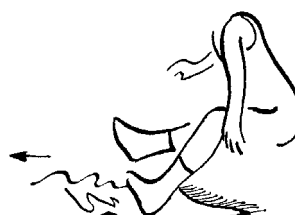


⚠ Vorsichtig beginnen!

☞ Linkes und rechtes Bein benutzen.

Rutschbahn: Aus kurzem, in der Länge anfangs limitiertem Anlauf versuchen die Kinder vorsichtig, auf den Teppich (Jutesack u.a.) zu springen und eine möglichst lange Strecke zu gleiten.

- Langsam die Anlaufänge steigern.
- Wer eine gute Rutschtechnik erfunden hat, darf diese den anderen vorzeigen.
- Zwei Kinder nehmen gleichzeitig und gleich weit Anlauf. Welches der beiden rutscht weiter?



☞ Das Risiko einschätzen lernen; Unfallgefahr beachten (Hindernisse, vorstehende Kanten).

⚠ Anspruchsvolle Form!

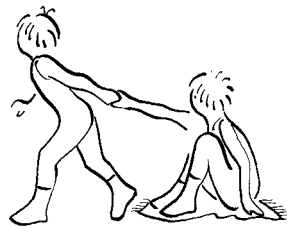
4.4 Ziehen und gezogen werden

Das «Miteinander» kann mit Hilfe der folgenden spielerischen Formen vielseitig erlebt und erfahren werden. Wer hilft wem? Wer rettet wen? Wer will welche Rolle spielen? Wann immer möglich soll der Bezug zur Lebenswelt der Kinder geschaffen werden.

Wir ziehen und stossen einander.

Kutscherdienst: Die eine Hälfte der Kinder spielt Kutscher, die andere Zugpferd. Die Zugpferde dürfen sich einen Kutscher aussuchen, diesen dorthin ziehen, wo er es wünscht. Dort bekommen die Pferde (symbolisch) ein Stück Zucker, verabschieden sich mit einem Wiehern und suchen sich den nächsten Kutscher.

- Es darf jeder Kutscher nur einmal vom selben Pferd gezogen werden.
- Hindernisse (Stühle, Malstäbe...) im Raum müssen umfahren werden.
- Der Kutscher darf den Weg bestimmen.
- Das Pferd, das den Weg genau kennt, darf die Route wählen.

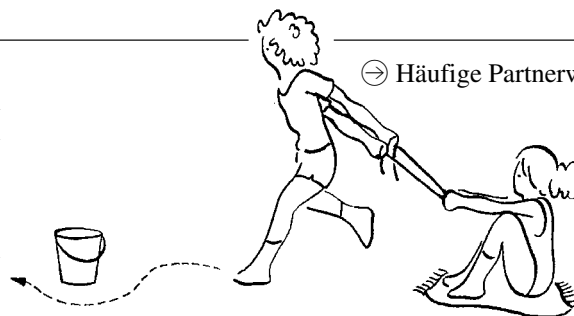


- ☞ Wer kennt in der Nachbarschaft einen Bauern mit einem Pferd? Wer weiss, wo es Pferde hat? Evtl. Besuch eines Reitstalls.

- ☞ Zuerst *sitzt* der Kutscher auf dem Teppich, erst später *stehend* probieren.

Pferdegespann: Zwei Kinder bilden ein Gespann. Das eine setzt sich auf den Teppich (= Schlitten) und lässt sich vom anderen Kind an der Hand oder an einem Springseil ziehen.

- Wer findet eine geeignete Abschleppform?
- Wer getraut sich auch etwas schneller zu fahren?
- Wer wagt es, sich mit geschlossenen Augen ziehen zu lassen?
- Das Kind, welches gezogen wird (Reiter), darf die Richtung bestimmen (in der Reitersprache).

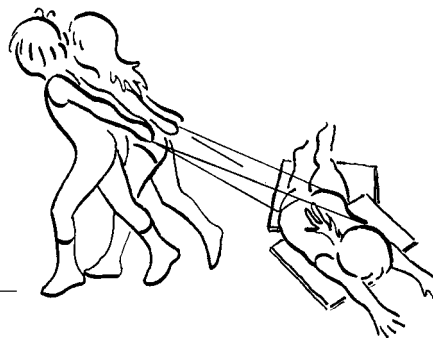


- ☞ Häufige Partnerwechsel!

- ☞ Reitersprache: «Hüsch» = links; «Hott» = rechts.

Rettungsschlitten: Einige Kinder liegen nach einem Sturz beim Schlitteln «verletzt» auf dem Boden. Je zwei Kinder bilden einen Rettungsschlitten (2 Seile und 1–2 Teppichfliesen). Die Retter werden angerufen oder gerufen, fahren mit ihrem Schlitten zum Verletzten hin und fragen, wo es weh tut. Je nach Verletzung erfolgt der Abtransport ins nahe gelegene «Spital». Dort werden die Kinder richtig «behandelt».

- Auch mit dem Mattenwagen als Rettungsschlitten.

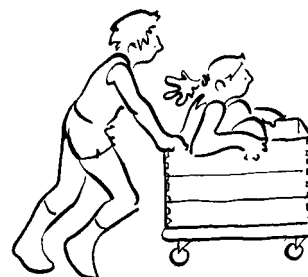


- ☞ Hinweis auf richtiges Verhalten bei einer Verletzung; evtl. Besuch in einem Spital.

- ☞ Rollen wechseln: Verletzt, Erste Hilfe im Spital, Rettungsdienst.

Römisches Wagenrennen: Ein Kind sitzt auf einem Rollbrett oder in einem Ballwagen. Je nach Grösse des Wagens ziehen ein bis drei Pferde den Wagen durch die Halle.

- Mit Hilfe von Kästen und Matten wird ein Parcours aufgestellt. Der Fahrer lenkt nun seine Pferde durch Zurufen geschickt «durch Rom». Dabei dürfen keine Mauern beschädigt werden.
- Bootsfahrten: Die gleiche Idee wie «römischer Wagen», aber statt der Pferde schieben ein oder zwei «Motoren» das Boot durch einen See, durch eine Kanalstadt (z.B. Venedig) oder eine Flusslandschaft (z.B. Frankreich, Holland).
- Autorennen: Die Kinder dürfen das Motorengärusch lautstark unterstützen.



- ☞ Gute Fahrer fahren sicher: Verkehrsgarten: Vgl. Bro 7/2, S. 5

5 Schaukeln und Schwingen

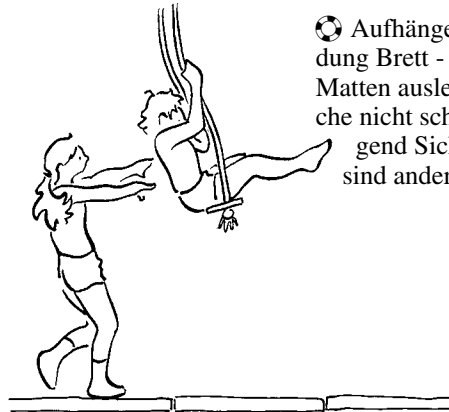
5.1 Hin und her – auf und ab

Das rhythmische Wechselspiel zwischen dem beschleunigenden Fallen und der Schwerelosigkeit im Umkehrpunkt ermöglicht wichtige Bewegungserfahrungen und fördert die sinnliche Wahrnehmung. Schwung- und Schaukelformen bedingen eine gute Organisation.

Wir schaukeln hin und her.

Seilsitzschaukel: Die Kinder sitzen auf dem Brett eines herkömmlichen Schaukelseils, an einem Klettertau mit Knopf als «Sitzfläche» oder auf einem Trapez (Stab an Schaukelringen befestigt) und versuchen, möglichst allein in Schwung zu kommen.

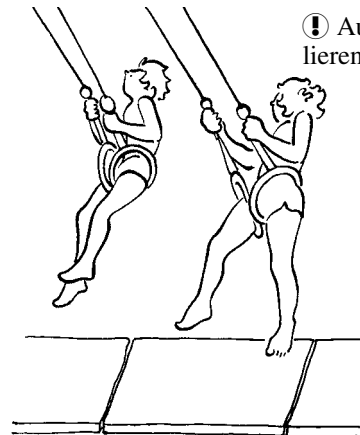
- Wenn nötig auch mit Anstossen durch ein anderes Kind das Pendel auslösen.
- Während 1 Kind hin- und herschaukelt, rollen zwei andere Kinder einen Ball in der Schaukelrichtung hin und her. Rollenwechsel.
- Während 1 Kind hin- und herschaukelt, laufen oder hüpfen die zwei anderen Kinder in der Schaukelrichtung hin und her (genügend Sicherheitsabstand!).
- Eigene Ideen.



- ⊗ Aufhängevorrichtung (Verbindung Brett - Seil) kontrollieren. Matten auslegen. Die Kinder, welche nicht schaukeln, haben genügend Sicherheits-Abstand und sind anderweitig beschäftigt.

Seilschaukel: Die Schaukelringe so tief stellen, dass die Kinder zuerst sitzend (Ringe hüfthoch) und dann auch stehend (Ringe kniehoch) schaukeln können.

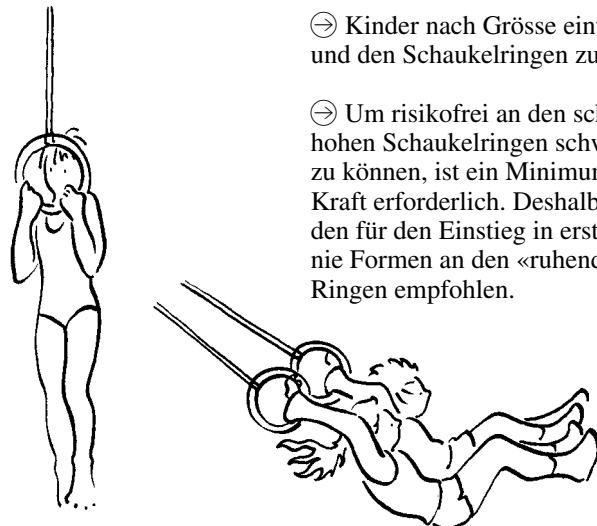
- Wenn möglich allein, sonst mit Hilfe beginnen.
- Hilfe: Seile leicht zurückziehen, dann leicht anschieben und sofort weglaufen.
- 2-3 Kinder versuchen, im gleichen Rhythmus und in derselben Richtung zu schaukeln.
- Auch in entgegengesetzter Richtung schaukeln.
- Den «toten Punkt» am Ende des Vor- bzw. Zurückschaukelns nennen: «Jetzt!» und «jetzt!».
- Kreiselbär: Ein Kind schlüpft mit den Beinen durch die kniehohen Ringe, lässt sich von einem Partner mehrmals drehen und kann sich nun allein zurückkreiseln lassen. Zuerst nur unter Aufsicht.



- ⚠ Aufhängevorrichtung kontrollieren; Matten auslegen.

Im Hang: Die Schaukelringe sind jetzt über Kopfhöhe eingestellt. Für viele Übungen genügt 1 Ring pro Kind (2 Kinder pro Schaukelringpaar). Nur wer sich sicher halten und aus eigener Kraft hochziehen kann, darf «richtig» schaukeln.

- Sich am Ring halten, hochspringen und einen Moment durch den Ring («Fernrohr») schauen.
- Hochspringen und in der Luft mit dem Kind am anderen Ring «plaudern».
- Griff mit beiden Händen an *einem* Ring. Langsam zurückgehen, Beine anziehen und vorschaukeln – zurückschaukeln und wieder Boden fassen.
- Gelingt es, zu zweit synchron zu schwingen?
- Mit den Füßen beim Vorwärts- und Rückwärtschaukeln leicht beschleunigen.
- 2, 4 oder 6 Kinder schaukeln gemeinsam und synchron; den Rhythmus gemeinsam unterstützen: jeweils beim Vor- bzw. Rückschaukeln im Moment des Bodenkontaktes «Ho – hop!» rufen.



- ⇒ Kinder nach Grösse einteilen und den Schaukelringen zuteilen.
- ⇒ Um risikofrei an den schwinghohen Schaukelringen schwingen zu können, ist ein Minimum an Kraft erforderlich. Deshalb werden für den Einstieg in erster Linie Formen an den «ruhenden» Ringen empfohlen.

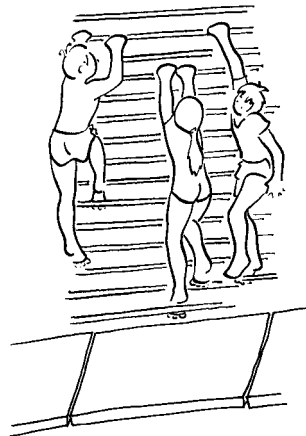
5.2 Wie im Affenkäfig

Die Kinder erfahren ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen, wenn sie versuchen, sich wie ein Äffchen zu bewegen. Die Kraft wird nun eine wichtige Voraussetzung und muss systematisch, aber immer wieder spielerisch gefördert werden.

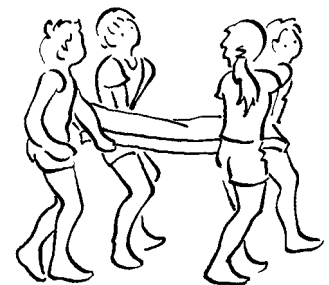
Wir versuchen, uns so zu bewegen wie die Äffchen im Zoo. Ist das so einfach?

Hangeln an der Sprossenwand: Die Kinder sitzen vor der Sprossenwand und halten auf Bauchhöhe eine Sprosse. Langsam mit den Händen hochklettern, bis der Körper gestreckt ist. Dabei den Körper «schwer» nach unten hängen lassen und wieder zurückgreifen.

- Zuerst ganz langsam, dann immer schneller.
- Sich bis zu den Zehenspitzen vollständig strecken, ganz oben fassen, hängen.
- Mit den Händen hin- und herhangeln, Höhe der Sprosse steigern.
- Am Rand links beginnen und sich hangelnd nach rechts bewegen. Gelingt dies auch ohne den Boden zu berühren?
- Hängen und versuchen, leicht nach hinten abzuspringen.
- Einige Sprossen hochsteigen, langsam in den Hang gehen, hangeln, die Füße wieder aufsetzen und niederspringen.



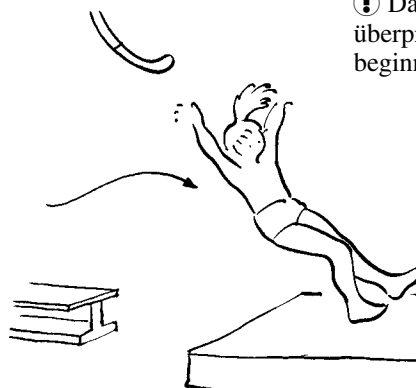
⚠ Vor der Sprossenwand Matten auslegen.



➔ Matten richtig tragen: Vgl. Bro 1/1, S. 28

Hangeln am Tau: Die Kinder pendeln von der Langbank an einem Tau und springen auf der gegenüberliegenden Weichmatte ab.

- Gelingt dies auch erst nach dem zweiten Schaukeln?
- Auf der Weichmatte wird mit Kreide ein Ziel gezeichnet. Wer landet genau dort?
- Wer hat soviel Kraft, dass beim Vorschaukeln die Arme angezogen werden können?
- Gelingt es, sich während des Vorschaukelns um die eigene Achse zu drehen?
- Distanz in einzelnen Gruppen individuell vergrößern und eigene Formen erproben lassen.
- Bumerang: Die Kinder pendeln von der Langbank weg und kehren an den gleichen Ort zurück.
- 2, 3 oder 4 Kinder synchron.
- Als Station in einem Übungsbetrieb die Kinder selbständig üben und spielen lassen.



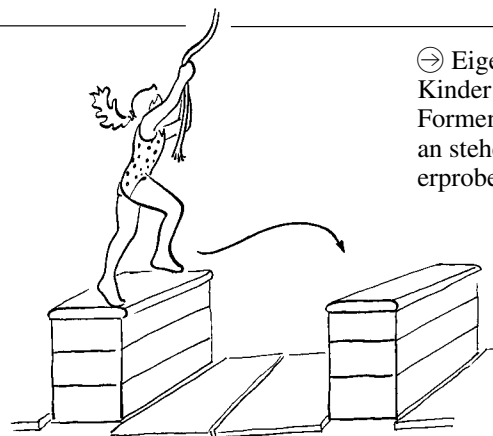
⚠ Das Haltevermögen der Kinder überprüfen; mit wenig Schwung beginnen.

🌀 Bahn des Pendels mit Matten abdecken.

➔ Langbänke leicht schräg anordnen, damit ungleich lange Pendelwege möglich werden.

Im Affenkäfig: Nachdem einige Elemente ohne Risiko beherrscht werden, versuchen die Kinder immer mehr, sich wie die Äffchen im Zoo an den Tauen zu bewegen. Durch die Änderung und Umstellung der Geräte ergeben sich viele weitere Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. Beispiele:

- Pendeln im Sitz auf zwei verknüpften Tauen und Niedersprung auf die Matte.
- Pendeln von einem Kastelement zum anderen.
- Über eine gespannte Gummischnur schaukeln, ohne diese zu berühren.



➔ Eigenaktivitäten der Kinder fördern. Neue Formen immer zuerst an stehenden Ringen erproben.

6 Kämpfen

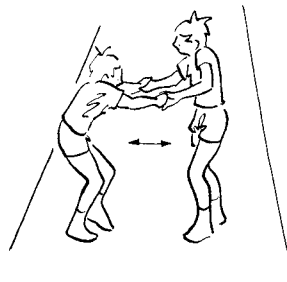
Spielerisch raufen und kämpfen

Spielerisch kämpfen heisst sowohl gegeneinander um etwas kämpfen als auch miteinander und gegeneinander die eigene Kraft erproben. Der Gegner wechselt dabei oft die Rolle und wird zum «Mitskämpfer». Als Grundregel gilt: Kämpfe fair und tue niemandem weh.

Wir raufen und kämpfen im Spiel.

Zieh- und Schiebekampf : A und B stehen sich in der Mitte einer etwa 2 m breiten Gasse mit beidseitiger Fassung der Hände gegenüber. Beide versuchen, einander hinter eine Linie zu «ziehen» bzw. zu schieben.

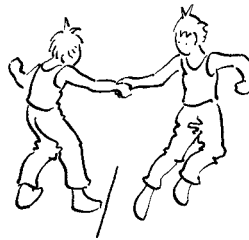
- Beide Rücken an Rücken mit eingehakten Armen (stehend, sitzend).
- Beide «sitzen» einander wie auf einer Bank, Rücken gegen Rücken, gegenüber.
- Beide Rücken an Rücken auf der Langbank sitzend, durch Stemmen der Arme und Beine.



➔ Schieben und Stossen als kräftigende Übungen auch in die Lektionseinleitung einbauen.

Ziehkampf : A und B stehen sich mit gefassten Händen (eine Hand oder beide Hände) gegenüber und versuchen, einander über eine Linie zu ziehen.

- A und B haben je einen Helfer, der den Zug an der Hand des Partners oder durch Umfassen desselben verstärkt.
- A und B ziehen an einem Gymnastikstab, einem Springseil o.Ä.



⚠ Nicht an den Kleidern reissen!

Hinderniskampf : 4–8 Kinder bilden mit gefassten Händen einen Kreis. In dessen Mitte sind etwa 1–3 Keulen (leere Petflaschen usw.) aufgestellt. Alle versuchen sich gegenseitig durch Ziehen, Schieben, Drängen zum Umwerfen der Keulen zu zwingen.

- 2 Teams A und B fassen sich im Kreis im Wechsel A – B – A... an den Händen.
- auch als Partnerübung.



🗳 Petflaschen zuvor in verschiedenen Farben bemalen und auch für andere Tätigkeiten verwenden (z.B. Zielwurf).

Ballkampf : A und B knien einander gegenüber und umfassen einen vor ihnen liegenden Ball mit beiden Händen (Armen). Auf «los» versuchen beide, dem andern den Ball zu entreissen bzw. den Ball zurück zu erobern. Wer hat nach einer bestimmten Zeit den Ball in seinem Besitz ?

- Mit verschiedenen Bällen und verschiedenen Ausgangslagen (z.B. auf dem Rücken liegend, beide Füsse am Ball).
- A klammert sich auf allen vieren um einen Ball und versucht ihn gegen B zu verteidigen.



➔ Die Kinder dürfen selber bestimmen, mit welchem Ball sie kämpfen wollen.

Hahnenkampf : A und B hüpfen auf einem Bein und mit vor der Brust verschränkten Armen. Beide versuchen durch Anremplen, Stossen und Ausweichen den andern zum Aufsetzen des zweiten Beines zu zwingen. Nach jedem «Punkt» wechseln jeweils beide ihr Standbein.

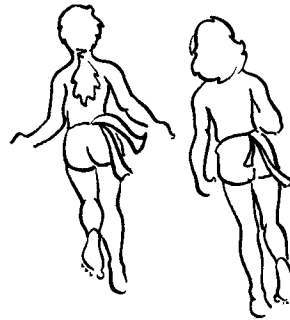
- A und B fassen sich gegenseitig oder gleichseitig an einer Hand.



🗳 Ellenbogen am Körper angeschlossen (Vermeiden von schmerzhaften Ellenbogenstössen).

Bündelkampf : A und B stecken je ein verschiedenfarbiges Spielband am Rücken so in ihre Hose, dass mindestens die Hälfte davon sichtbar ist. Wer kann den Bündel des andern erhaschen, ohne den eigenen zu verlieren?

- «Kampf» nur am Boden.
- Bündel an anderer Stelle oder zwei Bündel an versch. Stellen (z.B. hinten und vorne in der Hose).
- Als Gruppenspiel: Wer erhascht am meisten (evtl. andersfarbige) Bündel, solange er noch einen eigenen hat ?
- Es ist erlaubt, einem anderen mit einem eigenen Bündel auszuhelfen.



Käfer drehen : A und B knien einander auf allen vieren gegenüber und versuchen, sich auf den Rücken zu drehen, ohne einander wehzutun..

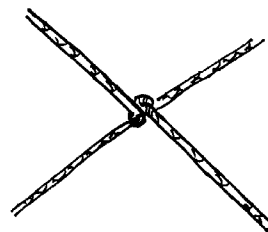
- Wer den andern auf den Rücken gedreht hat, lässt ihn sich sogleich wieder in die Ausgangsposition zurückdrehen.
- Als Gruppenspiel: Alle, ausser einem Jäger, befinden sich auf allen vieren auf einer Seite des Spielfeldes und versuchen auf die andere Seite zu kommen, ohne vom Jäger auf den Rücken oder die Seite gedreht zu werden.
- Der Jäger ist ebenfalls auf allen vieren.
- Wer umgedreht worden ist, wird ebenfalls zu einem Jäger.
- Es ist erlaubt, dass mehrere Jäger einen Käfer drehen.
- Es werden verschiedene Gangarten vorgeschrieben: wie eine Heuschrecke; auf allen vieren hüpfend, schlängelnd wie ein Tausendfüßler...



⇒ Gleich starke Kinder zuteilen, aber auch selber auswählen lassen.

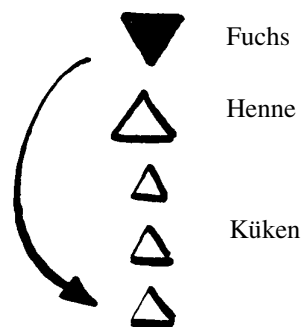
Seilziehkampf : Zwei Seile liegen zu einem Kreuz verknötet auf dem Boden. An jedem Ende steht ausserhalb einer Begrenzung ein Team bereit. In jedem Team bekommt jeweils ein Kind die gleiche Bezeichnung, wie je ein Kind in den andern 3 Teams (z.B. Nummer, Farbe, Tiername usw.). Wenn die Kindergärtnerin eine Bezeichnung ruft, fassen die aufgerufenen «Kämpfer» das entsprechende Seil und versuchen es über ihre Begrenzung zu ziehen.

- Die Kindergärtnerin ruft mehr als eine Bezeichnung.



Fuchs und Henne : 4–6 Kinder stehen hintereinander und fassen jeweils das vordere Kind um die Hüfte; zuvorderst ist die Henne, zuhinterst ihr Küken. Der Fuchs steht vor der Henne und versucht an ihr und der Kolonne vorbeizukommen, um das Küken zu fangen (berühren). Die Henne versucht mit ausgebreiteten Armen den Fuchs zurückzuhalten. Die übrige Hühnerkolonne versucht sich möglichst von der Angriffsrichtung des Fuchses wegzudrehen.

- Füchse und Hennen auswechseln.
- Mit entsprechender Geschichte einleiten (Märchen etc.).



Verwendete und weiterführende Literatur /Medien

- AYRES, A. J.: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin/Heidelberg 1990.
- BERNERT, K. / PILZ, H.: Die Bewegungsbaustelle. In: CIRCUS, H. / ZIMMER, R.: Kinder brauchen Bewegung. Aachen 1992.
- CIRCUS, H. / ZIMMER, R.: Kinder brauchen Bewegung. Aachen 1992.
- CIRCUS, H. / ZIMMER, R.: Psychomotorik. Schorndorf 1987.
- HÄBERLING-SPÖHEL, U.: 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf 1995⁷.
- KIPHARD, E. J.: Das Problem der Hyperaktivität aus motopädagogischer Sicht. In: Motorik 88/1. Schorndorf 1988.
- MAHLKE, W. / SCHWARTE, N.: Raum für Kinder, ein Arbeitsbuch für die Raumgestaltung in Kindergärten. Weinheim/Basel 1989.
- MIEDZINSKI, K.: Die Bewegungsbaustelle. Dortmund 1983.
- MIEDZINSKI, K.: Erlebnispädagogik in Südamerika. Lüneburg 1991.
- MIEDZINSKI, K.: 10 Jahre Idee Bewegungsbaustelle. In: Motorik 3/93. Schorndorf 1993.
- PIAGET, J.: Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde (deutsche Übersetzung). Stuttgart 1975.
- SCHERLER, K.: Sensomotorische Entwicklung und materiale Erfahrung. Schorndorf 1975.
- SHRAG, M. / DURLACH, F. / MANN, CH.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- SCHLUND, J.: Spiel-Velo, Arbeitsmaterialien Heft 2. Pro Juventute. Zürich 1987.
- TREBELS, A.: Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbek 1983.



4

Lehrmittel Sporterziehung Band 2 Broschüre 4



Laufen Springen Werfen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 4 auf einen Blick



**Die motorischen
Fähigkeiten und
Fertigkeiten
erweitern**

**Elementare Erfahrungen
in den Grundtätigkeiten
Laufen, Springen und Werfen sammeln**

Im Verlauf der Schulzeit werden das Laufen, Springen und Werfen spielerisch erfahren, vielseitig angewendet und systematisch entwickelt. Die Kinder machen individuell optimale Lern- und Leistungsfortschritte. Dabei spielt die Leistung, insbesondere der Vergleich mit sich selbst und mit anderen, eine wichtige Rolle.

Schwerpunkte in der Vorschule: ➞ Vgl. 3. Umschlagsseite am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Vielfältige Lauf-, Sprung- und Wurferfahrungen sammeln
- Verschiedene Bodenbeschaffenheiten erleben und spüren
- Über, auf Hindernisse und von Hindernissen laufen, hüpfen und springen
- Kurz und schnell oder lang und langsam laufen



Vorschule

- Vielfältige Fertigkeiten für das Laufen, Hüpfen, Springen und Werfen erwerben
- Häufig schnell laufen, lange laufen und geschickt über Hindernisse laufen
- Vielfachsprünge, Absprünge, Sprünge von der Höhe in die Tiefe ausführen
- In die Höhe und in die Weite springen
- Links- und rechtshändig Gegenstände auf Ziele, in die Weite und in die Höhe werfen, stossen und schleudern



1.–4. Schuljahr

- Das Bewegungsgefühl der Grundbewegungen Laufen, Springen und Werfen verfeinern
- Technische Grundelemente spielerisch anwenden und variieren
- Persönliche Leistungsfortschritte erzielen und auswerten
- Regelmässig längere Strecken langsam laufen
- Bewegungsverwandtschaften erkennen



4.–6. Schuljahr

- Lauftechniken, Sprint- und Staffelformen, Dauerlauf- und Hürdenlaufformen üben und vielseitig anwenden
- Von Vielfachsprüngen zum Dreisprung
- Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung beim Hoch- und Weitsprung variieren und gestalten. Mit einem Stab springen.
- Anlaufrhythmen beim beidseitigen Werfen, Stossen und Schleudern ganzheitlich üben
- Bewegungsverwandtschaften nutzen



6.–9. Schuljahr

- Leichtathletische Fertigkeiten vielseitig gestalten
- Gruppen- und Teamwettkämpfe bestreiten
- Attraktive polysportive Ausdauer-Trainingsformen durchführen
- Trainingsgrundsätze in die Praxis umsetzen



10.–13. Schuljahr

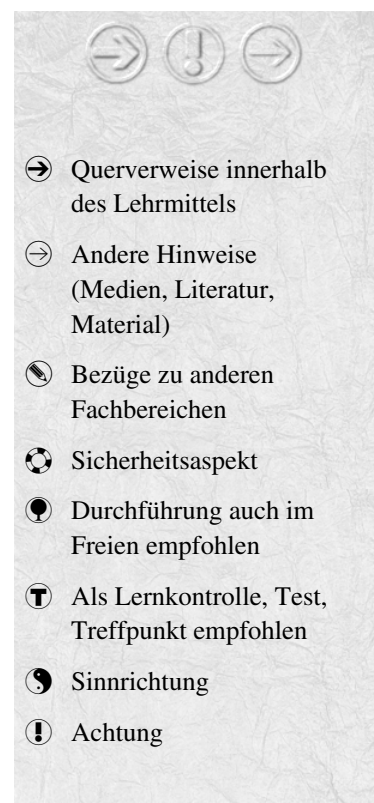
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Bewegungs- und Trainingslehre, Trainingsplanung, Auswertung von sportlichen Leistungen, Tips für Ausdauersportarten, Ausrüstung, Sicherheit usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Laufen	
1.1 Fang- und Laufspiele	5
1.2 Wie laufe ich, und wie laufen Tiere?	7
1.3 Starten und rennen	8
1.4 Lange laufen, länger laufen, Dauerlaufen	10
1.5 Hindernisse überqueren	11
2. Springen	
2.1 Abspringen und wieder landen	12
2.2 Hindernisparcours	13
2.3 Auf dem Hühnerhof	14
2.4 «Himmel – Hölle» und andere Hüpfspiele	15
3 Werfen	
• Zielen – Werfen – Treffen	16
4 Kombinieren	
4.1 Laufen und Springen mit Matten	18
4.2 Kleine «Olympische Spiele»	19
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	20



Einleitung

Laufen, Springen, Werfen in der Vorschule

Laufen, Springen, Werfen sind Grundtätigkeiten der Kinder. Sie führen diese Tätigkeiten unaufgefordert im Spielen aus. Broschüre 4 dieser Lehrmittelreihe knüpft am freudvollen, freien Laufen, Springen und Werfen an. In erster Linie sollen im Vorschulalter vielfältige Erfahrungen in diesen Grundtätigkeiten gesammelt und der Handlungsspielraum erweitert werden.

Kindern im Vorschulalter verhilft vielseitiges Laufen, Springen und Werfen zu Neuentdeckungen über sich selbst und die Welt. Die vielfältigen Körper- und Gefühlserfahrungen lassen die Kinder immer wieder spüren, dass sie die Ursache dieser Erlebnisse sind, denn Kinder haben das Bedürfnis, etwas zu verändern, zu bewirken und zu leisten.

Vielseitig heisst auch beidseitig

Im Laufen, Springen, Werfen werden Erfahrungen in grosser Vielfalt gesammelt und dadurch Grundlagen für viele Sportarten gelegt. Zu dieser Vielfalt gehört auch die Beidseitigkeit, sowohl mit den Händen als auch mit den Füßen. Mit den Erfahrungen beider Körperseiten soll der Grundstein für das spätere beidseitige Üben und Anwenden gelegt werden. Die Fähigkeit, sich mit beiden Händen und Füßen geschickt bewegen zu können, bringt für den Erwerb sportlicher Fertigkeiten sowie für Tätigkeiten im Alltag grosse Vorteile.

Umsetzung in der Praxis

Die Praxisseiten in dieser Broschüre sind gegliedert in die Themenbereiche Laufen, Springen und Werfen. Mit den vielen Spiel- und Übungsformen, welche beliebig ergänzt und variiert werden können, wird ein freudvolles Laufen, Springen, Werfen angestrebt. Die einzelnen Themenbereiche sind so aufgebaut, dass die erste Form auch als Einstieg geeignet ist. Die Gliederung ist meist als «methodische Reihe» zu verstehen. In der Regel wird deshalb vom Einfachen zum Schwierigen aufgebaut. In der Reihenfolge der Spiel- und Übungsformen sind oft auch Organisation und Material berücksichtigt («roter Faden»).

- Im Kapitel *Springen* werden variantenreiche Hüpf- und Springformen, Formen des Springens in die Weite, in die Höhe, sowie Formen des Niederspringens vorgestellt.
- Das Kapitel *Laufen* ist in Fang- und Laufspiele, Laufstile, Starten, Schnelllaufen, Hindernisse überqueren und überlaufen sowie Dauerlaufen eingeteilt.
- Im Kapitel *Werfen* findet man Formen des vielseitigen Werfens und Stossens mit verschiedenen Gegenständen in die Weite, in die Höhe und auf Ziele.

Diese Gliederung schliesst ein, dass besonders beim Sammeln von Lauf-, Sprung- und Wurferfahrungen *Mischformen* sinnvoll sind. So steht z.B. im Kapitel «Springen» die Vielfalt des Springens im Vordergrund; die dazu benötigten Laufformen helfen die Ziele im Springen zu verwirklichen.

➔ Körper- und Bewegungserfahrungen:
Vgl. Bro 1/1, S. 2 ff.

☞ Beidseitigkeit:
Vgl. Bro 4/1, S. 4 und 6

➔ Variieren – Vielfalt ermöglichen: Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

Erfolgslebnisse

In der Vorschule sind systematische Lernkontrollen verfrüht. An Stelle von Lernkontrollen sollten viele individuelle Erfolgslebnisse ermöglicht werden. Eine Individualisierung ermutigt auch schwächere Kinder, eigene Erfolge anzustreben. Beim Sammeln von Erfahrungen sollen die erlebten Gefühle im Vordergrund stehen. Wertvoll ist, wenn möglichst viele Sinne angesprochen werden. Das Fühlen und Erleben einer Bewegung führt mit der Zeit zur angestrebten «Innensicht».

In der Vorschule steht die Bewegungsqualität im Vordergrund. Es soll aber auch mit anderen Kindern verglichen werden können. Wichtig ist der Vergleich mit der eigenen Leistung.

Im Vorschulalter sollen Grundlagen geschaffen werden, die zu einer *individuell optimalen* Bewegungsform führen können. Für diese Lehrmittelreihe wurden Leichtathletiktests geschaffen, welche die Bewegungsqualität ins Zentrum stellen. Sie leisten einen Beitrag zu einer vielseitigen, abwechslungsreichen, freudvollen und spielerischen Leichtathletik. Auch für die Vorschule wurde eine Testübung vorgesehen. Sie lautet: «Laufe dein Alter!»

➔ Leichtathletiktests:
Vgl. Bro 4/1, S. 15



Als Ziel sollen die Kinder ihre Anzahl Lebensjahre in Minuten laufen können, ohne anzuhalten. Ein 6-jähriges Mädchen sollte also 6 Minuten ohne Unterbruch laufen können. Dabei spielt es keine Rolle, wie schnell und weit gelaufen wird. Das einzige Kriterium ist, nicht ins Marschieren überzugehen oder anzuhalten. Es ist sehr wichtig, dass die Kinder bereits in der Vorschule häufig, aber behutsam und spielerisch an ausdauerfördernde Laufformen herangeführt werden. Dabei sind die Kinder am Anfang eines Laufes eher zu «bremsen» und zum ruhigen Laufen anzuleiten. Die Kinder sollen anfänglich aufgefordert werden, während des Laufens miteinander zu plaudern. Dies bietet Gewähr, dass das Lauftempo angepasst ist. Einfache Hindernisse oder Bewegungsaufgaben und aufmunternde Worte während des Laufens können motivieren, die Zeit von 6 Minuten besser durchzuhalten.

Tips für die Praxis

Den Kindern sollen möglichst vielseitige Aufgaben im Laufen, Springen und Werfen gestellt werden, damit sie diese Grundtätigkeiten abwechslungsreich erleben und viele Erfahrungen sammeln. Bei allen Formen ist der Organisation grosse Beachtung zu schenken. Die nachfolgenden Tips sollen helfen, gute Voraussetzungen zu schaffen.

➔ Lernaufgaben stellen und den Unterricht beginnen: Vgl. Bro 1/1, S. 68 ff.

Laufen:

- Keine Angst vor Überforderungen. Ein Kind kann sich im Dauerleistungsbereich kaum überfordern; es hört von selber auf, wenn es nicht mehr laufen mag.
- Die Kinder lediglich anleiten und ihre Bewegungslust gezielt einsetzen.
- Viel barfuss und auf unterschiedlichen Böden und Unterlagen laufen.
- Die Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit fördern (im Vorschulalter besonders gut zu verwirklichen). Dabei nur kurze Laufstrecken wählen.
- Lauf- und Fangspiele durch einfache Variationen auch bezüglich Belastungsdauer verändern.
- ➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 4/2, S. 5 ff.

Springen:

- Weiche Landungen sind gezielt zu lernen: Landung gut abfedern, d.h. mit den Händen den Boden berühren.
- Harte Unterlagen vermeiden (Matten legen, auf dem Rasen oder in den Sand springen).
- Alle Sprungformen rechts und links ausführen lassen.
- Anforderungsreiche Bewegungsaufgaben zum Ausprobieren vermitteln, z.B.: «Wer kann mehrere Sprünge auf einem Bein ausführen?»
- Sprünge spontan in andere Tätigkeiten einbauen.
- Einfache, leichte und gefahrlose Hindernisse und Materialien wählen: «Abfallmaterialien» wie Schachteln, Papierknäuel etc.
- ➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 4/2, S. 12 ff.

Werfen:

- Leichte Wurfgeräte verwenden. Wenn Kinder die Wahl haben, nehmen sie leichte Gegenstände.
- Alle Wurfarten rechts und links ausführen lassen.
- Eine Auswahl von Wurfgeräten bereithalten. So können auch die Flugeigenschaften von verschiedenen Gegenständen erfahren werden.
- Klare organisatorische Massnahmen treffen: Wer darf wann, von wo aus werfen? Wie und wann werden die Wurfgegenstände wieder eingesammelt?
- ➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 4/2, S. 16 f.

Kombinieren:

- ➔ Praxisbeispiele: Vgl. Bro 4/2, S. 18 f.



1 Laufen

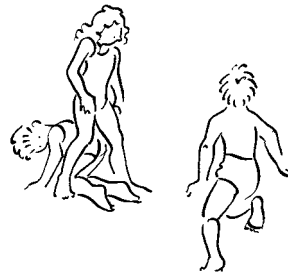
1.1 Fang- und Laufspiele

Für Kinder ist es reizvoll, in verschiedenen Varianten zu laufen. So sammeln sie lustvoll viele Lauferfahrungen. Die Spielformen sollen das schnelle Reagieren (z.B. auf ein Signal starten) wie auch das schnelle Agieren (schnell laufen) fördern. 🕒 Wenn immer möglich im Freien laufen.

**Wir laufen
kurz und schnell oder
langsam und lange.**

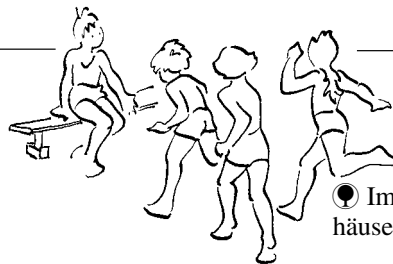
Tunnelfangen: 2–3 Kinder sind als Fänger gekennzeichnet. Auf Kommando versuchen sie möglichst viele Kinder zu fangen. Wer gefangen wird, steht in Grätschstellung hin (Tunnel) und kann von freien Kindern erlöst werden, indem jemand durch den Tunnel durchkriecht. Gelingt es den fangenden Kindern, alle anderen Kinder zu fangen? Wenn nicht, werden nach ein paar Minuten die Fänger gewechselt und evtl. deren Anzahl um 1 erhöht.

- Gefangene Kinder können durch Berührung erlöst werden.



🕒 Fänger mit Spielband oder Ähnlichem kennzeichnen.

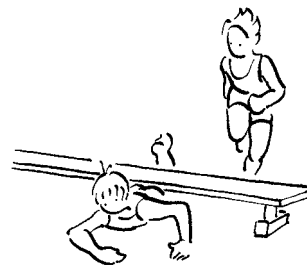
Hexenhaus: 2–3 Kinder sind Hexen (Fänger) und versuchen alle Kinder zu fangen. Wer gefangen worden ist, muss ins Hexenhaus (4 Matten, Langbankviereck). Erlöst werden können die Gefangenen, indem ihre ausgestreckte Hand berührt wird. Gelingt es den Fangenden, alle Kinder ins Hexenhaus zu bringen? Wenn nicht, Fängerwechsel und Erhöhung der Fängeranzahl.



🕒 Im Freien geeignete Hexenhäuser suchen!

Hexenhaus bewachen: Ein Langbankviereck dient als Hexenhaus. Spielvariante wie oben, bis alle im Hexenhaus gefangen sind. Kinder können sich erlösen, indem sie unter der Langbank durchkriechen. Gelingt ihnen das, ohne von einem Fänger berührt zu werden, sind sie frei. Gelingt es den 3–5 Fängern, alle wieder ins Hexenhaus zu bringen?

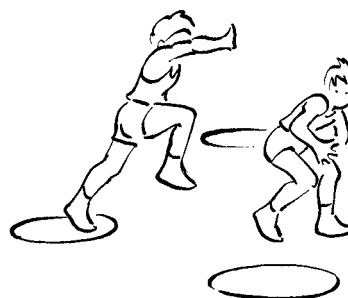
- Alle stehen auf den 4 Langbänken. Jede Langbank erhält eine Farbe. Die Kindergärtnerin oder ein Kind ruft 2 Farben auf. Die Kinder dieser Langbänke wechseln so schnell als möglich ihre Langbänke.
- 1 Kind steht in der Mitte und versucht 1 anderes Kind zu berühren, welches von einer Langbank zur anderen durch das Viereck läuft. Gelingt ihm dies, werden die Rollen gewechselt.



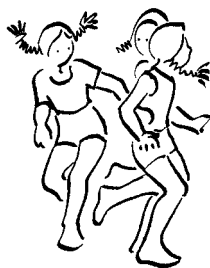
🕒 Den Laufweg genau erklären, vorzeigen und ausprobieren lassen.

Vögelchen, flieg aus: Es sind so viele Reifen verteilt, wie Kinder mitmachen. Die Kinder laufen rund um die Reifen. Auf Kommando suchen sich alle so schnell als möglich einen Reifen. Auf das weitere Kommando: «Vögelchen, flieg aus!», müssen alle ihre Reifen verlassen und sich einen neuen suchen. Wer zuletzt ist, übernimmt das Kommando.

- Verschiedene Fortbewegungsarten festlegen.
- Im Reifen nicht stehen, sondern normal sitzen, im Schneidersitz ... und weitere Ideen der Kinder einbeziehen.
- Reifen für Hüpfspiele, vorhüpfen/ nachhüpfen...
- Reifen eignen sich auch für ein Pferdegespann: traben, galoppieren, ziehen, führen-folgen usw.

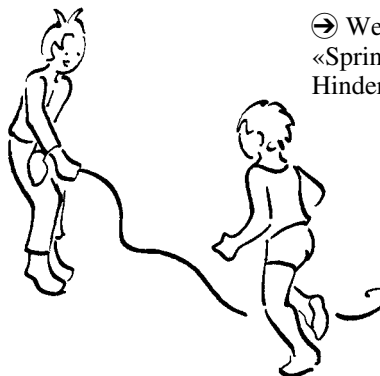


Partnersuche: Die Gruppe ist in Paare aufgeteilt, die sich eingehakt frei im Raum bewegen (verschiedene Fortbewegungsarten). Ein Kind oder die Kindergärtnerin ohne Partner hakt sich bei einem Paar ein. Das Kind auf der anderen Seite sucht sich einen neuen Partner.



Fangt das Seil: Ein Kind oder die Kindergärtnerin bewegen ein Seil mit Schlangenbewegungen. 2-4 Kinder versuchen das Seil zu fangen. Bei geglücktem Fang: Rollenwechsel.

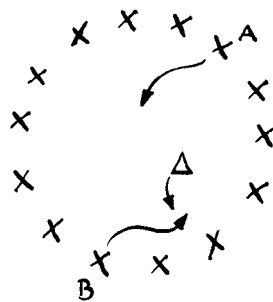
- Zur Erleichterung kann ein kleiner Ring ans Seilende gebunden werden.
- Zur Erschwerung darf das Seil nur noch mit dem Fuss gestoppt werden.
- Erweiterung: Das Seil wird knapp über den Boden geschwungen, Kinder springen über das Seil.
- Die Seile werden ausgelegt: um/über die Seile laufen, auf den Seilen balancieren.
- Kinder erfinden weitere Varianten mit dem Seil.



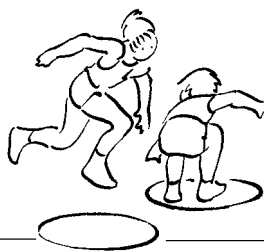
⇒ Weitere Formen zum Thema «Springen»: Vgl. Bro 4/2, S. 12; Hindernislaufen: Bro 4/2, S. 13.

Fangen im Kreis: Alle ausser einem Kind stellen sich im Kreis auf. Die Kindergärtnerin oder ein Kind rufen 2 Namen auf. Diese Kinder müssen ihre Plätze wechseln, ohne dass sie vom Kind in der Mitte berührt werden. Bei Berührung Rollenwechsel.

- Alle bewegen sich im Vierfüßlergang, im Hopsers hüpfen, mit Hasenhüpfern ...
- Der Platzwechsel findet nicht durch Aufrufen der Namen statt, sondern wenn 2 Kinder sich zugeblinzelt haben.
- Weitere Kreisspiele ausführen und Ideen der Kinder einbeziehen.



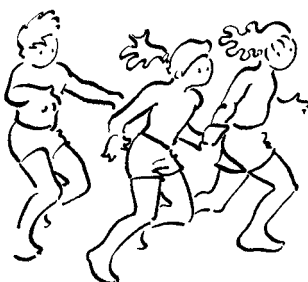
Inselfangen: 2-4 Kinder sind mit einem Spielband als Fänger gekennzeichnet. Sie versuchen so schnell als möglich ihr Band loszuwerden, indem sie ein Kind berühren. Die Kinder können sich vor den Fangenden in Sicherheit bringen, indem sie eine Insel (Matte, Reif o.Ä.) betreten. Sie dürfen so lange auf der Insel bleiben, bis ein anderes Kind die Insel betritt. 4-6 Inseln bereitlegen.



⇒ Als Insel Material verwenden, das in der Lektion weiter benötigt wird.

Rette mich: 2-3 Kinder sind Fangende und versuchen den Bündel als Fängerkennzeichen weiterzugeben. Die Kinder können sich retten, indem sie sich einen Partner suchen und ihm die Hand geben oder mit dem Arm einhaken. Wer fängt, muss jetzt jemand anderes fangen. Die Paare müssen sich sofort wieder trennen und dürfen erst einen neuen Partner suchen, wenn sie wieder verfolgt werden. Wer gefangen wird, übernimmt das Spielband.

- Die Paare müssen Rücken an Rücken sitzen.
- Ideen der Kinder aufnehmen.



⇒ Anspruchsvoll!

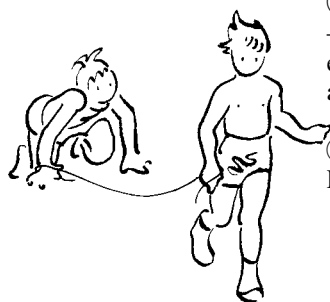
1.2 Wie laufe ich, und wie laufen Tiere?

Die Kinder sammeln Erfahrungen mit verschiedenen Laufarten. Sie spüren dabei, wie sie die Füße unterschiedlich aufsetzen. Die untenstehenden Spiel- und Übungsformen legen den Grundstein für den sich entwickelnden persönlichen Laufstil.

Wir laufen leise, laut, stampfend, stolz...

Tiere spazieren führen: Die Kinder spielen verschiedene Tiere. Anschliessend werden sie in Zweiergruppen aufgeteilt. A führt B spazieren. B ist ein Hund, eine Katze, eine Ente. A führt sein Tier mal langsam, mal schnell, so lange bis die Kindergärtnerin den Auftrag zum Rollenwechsel gibt.

- Die Kindergärtnerin legt die Tiere fest (alle das gleiche Tier) und bestimmt (evtl. mit Geschichte), wie schnell sich die Gruppen bewegen.
- Ratespiel: Gruppen bestimmen ihr eigenes Tier und präsentieren sich evtl. der Klasse.



☞ Gegensatzerfahrungen Mensch – Tier thematisieren: Wie fühlt ihr euch beim Fortbewegen als Tiere, als Menschen? Unterschiede?

☞ Fidulafon (1212): Maus, Hase, Fuchs, Vögel, Reh.

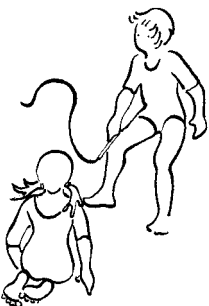
Wir sind im Zoo: Die Klasse ist im Zoo und besucht verschiedene Tiergehege. Ein Kind oder eine Gruppe spielt eine Tierart, die anderen raten.

- Die Kindergärtnerin flüstert den einzelnen Gruppen einen Tiernamen zu. Die Kinder haben Zeit, sich vorzubereiten. Wie schnell erraten die Kinder die Tiernamen?



Wir sind im Zirkus: Die Gruppen erhalten den Auftrag, eine Tierdressur vorzubereiten. Mindestens eine Tierbändigerin muss sich gemeinsam mit der Tiergruppe bewegen. Die Zuschauenden erraten, welche Tiere sie sehen und welche Unterschiede es zwischen den Bewegungen der Tiere und denen des Menschen gibt.

- Die Kinder bestimmen ihr Tier selber; Kindergärtnerin und zuschauende Gruppen raten.
- Vorführungen ausbauen bis zu Darbietungen vor einem grösseren Publikum.



☞ Fidulafon (1212): Elefant, Affen, Pferde, Tanzbär, Tiger.

☞ Spontan kleine Aufführungen veranstalten.

Füsse spüren: Alle bewegen sich barfuss, evtl. in Socken fort. Auf dem Boden liegen Seile, Schläuche, Matten, Badetücher, Reifen o.Ä. Die Kinder gehen, laufen über verschiedene Unterlagen. Was spüren sie? Erfahrungen zusammentragen.

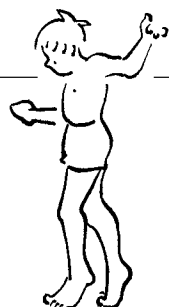
- Nur noch auf den Fussballen laufen, betont mit den Fersen zuerst, auf der Aussenkante, auf der Innenkante laufen. Was ist anders?
- 2er-Gruppen: A ist blind und wird von B geführt. A rät, auf welcher Unterlage sie sich befindet.
- Wie können wir unsere Füsse auch noch spüren?



☞ Sehr geeignet, um die unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten zu nutzen.

Bewegungskünstler: Die Kindergärtnerin stellt Bewegungsaufgaben (Gegensatzerfahrungen):

- So leise, dass niemand etwas hört - ganz laut.
- Mit kurzen - mit langen Schritten.
- Mit Vorlage - in Rücklage.
- Auf den Fussballen - auf den Fersen.
- Mit den Armen in Hochhalte - in Seithalte usw.



☞ Die Kinder beschreiben, welche Unterschiede sie gespürt haben.

☞ Viel im Freien und auf Rasen barfuss laufen.

1.3 Starten und rennen

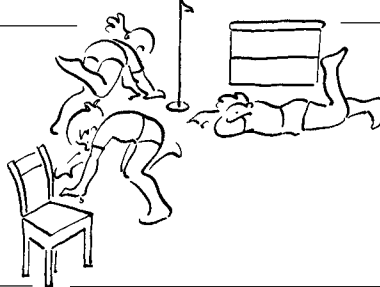
Im Kindesalter kann die Schnelligkeit wirkungsvoll verbessert werden. Durch verschiedene kindgemässe Spielformen, die schnelles Reagieren und Agieren fordern, wird die Reaktions- und Aktionsschnelligkeit verbessert.

☉ Die meisten Spielformen dieser Doppelseite sind auch im Freien möglich.

Wir starten mit kurzen Schritten und bewegen die Arme schnell.

Wind, Wasser, Sturm: Im Raum sind einige Gegenstände (Kästen, Stühle) verteilt. Alle laufen frei um die Gegenstände. Auf das Stichwort «Wind» legen sich alle so schnell als möglich auf den Boden, nachher wird wieder frei gelaufen. Auf das Kommando «Wasser» wird schnell irgendwo hinauf geklettert; auf Kommando «Sturm» flüchten alle in eine nahe Ecke.

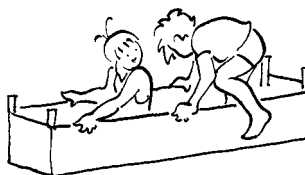
- Wer erfindet weitere «Flucht-Wörter»?



☞ Das verwendete Material weiter verwenden: Kastenelemente werden im folgenden Spiel benötigt. Viel Material wird für das letzte Spiel, «Wölfe und Schafe», gebraucht.

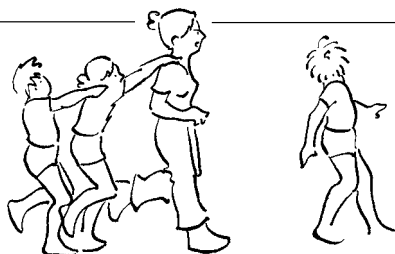
Schnell in die Autos: Reifen oder Kastenelemente (immer zwei hintereinander) sind verteilt. Alle Kinder bewegen sich frei und laufen auf das Kommando «zu zweit ins Auto» so schnell wie möglich in die bereitgestellten Autos. Wer keinen Platz findet, gibt den wieder frei herumlaufenden Kindern das Kommando.

- Das Kommando wird jedes Mal verändert: zu zweit, zu dritt usw.
- Wenn die Autos besetzt sind, wird eine Zusatzaufgabe durchgeführt, z.B.: alle Wände 1-mal berühren.



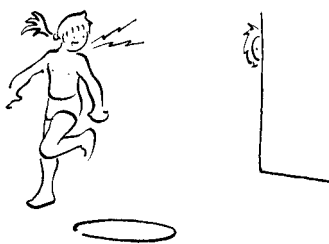
Fuchs, wie spät ist es? Ein Kind oder die Kindergärtnerin geht vor den anderen Kindern. Diese necken den Fuchs und rufen: «Fuchs, wie spät ist es?» Der Fuchs kann eine beliebige Uhrzeit nennen. Ist die Antwort «Frühstückszeit», kehrt sich der Fuchs schnell um und versucht, die Kinder zu fangen. Diese können sich hinter eine Grundlinie retten. Wer vor dieser Linie gefangen wurde, wird «Fuchs» und hilft fangen.

- Statt laufen: hüpfen, auf allen vieren gehen usw.



☞ Die Kinder selbst Fortbewegungsarten und ähnliche Spiele erfinden lassen!

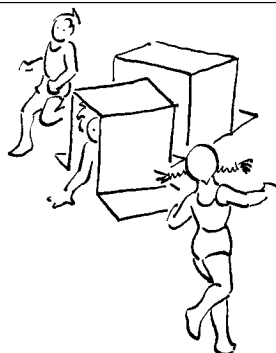
Fuchs und Hasen: Im Raum sind Reifen als Hasenhöhlen verteilt (1 Reifen weniger als Hasen). Die Hasen hüpfen oder laufen frei um ihre Höhlen und rufen: «Der Fuchs ist tot, der Fuchs ist tot!» Plötzlich kommt der Fuchs hinter seinem Versteck hervor (z.B. Kasten) und versucht, die sich in die Höhlen rettenden Hasen zu fangen. Nach einer bestimmten Zeit wählt der Fuchs einen Nachfolger.



☞ Fuchshöhlen und Wolfsverstecke suchen, evtl. bauen. Spielfeldgrösse gemeinsam festlegen.

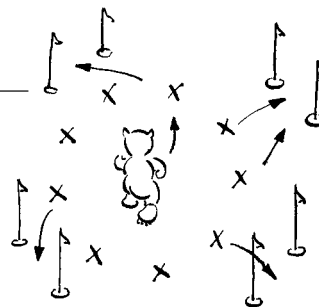
Wölfe und Schafe: Die Kinder bauen gemeinsam in einer Ecke eine Wolfshöhle. In dieser Höhle lauern ein oder mehrere Wölfe. Auf ein Zeichen kommen die Wölfe und versuchen, die frei herumlaufenden Schafe zu fangen. Gefangene Schafe werden in die Höhle geführt und müssen dort warten, bis alle Schafe gefangen sind.

- Alle Kinder spielen einmal den Wolf.
- Gefangene Schafe werden zu Wölfen.



☞ Lange Wartezeiten vermeiden!

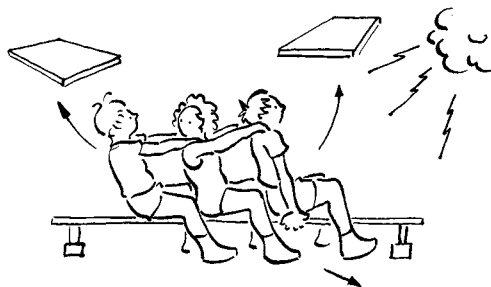
Der Bär ist los: In der Mitte eines Kreises sitzt ein Bär (1 Kind, mit Bändel bezeichnet). Alle anderen sitzen auf der Kreislinie und sind auf der Hut, um nicht vom Bären gefangen zu werden. Dieser darf auf den Ruf «Der Bär ist los!» eines der flüchtenden Kinder fangen. Wer vor der Berührung ein Freimal (Gegenstände, Linien) erreicht, ist gerettet. Neuer Bär ist, wer gefangen wurde.



Bringt euch in Sicherheit: Die Kinder sitzen in Ruderbooten (Langbänke) mit den Händen auf den Schultern der vorderen Kinder und bewegen sich rudern rhythmisch vor und zurück. Auf den Ruf «Sturm, bringt euch in Sicherheit!» stürzen alle aus ihren Booten und versuchen, so schnell als möglich das Festland zu erreichen (hinter Linien, Matten, Malstäbe). Der Steuermann wählt einen neuen «Kapitän» aus, der im nächsten Durchgang das Kommando gibt.

Verschiedene Fortbewegungsarten vorschreiben:

- Laufen, Hüpfen, Kriechen.
- Auf dem Bauch «schwimmen».
- Schrittlänge variieren.
- Rhythmus variieren.

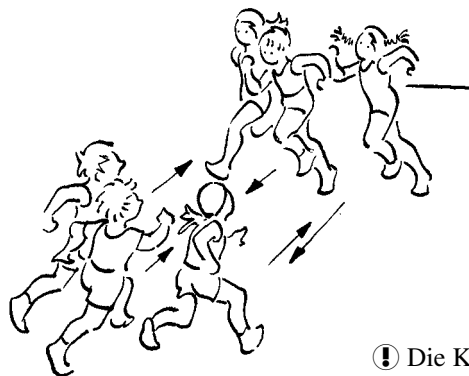


⚠ Das Festland muss so liegen, dass niemand über die Langbänke strauchelt.

➡ Das benötigte Material während der ganzen Lektion verwenden; siehe auch nächste Spielform oder Hinderislaufen.

Wechselt die Seiten: Je die Hälfte der Klasse steht sich auf Linien gegenüber. Auf das Kommando «Wechselt die Seiten!» laufen alle Kinder so schnell wie möglich auf die Gegenseite.

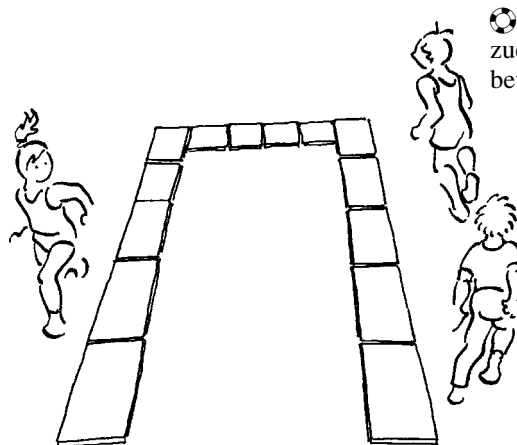
- Welche Gruppe ist zuerst auf der Gegenseite?
- Ausgangs- und Schlusspositionen variieren (stehend, liegend, aus dem Sitz ...und weitere Ideen der Kinder).
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten vorgeben und von den Kindern bestimmen lassen.
- Die Kindergärtnerin oder ein Kind haben 2-3 verschiedenfarbige Tücher. Für jede Tuchfarbe wird eine Fortbewegungsart vorgegeben; z.B. rot: laufen, blau: auf allen vieren, gelb: hüpfen. Kinder sind in einer Startposition und schauen, welches Tuch hochgehalten wird und bewegen sich dann in der entsprechenden Fortbewegungsart auf die andere Seite.



⚠ Die Kinder müssen genügend Platz haben.

Lücke überstehen: Langbänke oder Matten sind in einem Viereck angeordnet, wobei eine Seite frei bleibt. Die Kinder laufen nach Tamburinschlägen locker um das Viereck. Wenn die Schläge aufhören, müssen alle stehen bleiben. Niemand darf bei der Lücke sein.

- Wer bei der Lücke steht, erhält eine kleine Zusatzaufgabe oder darf diese selber bestimmen.
- Wer nicht bei der Lücke steht, darf eine neue Gangart vorschlagen bzw. vorzeigen.
- Gelingt es, nie bei der Lücke zu stoppen?
- Auch zu zweit mit Handfassung.
- Mit verschiedenen Fortbewegungs- und Laufarten, z.B. rückwärts laufen.



⊙ Seitenwechsel zuerst ohne Wettbewerb üben.

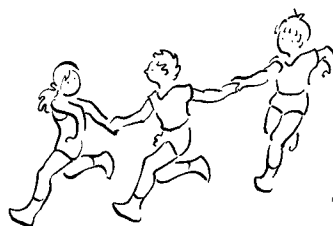
1.4 Lange laufen, länger laufen, Dauerlaufen

Das Thema «Dauerlaufen» zieht sich wie ein roter Faden durch die ganze Lehrmittelreihe. Jedes Kind sollte mindestens die Anzahl seiner Lebensjahre in Minuten laufen können, ohne anzuhalten. Die Kinder im Vorschulalter sollen angeleitet werden, langsam und regelmässig zu laufen.

Wir laufen so schnell, dass wir während des Laufens noch miteinander plaudern können.

Lokomotive: 4-5 Kinder halten sich an den Händen oder Schultern fest. Das Kind an der Spitze ist die Lokomotive und führt den Zug an, der sich frei im Raum bewegt. Auf ein Zeichen wird die Lokomotive gewechselt, indem das hinterste Kind nach vorne läuft. Die Kindergärtnerin dosiert die Länge der Fahrten und bietet Aussteigemöglichkeiten.

- Es werden verschiedene Bahnhöfe, Brücken, Tunneln usw. gebaut. Ohne Zusammenstösse sollen die Brücken und Tunneln befahren werden.



☉ Gilt für alle Spielformen dieser Seite!

☞ Betontes «Tsch-pfu, Tsch-pfu» ist hilfreich für die Atmung, insbesondere die Ausatmung.

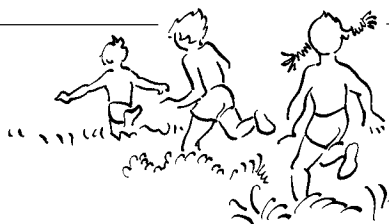
Goldraub: In der Mitte des Spielfeldes ist eine Schatztruhe (z.B. Kastenoberteil) mit viel Gold (Bälle, Bänder, Steine, Tannzapfen, diverses Kleinmaterial). Dieses Depot wird von der Kindergärtnerin oder von einem Kind bewacht. Die restlichen Kinder sind Räuber, welche in 4 Gruppen eingeteilt sind. Jede Gruppe hat in einer Spielfeldecke ihr Gruppendepot. Auf ein Startzeichen dürfen die Räuber vorrücken und versuchen, ohne vom Wächter berührt zu werden, 1 Stück Gold in ihr Gruppendepot zu bringen. Wer berührt wird, muss seinen Gegenstand wieder zurücklegen und nochmals beim Gruppendepot starten. Wer hat am Schluss am meisten Gold im Depot?

- Welche Gruppe hat zuerst alle Gegenstände wieder in der Mitte in die Schatztruhe gelegt?
- Die Kinder erfinden weitere Laufspiele mit dem vorhandenen Material.



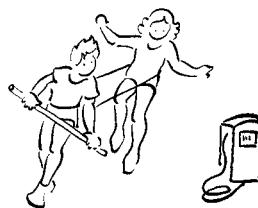
☞ Das Spielfeld möglichst gross wählen (Rasen, Wiese o.ä.)

Pferderennen: Kinder sind Pferde, die im Schwarm bereit sind zu einem Pferderennen. Die Kindergärtnerin startet das Rennen und trabt mit der Klasse mit. Sie erklärt fortlaufend das Gelände, dem sich alle Pferde möglichst schnell anpassen: «Eine lange flache Rasenstrecke!» – wir galoppieren»; «Achtung, tiefe Äste!» – alle ducken sich trabend; «Wassergraben!», «kleines Hindernis!» alle ...



☞ Damit ein Ausdauer-effekt erzielt wird, sollten Kinder während mind. 10 Min. einen Puls von ca. 170 Schlägen/Min. haben.

Seitenwagenrennen: 2 Kinder stehen in einem verknüpften Seil. 1 Kind steuert und hält dafür einen Stab in den Händen. Die 2er-Gruppen fahren frei im Raum (evtl. Runde oder Achterform vorgeben) und versuchen möglichst lange ohne Halt zu fahren (fliegender Chauffeurwechsel). Wer «ausgepumpt» ist, kommt zum Auftanken zur Kindergärtnerin an die Tankstelle.



☞ Zuerst einzeln laufen, damit sich die Kinder nicht gegenseitig überfordern.

Laufe dein Alter: Kinder müssen die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten laufen können, ohne anzuhalten. Die Distanz spielt keine Rolle; das Laufen darf nicht unterbrochen werden (kein Halt, kein Marschieren).



☛ Geländewahl frei; die Strecke muss übersichtlich sein.

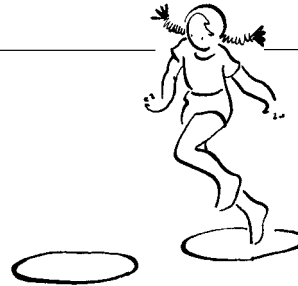
1.5 Hindernisse überqueren

Mit dem Einbezug von Hindernissen wird das Laufen noch vielseitiger. Über verschiedenste Hindernisse soll schnell, lange oder «schön» gelaufen werden. Mal wird mit dem linken, mal mit dem rechten Bein abgesprungen.

Wir überlaufen, überqueren, überklettern und überspringen Hindernisse auf viele Arten.

Reifen überlaufen: Viele Reifen sind frei verteilt. Wer kann frei durch den Raum laufen und möglichst oft einen Fuss in einen Reifen setzen, ohne dabei einen Reifen zu berühren?

- Auch als Fangspiel möglich. Im Reifen kann man nicht gefangen werden
- Reifen für Hüpfübungen oder Platzsuchspiele verwenden.



➔ Vögelchen, flieg aus: Vgl. Bro 4/2, S. 5.

Keulen um- und überlaufen: Die gleichmässig verteilten Keulen werden irgendwie umlaufen und übersprungen. Wer hat einen Vorschlag?

- Verschiedene Formen vorzeigen und ausprobieren lassen.
- Zweiergruppen: A läuft voraus, B ahmt die Bewegungsvarianten nach. Rollenwechsel.
- Kinder sind in 3–4 Gruppen eingeteilt und legen ihre Keulen in eine Bahn. Es wird lediglich vorgegeben, wo die erste und die letzte Keule stehen muss. Nachdem die Kinder ihre eigene Bahn ausprobiert haben, wird auf eine andere Bahn gewechselt.
- Eine schwierige, schnelle, langsame Bahn bauen und erproben.

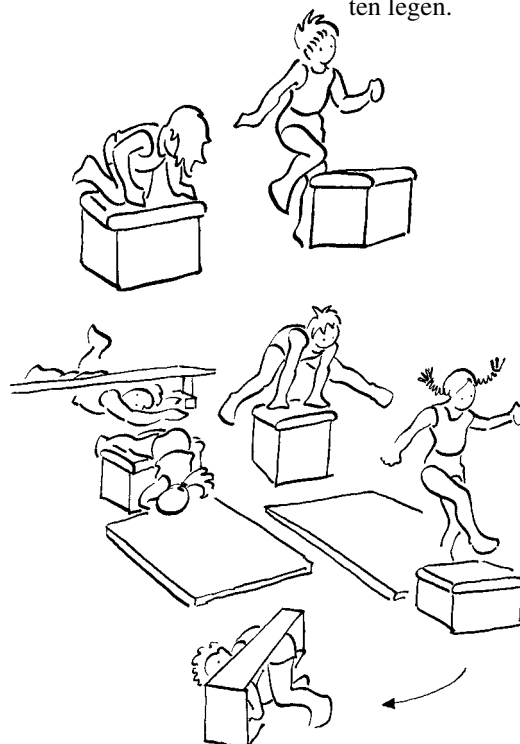


⚠ Vorsicht beim Überlaufen der Keulen, wenn sie auf dem Boden liegen.

Pferdebahn: Jede Gruppe darf 1-2 Hindernisse aus dem Geräteraum holen und im ihnen zugeordneten Raum aufstellen. In der Gruppe werden möglichst viele Überquerungsvarianten ausprobiert und nachher der Klasse vorgezeigt.

- Alle bewegen sich frei über alle Hindernisse.
- 2er- oder 3er-Gruppen: 1 Kind läuft voraus über die verschiedenen Hindernisse, die anderen ahmen nach.
- 1 Kind greift eine Überquerungsvariante heraus oder gibt eine eigene vor. Diese Variante wird längere Zeit geübt.
- Im Gelände, im Wald werden Hindernisse gesucht und verschiedene Überquerungsvarianten ausprobiert.

🌀 Bei hohen Hindernissen Matten legen.



Drunter und drüber: Hindernisse (Schachteln, Stäbe, Kastenelemente, Langbänke, Kindergartenmobiliar usw.) werden in 3–4 Hindernisbahnen so aufgestellt, dass man Hindernisse über-, andere unterqueren kann.

- Gruppenweise werden Varianten ausprobiert.
- Die Kindergärtnerin oder ein Kind zeigen eine Variante vor, die von allen ausprobiert wird.
- 1 Kind der Gruppe zeigt eine Variante vor, die Gruppenmitglieder ahmen nach; Rollenwechsel.
- Gelingt es auch, die Hindernisse zu zweit (mit Handfassung) zu überspringen?

➔ Es können 3–4 gleiche oder verschiedene Hindernisbahnen aufgestellt werden.

2 Springen

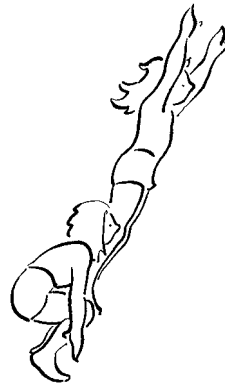
2.1 Abspringen und wieder landen

Durch vielseitige Aufgabenstellungen lernen die Kinder, ihre ein- und beidbeinigen Absprünge aus Stand und mit Anlauf den Hindernissen anzupassen und kontrolliert wieder zu landen.

Für uns ist kaum ein Hindernis zu hoch oder zu breit!

Wie springen die Tiere ? Die Vorstellung, zu springen wie ein..., motiviert die Kinder noch mehr zum intensiven Hüpfen und Springen. Beispiele:

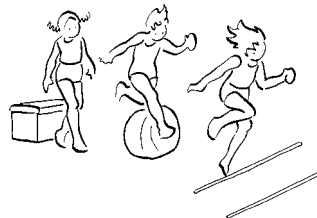
- *Floh-sprung*: Kauerstellung Hände am Boden, die Beine gespreizt, die Arme zwischen den Beinen - weiche Landung.
- *Kängurusprung*: Fortgesetzt hoch und weit springen. Die Hände berühren den Boden nicht.
- *Froschsprung*: Kauerstellung Hände am Boden, im Sprung die Beine strecken, Kauerstellung zum weichen Landen (Sprung in die Höhe).
- *Hasensprung*: wie Froschsprung, aber zuerst auf den Händen landen (Sprung in die Weite).
- *Affensprung*: Fantasiesprünge der Kinder aufnehmen und von allen springen lassen. Weitere Tiere suchen und entsprechend zu springen versuchen.
- *Frösche und Störche*: Mit Matten einen Kreis bilden, auf dem sich die Störche bewegen. Die Frösche springen auf die Matten (ans Ufer) und wieder zurück ins Wasser, wenn ein Storch auf der Matte ist.



⇒ Ist auch als Thema für eine ganze Lektion möglich.

⇒ Ab und zu Formen auch als Stafetten durchführen.

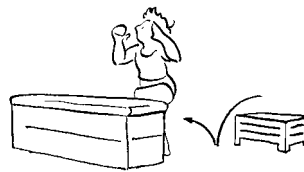
Verschiedene Hindernisse überspringen: Die Kinder bauen hohe und weite Hindernisse selbst und bestimmen den Weg, die Art und die Intensität des Springens. Als Sprunghindernisse dienen Bauklötze, Latten, Harassen, Reifen, Tonnen, Bänke, Matten, selbst gezeichnete Linien etc. Bei allen Sprungformen sollten die Hände nicht benutzt werden.



⇒ Die Kindergärtnerin interveniert bei ungenügender Variation der Geräte. Nach dem freien Üben schränkt sie die Auswahl ein.

Auf und über Hindernisse hüpfen: Der Parcours besteht aus verschiedenen Hindernissen, die in der Halle verteilt sind.

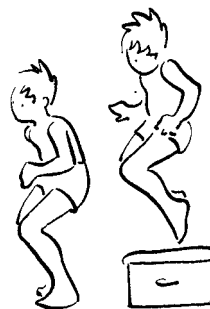
- Gleiche Höhe oder gleiche Länge.
- Verschiedene Höhe und Länge.
- Immer höher (vom Tiefsten zum Höchsten).
- Immer weiter (vom Kürzesten zum Längsten).



🚫 Bewegungsgeschichten erfinden und einbeziehen (Bsp.: Die Affenbande, Maibummel der Heuschrecken, Hüpfest der Kängurus...).

Absprung und Landung variieren: Die Kinder werden zu verschiedenen Ein- oder Mehrfachsprüngen bzw. Landungen angeleitet:

- Auf beiden Füßen.
- Auf einem Fuss (links und rechts, Beidseitigkeit!).
- Auf einem Fuss von einer Markierung abspringen.
- Auf einem Fuss auf einer Markierung abspringen und ein Hindernis überspringen
- Auf einem Fuss in einem Reif landen.
- Auf einem Fuss auf einem Hindernis abspringen.
- Rechts abspringen, links landen (und umgekehrt).
- Rechts springen, rechts landen.
- Variationen und Kombinationen erproben lassen.



⇒ Markierungen mit Kreide oder Klebeband.

⚠️ Hindernisse genügend stabil bauen und absichern.

2.2 Hindernisparcours

Die Kinder bauen gemeinsam einen Hindernisparcours, erproben geeignete Sprünge und weiches Landen. Dabei sind Niedersprünge aus grosser Höhe zu vermeiden. Weiche, rückschonende Landungen sind ebenso wichtig wie hohe oder besonders weite Sprünge.

Wir überspringen die Hindernisse wie ein Pferd, wie ein Frosch, wie ein ...

Allein, zu zweit oder zu dritt: Verschiedene, herausfordernde Bewegungsaufgaben stellen.

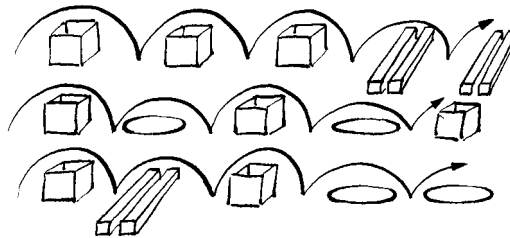
- Niedersprünge von der Sprossenwand, vom Schwedenkasten usw. und weich landen (die Hände berühren den Boden).
- A liegt mit gespreizten Armen und Beinen auf dem Rücken. B springt mit möglichst verschiedenen Formen über die Beine und Arme von A. Wechsel.
- Zu zweit mit Handfassung, evtl. synchron, springen.
- Zu dritt: Das Kind in der Mitte versucht verschiedene Sprünge, die äusseren Kinder stützen und sichern.



⚠ Hindernisse nicht über «Bauchnabelhöhe». Matten legen oder weiche Unterlage (Rasen).

Hindernislauf: Mit verschiedensten Gegenständen wird ein Hindernisparcours gebaut und anschliessend erprobt: Yoghurtbecher, Schuhschachteln, Waschpulvertrommeln, Harassen, Bänke, Reifen, Bauklötze, Schwedenkasten-Teile usw.

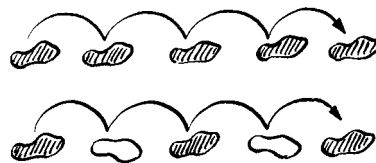
- Die Kinder beschreiben ihren Parcours bzw. ihre Sprunghindernisse: Bach, Graben, Gartenzaun, Stein usw.
- Ein Kind springt vor, und alle anderen springen in derselben Art über die Hindernisse.
- Zu zweit: A (mit Spielband) läuft einen Durchgang und lässt sich dann von B ablösen (Spielband übergeben).



⚠ Tiefe und schmale Hindernisse. Zahl und Distanz der Hindernisse gut anpassen. Schwierigkeiten *langsam* steigern.

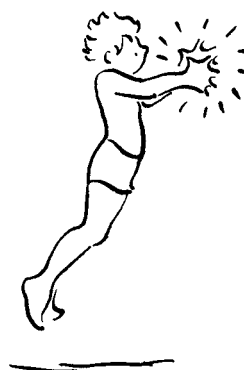
Verschiedene Sprungarten: Nachdem der Hindernislauf allen bekannt ist, können die Sprungarten ganz verschieden gewählt werden:

- Gleiche Sprünge für den ganzen Lauf.
- Zwei verschiedene Sprünge (z.B. Sprung auf einem Fuss im Wechsel mit Hopsenhüpfen).
- Mit *einem* Wechsel im Verlauf des Parcours.
- Mit vorgegebenen Sprüngen: Matte einbeinig, Langbank seitwärts, Schuhschachtel beidbeinig usw.



Im Rhythmus springen: Mit einem Rhythmus (Tamburin, Lied, Klatschen) den Rhythmus des Hindernislaufs beeinflussen.

- Hüpfen und Springen auf Matten und Reifen, über Seile etc.
- Die Kindergärtnerin oder ein Kind geben den Rhythmus vor und die Kinder machen ihn nach.
- Alle hüpfen und klatschen gleichzeitig.
- Die Schritt- oder Sprungfolge ist vorgegeben (links, links, rechts, rechts etc.)
- Der Rhythmus wird durch die Hindernisse bestimmt.
- Geeignete Musik verwenden.
- Hindernisse verschieden anlaufen: von einer Matte zur nächsten springen und den Anlauf anpassen.



⇒ Der Rhythmus kann durch die Distanz zwischen den Hindernissen, durch rhythmische Begleitung oder mit Musik gezielt beeinflusst werden. Sanft laufen: über die Ferse abrollen.

2.3 Auf dem Hühnerhof

Wenn möglich geht dieser Bewegungssequenz der Besuch eines Hühnerstalls voraus. Die Bewegungslust und die Fantasie der Kinder kommen dadurch noch mehr zum Tragen.

Wir springen und hüpfen wie Hühner.

Aufwachen im Hühnerhof: Die Kindergärtnerin animiert die Kinder zu verschiedenen Tätigkeiten, eingebunden in das vorgegebene Thema «Hühnerhof»:

- Sich strecken (Flügel zur Seite und in die Höhe)
- Hühner nachmachen: Gackern, Körner aufpicken, einem anderen Huhn nachrennen usw.
- Im Rythmus springen (Percussionen).
- Auf Signal des Hahns kauern, auf die Seite, nach vorne, nach oben springen, fliehen usw.



⇒ Die Fantasie der Kinder ausnützen! Signale variieren: hörend, sehend, evtl. blind spürend.

Die Hähne im Hühnerhof: Zwei Hähne treffen sich im Hühnerhof und präsentieren sich stolz. Jeder will besser sein als der andere!

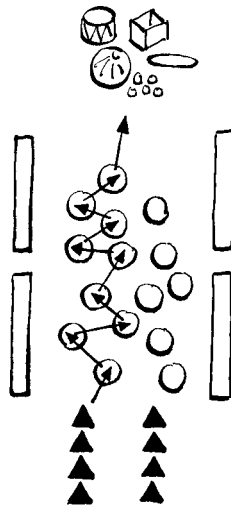
- Auf einem Fuss, Hände im Rücken (Flügel zurückgezogen), sich mit gewölbtem Oberkörper zurückschütten (wie ein stolzer Hahn!).
- Wer mit dem zweiten Fuss den Boden berührt, hat verloren. Links und rechts ausführen.



⚠ Schläge sind nicht erlaubt.

Futter holen: Die Kinder stehen in kleinen Kolonnen hinter der Startlinie. Eine grosse Anzahl von verschiedenen Objekten ist auf der anderen Seite des Spielfeldes deponiert. Die Reifen sind so angeordnet, dass die Kinder das Spielfeld mit Sprüngen von einem Reifen zum anderen traversieren können. Auf den langen Seiten sind zwei Bänke oder Schwebebalken aufgestellt. Die Kinder der beiden Teams versuchen nacheinander, mit Sprüngen in die Reifen, pro Lauf ein Objekt zu holen, laufen auf der Seite auf den Bänken zurück und legen ihr Objekt bei ihrem Team ab.

- Wer sammelt am meisten Objekte?
- Das Kind, das einen Fuss ausserhalb eines Reifens abstellt, muss hinten an der Kolonne anstehen und fängt das Spiel wieder von vorne an.
- Wer von der Bank herunterfällt, bringt sein Objekt zurück und steht wieder hinten an.
- Damit das Spiel intensiver wird, kann das nächste Kind starten, sobald das vordere in den dritten Reifen gesprungen ist.
- Sprungformen von einem Reif zum anderen variieren; Ideen der Kinder aufnehmen.



⇒ Anspruchsvoll!

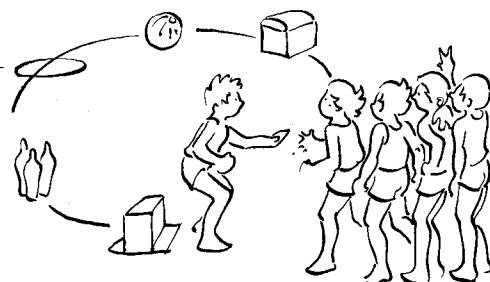
🌐 Erlebnisbezug einbringen: Futter holen, Sprünge von Stein zu Stein über Wasserpfützen, Laufbank als Hühnerleiter ...

🔢 Zusammenzählen.

⇒ Ein Percussionsinstrument an einen Ort stellen, um dem nächsten das Startsignal zu geben.

Die flinken Hühner: 2–3 Teams stehen je in einer Kolonne hintereinander. Das erste «Huhn» eines Teams läuft den vorgegebenen Parcours. Nach dem ersten Durchgang berührt es die Hand des nächsten und schliesst am Schluss der Kolonne wieder an.

- Sprünge variieren.
- Ablöseform klar festlegen.



⇒ Als freie Form oder als Stafette! Gleichzeitig mehrere Bahnen (Intensität).

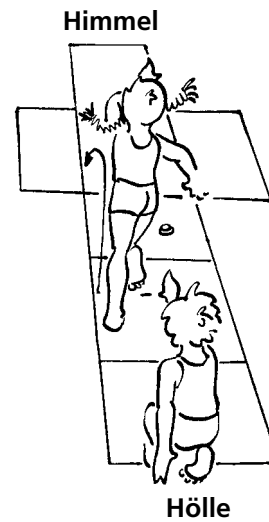
2.4 «Himmel – Hölle» und andere Hüpfspiele

Dieses uralte Spiel wurde in Indien und Athen ab dem 5. Jhd. in verschiedenen Formen gespielt. Die Spielfläche hat ihre symbolische Form bis heute behalten. Die Form stellt den Grundriss einer Kirche mit Längs- und Querschiff dar. Der Kiesel symbolisiert die Seele.

Wir springen von der Hölle in den Himmel.

Himmel und Hölle: Nachdem die Kinder verschiedene eigene Formen erprobt und einander vorgestellt haben, können folgende Bewegungsaufgaben für alle gestellt werden:

- Mit beiden Füßen gleichzeitig hüpfen.
- Nur Hopsenhüpfen.
- Nur auf einem Bein (Bein darf gewechselt, darf nicht gewechselt werden).
- Sprünge mit halber Drehung.
- In bestimmten Feldern mit gekreuzten Beinen.
- Mit seitlichem Ausgang.
- Die Regeln können von den Kindern bestimmt werden oder man übernimmt traditionelle Regeln:
- *Springende Form:* Das Kind wirft den Kiesel ins Feld 1, überspringt dieses Feld und macht das Spiel auf einem Bein fertig. Das Kind wirft den Kiesel ins 2. Feld und fährt auf die beschriebene Weise fort.
- *Schiebende Form:* Das Kind wirft den Kiesel ins Feld 1, schiebt den Kiesel ins Feld 2, ins Feld 3 u.s.w. Im Himmel angekommen, wirft das Kind den Kiesel ins Feld Nr. 2.
- Eigene Formen entwickeln lassen.



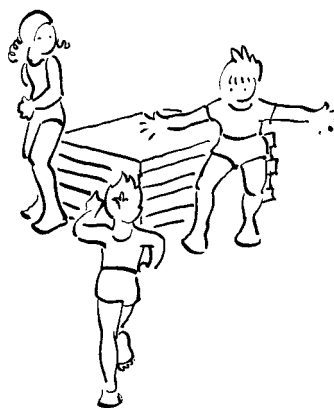
☞ Interkulturelle Spiele:
Vgl. Bro 7/2, S. 2

📍 Wo es möglich ist, sollten Hüpfspiele auf den Pausenplatz gemalt werden. Hinweise in: SVSS-Ordner «Pausenplatz» (Hüpfspiele, Spielideen).

➔ Gummitwist – ein beliebtes Hüpfspiel.

Die Eroberung der Burg: Die Burg wird gebildet aus einer grossen Matte oder mehreren kleinen Matten. Die Wächter verteidigen die Burg auf beiden Beinen ausserhalb der Burg. Wenn die anderen Kinder es schaffen, auf die Burg zu steigen ohne berührt zu werden, erhalten sie einen Orden (Bändeli). Der Burgeroberer muss, um die Burg wieder verlassen zu können, einen schmalen Fluchtweg benützen. Dieser besteht aus einer Langbank, auf der die Kinder sich bäuchlings vorwärtsziehen, zwei Langbänken, zwischen denen sie kriechen oder einem Malstabslalom, um welchen sie laufen können.

- Die Fortbewegungsform der Wächter kann variiert werden: auf beiden Füßen, auf einem Fuss ...



Brückenbau: Alle Kinder müssen den Fluss überqueren, um sich im Haus wieder zu treffen. Jedes 4er-Team hat 3 Reifen. Mit Hilfe dieser «Inseln» können sie den Fluss überqueren. Die Inseln dürfen mitgetragen werden. Wenn das erste Kind das Haus erreicht hat, darf das zweite Kind starten. Wenn alle im Haus sind, ist das Spiel gewonnen.

- Gemeinsam ausprobieren. Jedes Team setzt seine Reifen so weit auseinander, dass es keine «nassen» Füße gibt.



3 Werfen

3.1 Zielen – Werfen – Treffen

Wurf- und Treffspiele, Fortwerfen, Zuwerfen, Zielwerfen und Weitwerfen sind spannend und herausfordernd. Bei allen Wurfformen sind sowohl die Organisation und die Sicherheit zu berücksichtigen. Eine natürliche und ökonomische Wurfbewegung wird mit häufigem Werfen erreicht.

Wir werfen und treffen mit verschiedenen Bällen und Ringen.

Einsatzmöglichkeiten verschiedener Wurfgeräte:

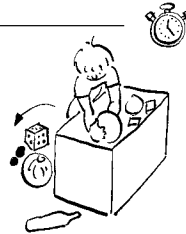
- Für Ballspiele: Softball, Stoffball, Gymnastikball, weicher Volleyball usw.
- Auf Ziele werfen: Tennisball, Schlagball, Wurfball, Handball, Wurfstäbe, Wurf-
ringe, geknotetes Seil, Steine, Tannzapfen, Frisbee usw.
- Treffen in Gefässe: Federball, Tischtennisball, Tennisball, Softball, Wurfringe,
Wurfball, Wurfstrümpfe, Zündhölzer, Tannzapfen, Steine, Frisbee usw.
- Weit werfen: Tennisball, Schlagball, Wurfball, Wurfstab, Wurfringe, Wurf-
strümpfe, Steine usw.

➞ Die Kinder bringen Wurfge-
genstände von zu Hause mit.

🕒 Alle Formen sind auch im
Wald, auf der Wiese oder im Park
durchführbar.

Kasten ausräumen: Ein Kastenteil ist mit vielen Bällen gefüllt. Die Kindergärtnerin oder ein Kind leert den Kasten so rasch als möglich, die Kinder versuchen so rasch als möglich den Kasten wieder zu füllen.

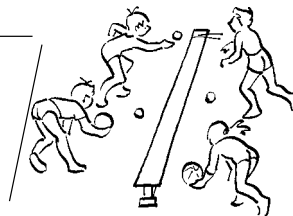
- Nur 1 Ball auf einmal transportieren.
- 2 Bälle auf einmal transportieren.
- Rot gegen Blau: Zwei Teams spielen gegeneinander; gleichviele rote wie blaue Bälle.



➞ Auch mit mehreren kleinen
Gruppen (z.B. in Hallenecken).

Haltet das Feld frei: 2 Teams versuchen, ihre durch Kästen, Zauberschnur, Linie o.Ä. getrennten Felder während einer bestimmten Spielzeit von den im Feld liegenden Bällen zu befreien. Wer hat nach Ablauf der Spielzeit weniger Bälle im eigenen Feld?

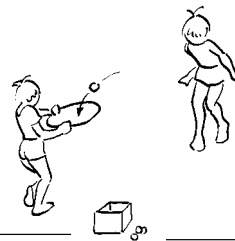
- Verschiedene Bälle verwenden.



🕒 Hohe und weite Würfe aus-
schliessen: Weggeworfene Bälle
müssen vor einer bestimmten
Linie auf den Boden fallen.

Wer trifft in den Ring: Ein Kind steht mit einem Ring/Reifen 3–5 m vom zweiten Kind entfernt. Dieses versucht, den Ball in den vom anderen Kind gehaltenen Ring/Reifen zu werfen. Wer nicht trifft, darf einen Schritt näher treten, wer trifft, wagt einen Schritt zurück.

- Mit kleinen und grossen Bällen versuchen.



➞ Alle werfen links und rechts.

Wer wirft näher zum Ziel: Die Kinder stehen im Kreis und versuchen, ihre Wurfgeräte (Bälle / Ringe / Wurfstrümpfe) so nah wie möglich zum Ziel (Malstab/Kreis) zu werfen.

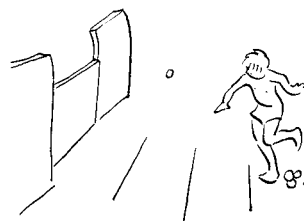
- Wie nahe schaffen wir es als Gruppe?
- Mit Tannzapfen auf Bäume und grosse Steine.
- Mit Tennisbällen auf Ballone oder andere Ziele.



➞ Auch in Kleingruppen (analog
Boccia).

Matten-Treffer: Verschiedene Matten sind an einer Wand aufgestellt (auch Weichbodenmatten). Jedes Kind hat 2/4 Bälle. Aus welcher Distanz können die Matten noch getroffen werden?

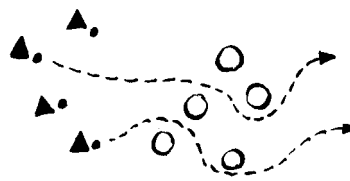
- Wer trifft sowohl links wie rechts?
- Kinder suchen eigene Wurfformen und Treffregeln.



➞ Alle werfen links und rechts.
Die Kindergärtnerin gibt Hinwei-
se zur Wurftechnik.

Ballfänger: 2 Teams stehen sich in schmalen Feldern gegenüber. Das Team mit den Bällen versucht, diese an den Fängern vorbei ins freie Feld zu rollen. Wer als «Ballroller» gefangen wird, kann sich durch einen Wurf in einen aufgehängten Reifen wieder befreien.

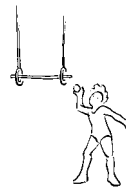
- Mit verschiedenen Bällen.



⇒ Feldgröße dem Niveau der Kinder anpassen.

Bogenwurf: Stab durch die Schaukelringe legen und auf ca. 3 m Höhe aufziehen. Die Kinder versuchen ihre Bälle über den Stab und durch die Seile zu werfen. Wurfabstand 4-5 m. Wer trifft links und rechts?

- Verschiedene Höhen anbieten.
- Als Wurfziel eine Glocke oder Büchse aufhängen.



⇒ Akustische Erfolgserlebnisse bei besonderem Treffer (Glocke oder Büchse).

⇒ Leinen auf verschiedenen Höhen spannen.

Bildertreffer: An der Wand sind mit Bildern (Tiere, Symbole) verschiedene Ziele bezeichnet. Die Kinder versuchen möglichst alle Ziele zu treffen.

- Die Kinder zeichnen oder basteln selbst Zielbilder.
- Bewegtes Bild: Drachen auf Karton malen. Anschließend tragen Kinder das Bild durch die Halle (Gesicht hinter dem Karton verstecken), während die anderen auf den Drachen werfen.

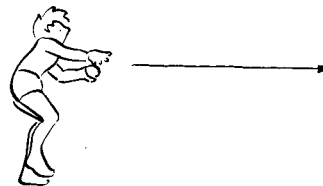


⇒ Zu Beginn trägt die Kindergärtnerin das Bild.

! Beim Werfen auf «bewegte» Bilder mit Schaumstoffbällen werfen.

Distanzwurfen: Die Kinder versuchen mit dem Tennisball möglichst weit zu werfen.

- Wer erreicht von welcher Stelle aus ein festgelegtes Ziel (Rasenkante, Mauer)?
- Als «Dauerwettbewerb» mit fest eingerichtetem Massstab (Randsektor auf Spiel- oder Pausenplatz).



⇒ Die Kinder selber Varianten erfinden lassen. Motivation zum wiederholten, häufigen Werfen!

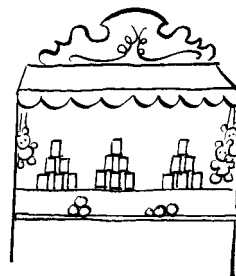
Namen rufen: Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind in der Mitte mit Ball ruft den Namen eines anderen Kindes und wirft den Ball hoch. Das aufgerufene Kind ruft «Stop!», sobald es den Ball gefangen hat. Sofort müssen alle Kinder wie versteinert stehen bleiben. Wer den Ball gefangen hat, versucht ein anderes Kind zu treffen, welches dadurch zum Aufrufenden wird.



! Nur mit Softball!

Jahrmarkt: Viele verschiedene Ziele aufbauen und verschiedenste Wurfgegenstände bereitstellen:

- Mit Bällen auf Matten.
- Mit Reifen auf Keulen, Kegel, Petflaschen usw.
- Mit Wurfstrümpfen, Bällen, Federbällen in Gefässe.
- Mit Bällen durch Ringe und Büchsen.
- Als Teamwettbewerb: Wie viele Büchsen stehen noch nach 1 Minute?
- Die Kinder basteln sich selbst einen «Speer» aus Haselruten oder Ähnlichem und werfen im Gelände in die Weite oder auf verschiedene Ziele.
- Die Kinder suchen sich einen Stein (im Bachbett, im Wald), den sie noch gut tragen können. Anschließend versuchen sie, den Stein möglichst weit zu stossen.
- Gelingt das Werfen mit der schwächeren Hand?
- Wie kann der Stein gestossen werden? Geeignete Stossformen gegenseitig vorzeigen und nachmachen.
- Stein-Boccia: Zu zweit möglichst nahe an einen Ziel-Stein zu stossen versuchen.



! Klare Bedingungen schaffen bzw. Spielregeln vereinbaren. Durch straffe Führung und klare Organisation Sicherheit gewährleisten (Abwurf/Abstoss hinter einer Linie; keine Kinder im Zielbereich).

⊗ Beim gemeinsamen Werfen und Stossen: Wurfgeräte erst nach dem Zeichen der Kindergärtnerin einsammeln (Unfälle vermeiden!).

⊗ Jedes Kind darf einen schönen Stein mit nach Hause nehmen und dann bemalen; gemeinsam ein «Steinmannli» bauen.

4 Kombinieren

4.1 Laufen und Springen mit Matten

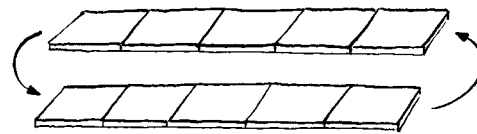
Dünne Weichmatten eignen sich in der Vorschule besonders für Sprung- und Laufübungen. In Kombination mit anderen Geräten können vielfältige Bewegungsräume (z.B. Tunnel) gestaltet werden.

**Wir springen von
Matte zu Matte!**

Bewegung als Einstimmung: Auf einer Mattenbahn gehen, laufen oder hüpfen die Kinder in ihrem eigenen Rhythmus im Wechsel mit einer ruhigen Position. Am Ende der Mattenbahn wechseln sie für den Rückweg auf die andere Bahn.

- Auch mit rhythmischer Begleitung.
- Zu einem Sprechers.
- Mit Kindern eigene Wortspiele erfinden.
- Zu zweit: Das vordere Kind wählt eigene Rhythmen, das hintere versucht, diese nachzuahmen.

⇒ Rhythmische Unterstützung mit Schlaghölzern, Trommeln etc.



Mattenbahn: In Einer- oder Zweierkolonne springen die Kinder von Matte zu Matte mit

- Laufsprünge,
- Galopp,
- Froschhupf,
- Hasenhupf,
- Slalom um die Matten in verschiedenen Gangarten.



⇒ Abstände den Fähigkeiten der Kinder anpassen. Evtl. 2 verschiedene Mattenbahnen nebeneinander aufstellen.

Schildkröte: Vier Kinder legen sich eine Matte auf ihren Rücken und kriechen so als Schildkröte durch die Halle.

- Rückenlage: Vier Kinder liegen auf dem Rücken und heben mit ihren Füßen eine Matte.
- Im Stand: Matte heben und stemmen, evtl. gehen oder laufen.



⇒ Den Kindern genügend Zeit zum Ausprobieren lassen.

Tunnel: Zwischen zwei Kästen werden Matten zu einem Tunnel geformt und in einen Parcours eingebaut.

- Eine Matte wird von 3 bis 4 Kindern an eine Wand gelegt und anschließend zu einem Tunnel geformt.
- Mehrere Matten werden aneinandergereiht und ergeben einen längeren Tunnel.



⇒ Welche Techniken entwickeln die Kinder, um aus Matten Tunnel zu formen?

Tiefsprünge: 2–4 Matten oder zwei Kastenelemente aufeinander. Von dieser Höhe können Tiefsprünge geübt werden; dabei immer tief in die Hocke gehen.

- Hände fassen: zu zweit und in Gruppen springen.
- Verschiedene Absprunghöhen anbieten.
- Fantasiesprünge entwickeln: Ein Vogel landet, ein Äffchen springt hinunter usw.



! Kontrolle: Gehen die Kinder bewusst in die Hocke? Matten legen.

Zweierreihe: Matten bilden eine Rundbahn.

- Das hinterste Paar rennt nach vorne. Wer kommt zuerst an?
- Die laufende Gruppe hält die Arme hoch, die hintersten rennen durch den Tunnel nach vorne.
- Die Gruppe läuft in Einerkolonne hintereinander. Das hinterste läuft im Slalom wie ein Skifahrer nach vorne.



● Auf Spaziergängen je nach Situation solche Laufspiele einbauen.

4.2 Kleine «Olympische Spiele»

Laufen, Springen und Werfen sollen nicht nur isoliert geübt werden. In einer «Olympiade» können diese Tätigkeiten sinnvoll verknüpft werden. Dabei soll nicht nur das Wettfeiern im Vordergrund stehen, sondern auch die Freude am Erfinden von neuen Bewegungsspielen.

Wir erleben
«Olympische Spiele».

Überraschungsbriefe: Die Kindergärtnerin stellt die verschiedenen Aufträge vor: Verschiedene Übungen aus dieser Broschüre, die den Kindern bereits bekannt sind oder die kurz vorgezeigt werden. Die Übungen werden als Bildergeschichte in verschiedene Umschläge gelegt. Die Kinder ziehen einen Umschlag und führen die entsprechenden Aufgaben aus.

- Als Gruppe.
- Einzeln zu den Umschlägen gehen.
- Ein Kind der Gruppe öffnet und zeigt die Übung vor, die anderen machen sie nach.
- Kinder zeichnen sich selbst die Aufträge.
- Alle Formen müssen zu zweit ausgeführt werden.



Winterolympiade: Als Vorbereitung auf das Skifahren trainieren wir ohne Schnee: Abfahrtshocke im Wechsel mit hohen Sprüngen, Einbeinstand, Einbeinhüpfen, Einbeinhocke, Schnell fahren (in der Hocke laufen), stürzen (auf Matratze) und locker rollen, Hüpfen, Becken links und rechts drehen (Slalom) usw.

- *Abfahrt:* Möglichst schnell eine Länge der Turnhalle durchqueren; dabei sind zwei Schanzen (Absprungbrett und Matte) eingebaut.
- *Schanze:* Langbank an Schwedenkasten angestellt, dahinter die grosse Matte für den Sprung.
- *Parallelslalom:* Malstäbe parallel aufstellen, zu zweit als Wettrennen durchlaufen
- *Abschlussfest:* Möglichst viele Bälle gleichzeitig hochwerfen. Schneeballschlacht mit weichen Bällen.

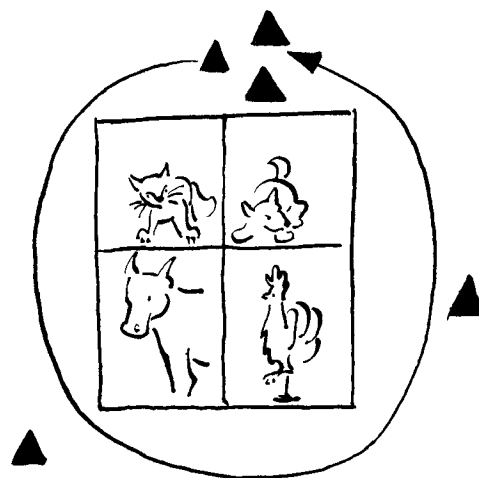


Bremer Stadtmusikanten: Linienparcours mit Einbezug von vier Feldern.

Schneller Rhythmus auf der Aussenbahn: Die Räuber gehen, laufen, springen und überholen sich.

Langsamer Rhythmus in den vier Innenfeldern: Feld 1 für Katzen (liegen, rollen, fressen, schleichen etc.); Feld 2 für Hunde (Bein heben, liegen, Knochen beiessen etc.); Feld 3 für Esel (langsam gehen, liegen, grasen etc.); Feld 4 für Hähne (Hahnenkampf zu zweit).

- Räuber und Tiere im Wechsel. Jedes Kind bestimmt selbst, wann es was machen will. Die Felder werden mit Bildern zugeteilt.
- Wenn sich zwei Räuber auf den Aussenlinien begegnen, wählen sie ein Feld aus.
- Das erste Kind, das nach einem Zeichen im Feld steht, bestimmt die Bewegungsart, die anderen versuchen, diese nachzumachen.



➔ Bremer Stadtmusikanten:
Vgl. Bro 2/2, S. 17

● Auch im Wald
oder auf der Wiese.

Verwendete und weiterführende Literatur /Medien

- COLBERG-SCHRADER (Hrsg.): Arbeitsfeld Kindergarten. Weinheim 1979.
- DEUTSCHES JUGENDINSTITUT: Anregungen I: Zur pädagogischen Arbeit im Kindergarten. Weinheim 1979.
Anregungen III: Didaktische Einheiten im Kindergarten. Weinheim 1979.
- DOMBROWSKI, O.: Leichtathletik mit Grundschulkindern. Aachen 1994.
- HAVAGE, A. / HAVAGE, O: Athlétisme des 3 ans / 12 ans. Paris, Edition Revue E. P. S. 1993.
- KATZENBOGNER, H. / MEDLER, M.: Spilleichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen. Neumünster 1993.
- MEDLER, M.: Leichtathletik – Spiel- und Wettspielformen. Neumünster 1992.
- MURER, K.: Leichtathletik in der Schule. In: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf 1994⁸.
- SHRAG, M. u.a.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.
- WYDLER-WEBER, E.: Kindergarten heute. Leitideen für den Kindergarten. Schweizerischer Kindergärtnerinnenverein. Zürich 1992.
- ZIMMER R.: Handbuch für die Bewegungserziehung. Freiburg 1993.
Spilleichtathletik. Teil 2: Springen und Wettkämpfen. Neumünster 1993.
- SCHRAAG, M. / DURLACH, F.-J. / MANN, Ch.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.



5

Lehrmittel Sporterziehung Band 2 Broschüre 5

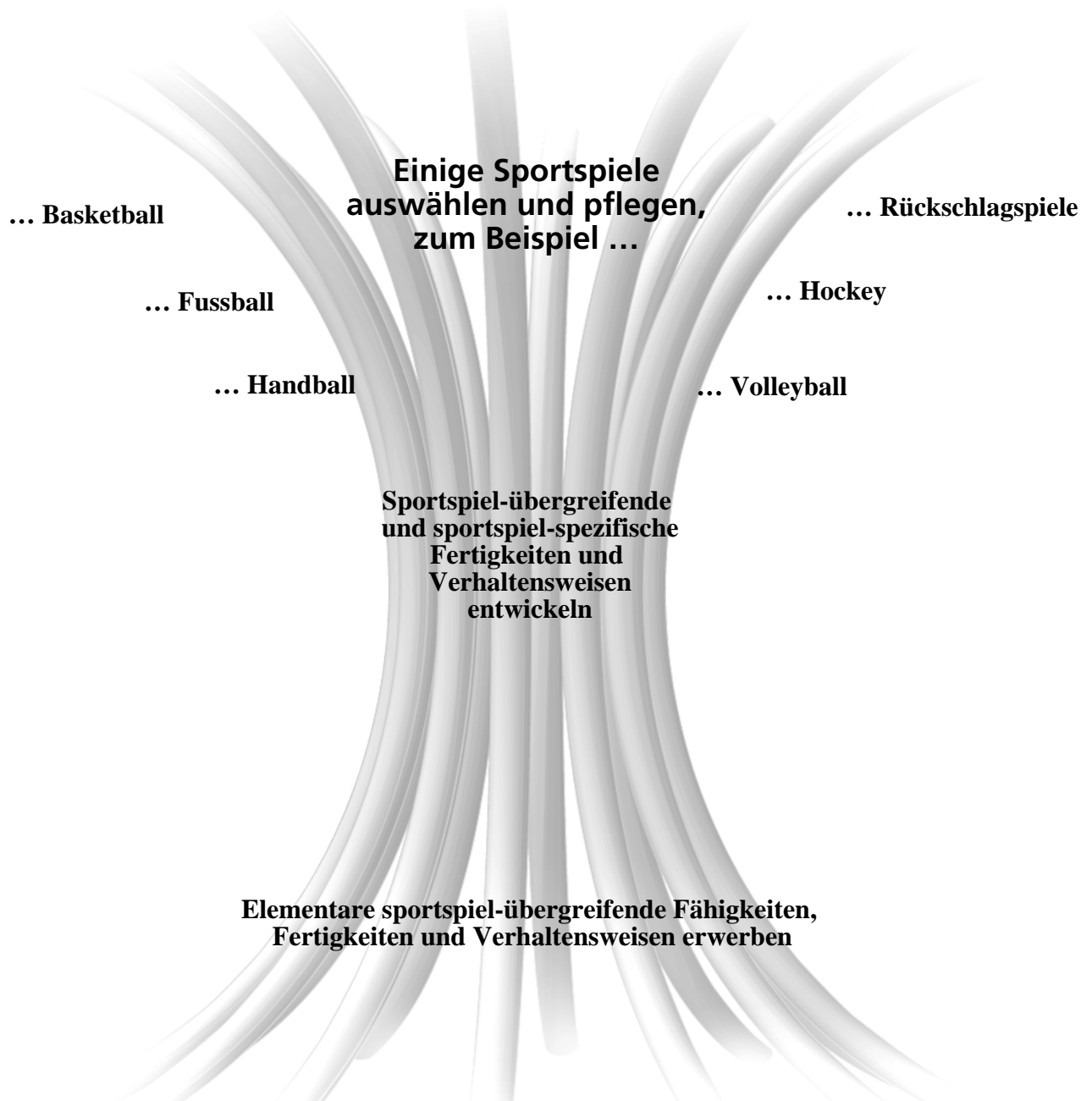


Spielen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 5 auf einen Blick



Die Kinder entwickeln ihre individuellen spielspezifischen Fähigkeiten (z.B. Spielverständnis), Fertigkeiten (z.B. Werfen und Fangen) und Verhaltensweisen (z.B. Fairness, Teamfähigkeit) und erleben Spielen als etwas Spannendes, Attraktives und Befriedigendes.

Schwerpunkte in der Vorschule: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Allein, zu zweit und in der (kleinen) Gruppe spielen
- In originellen Spielräumen, mit attraktivem Spielmaterial, in mehrheitlich offenen Spielsituationen Entdeckungen und grundlegende Spielfähigkeiten erwerben
- Spiellandschaften, Lauf-, Neck-, Sing- und Fangspiele erleben



Vorschule

- In offenen Spielsituationen eigene Formen und Spielregeln entwickeln und anwenden
- Regeln gemeinsam aushandeln, akzeptieren und einhalten
- Gemeinsam bekannte Spielformen erweitern oder variieren
- Vielfältige materiale, räumliche und zeitliche Spielerfahrungen sammeln
- Sich in ein Team einordnen und fair mitspielen



1.–4. Schuljahr

- Einfache technische und taktische Elemente sportspiel-übergreifend lernen, vielseitig anwenden und gestalten
- Grundlegende Spielregeln entwickeln
- Einige Sportspiele in einer schulgemässen Form spielen
- Sich in ein Team einordnen und fair spielen



4.–6. Schuljahr

- Spielerische Grundhaltung und faires Verhalten pflegen
- Sportspiel-übergreifende Fertigkeiten üben
- Andere Spiele – auch aus fremden Kulturen – spielen
- Umgang mit Gewalt, Aggression, Fairness, Spielregeln, schwachen Spielerinnen oder schwachen Spielern thematisieren
- 1-2 Sportspiele schwerpunktmässig ausüben



6.–9. Schuljahr

- Einige Team-Sportspiele über längere Zeit intensiv pflegen
- Technische und taktische Fähigkeiten anwenden und gestalten
- Im Interesse der gesamten Spielgruppe fair spielen
- Neue und alte Spiele (wieder) entdecken und gestalten



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Spielideen für die Freizeit, Spielregeln, Spielmaterial, Jonglieren, Fairness usw.

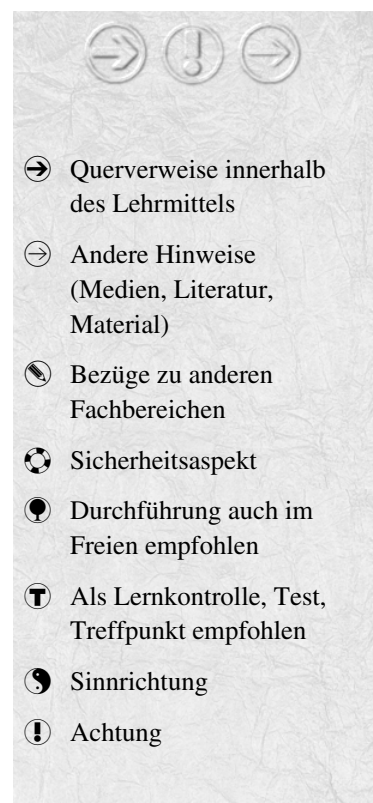


Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Lauf-, Such- und Fangspiele	
1.1 Spiele einführen – aber wie?	5
1.2 Kreisspiele	7
1.3 Suchen, Fangen, Laufen	9
1.4 Mit verschiedenen Materialien	11
2 Geschicklichkeitsspiele	
2.1 Geschicklichkeit und materiale Erfahrung	12
2.2 Ringspiele	13
2.3 Mit Murmeln	14
2.4 Mit Joghurtbechern	15
3 Ballspiele	
3.1 Ballspielen lernen	16
3.2 Mit Tennisbällen und Reifen	18
3.3 Vom Rollen zum Werfen	19
3.4 Vom Prellen zum Werfen und Fangen	20
3.5 Mit Ball und Schläger	21
4 Beruhigende Spielformen	
4.1 Miteinander geht's besser	23
4.2 Mit Tüchern und Wolldecken	24
4.3 Mein Freund – mein Teddy	25
4.4 Mit dem Sandsäcklein	26
4.5 Zum Abschluss	27

Literatur / Medien / Adressen



Einleitung

Warum spielen Kinder?

Die Bewegungsspiele werden um ihrer selbst willen ausgeführt. Das Kind will von sich aus spielen und ist deshalb vorwiegend von innen her (intrinsisch) motiviert. Die Kindergärtnerin kann mit attraktiven Spiel- und Lerngelegenheiten diese Spielmotivation wirksam von aussen (extrinsisch) unterstützen.

Spielend die Welt erfahren

Für die Entwicklung des Kindes ist das Bewegungsspiel in doppelter Hinsicht wertvoll. Einerseits wird durch die Bewegung die *materiale Umwelt* erfahren. Durch Bewegung kann das Kind in eine Beziehung mit der Sachwelt treten. Im Bewegungsspiel lassen sich Lernsituationen, die den Prozess der *materiellen Erfahrung* fördern, organisieren. Andererseits kann das Bewegungsspiel für das Vorschulkind eine Brücke zur *Mitwelt* bilden.

➔ **Materiale Erfahrungen:**
Vgl. Bro 3/2, S. 3;
Spielentwicklung:
Vgl. Bro 5/1, S. 2



Ich

Begegnung mit der Sache

**Materiale
Umwelt**



Du

Begegnung mit dem Du

**Materiale und soziale
Umwelt**



Wir

Begegnung mit dem Wir

**Materiale und soziale
Umwelt**

Bewegungsspiel als Erfahrung der Umkehrung

Im Bewegungsspiel erhält das Kind die Möglichkeit, ausserhalb der Realität in die besondere Sphäre der Spielwelt einzutreten («Tun-als-ob-Spiele»). Das Phänomen der «Umkehrung im Rollenspiel» entlastet das Kind von gesellschaftlichem Druck.

➔ **Spiele spielen – Strukturen anpassen:** Vgl. Bro 5/1, S. 9

Im Bewegungsspiel erfährt das Kind *Rollen* mit viel Macht, ohne aber die volle Verantwortung des Rollenträgers übernehmen zu müssen. Kinder können im Spiel das Machtgefälle zwischen sich und den Erwachsenen zu ihren Gunsten wohltuend verringern. Deshalb übernehmen Kinder mit Vorliebe Rollen von «mächtigen» Erwachsenen wie Polizistinnen, Hexen, Jägern etc.

Das spielende Kind bezieht sich und seine Spielhandlungen auf seine eigene Fantasiewelt und verändert seine soziale und materiale Umwelt, indem es die Spielsituation subjektiv mitprägt. Offene Unterrichtskonzepte helfen mit, dieses subjektiv bedeutsame Lernen zu ermöglichen.

Selbständig spielen lernen

Auf ähnliche Art und Weise wird die soziale Kontrolle auf dem Spielplatz umgekehrt. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, die Regeln, die Raumbegrenzungen und z.T. auch die persönlichen Spielhandlungen untereinander abzusprechen. Diese *Selbständigkeit* kann in den Bewegungsspielen übernommen werden. Die dabei entstehende hohe Konfliktrate kann durch einfache (Rahmen-) Spielregeln verringert werden. Damit wird gewährleistet, dass sich das Kind im Vorschulalter gleichberechtigt in der Spielgemeinschaft erfährt. Dies geschieht im Gegensatz zum Alltag, wo Kinder oft erfahren, dass sie hinter den «Grossen» anstehen müssen.

Um den Ausschluss von einzelnen Kindern zu vermeiden, kann die Spielleiterin durch geschickte *Rollenzuteilung* auch sozial schlecht integrierte Kinder in eine dominierende Spielrolle setzen. Dazu eignen sich insbesondere Bewegungsspiele mit Umkehrcharakter, wie z.B. «Jagen – gejagt werden», «Fangen – erlösen». Umgekehrt können bei solchen Spielformen aggressive, Angst auslösende Kinder die Rollen der Erlösenden, Befreienden und Helfenden übernehmen. Diese Umkehrungen sollten zuerst im geleiteten Spiel erfahren und dann schrittweise ins freie Spiel übertragen werden. Der Umkehrcharakter vieler Bewegungsspiele erlaubt es, dass auch Misserfolge leichter überwunden und verarbeitet werden können.

Vom Spielen mit Gegenständen zum Bewegungs- und Sportspiel

Eine der zentralen Aufgaben der Spielerziehung in der Vorschule ist die Ergänzung der erkundenden (explorativen) Funktionen durch gemeinschaftliche (kooperative) und vergleichende (komparative) Funktionen. Der Bewegungsschatz der Kinder, insbesondere durch das Spielen (play) geprägt, wird dadurch um eine soziale Komponente erweitert. Damit umfasst das Bewegungslernen im Kindergarten nebst den materialen auch soziale Erfahrungen. Das *Nebeneinander - Spielen* wird zu einem *Miteinander - Spielen*. Aus diesem Miteinander kann in einem weiteren Schritt das *Miteinander - Gegeneinander* entwickelt werden, womit das Element des «Wettkampfes» eingeführt wird (game). Diese Entwicklung vom kindlichen Einzelspiel zum sportlichen Teamspiel bedarf einer zeitaufwendigen Einführung. Insbesondere muss der kooperativen Funktion der Bewegung (Miteinander) genügend Beachtung geschenkt werden.

Das Spielen mit Spielobjekten (Bällen, Keulen, Schachteln etc.) ermöglicht materiale Erfahrungen. Diese Erfahrungselemente lassen sich im Bewegungsspiel fördern und organisieren. Die materialen Erfahrungen sind auf das Erkennen der materialen Umwelt ausgerichtet. Daneben umfassen die leiblichen Erfahrungen auch Erlebnisqualitäten wie Freude, Spass, Enttäuschung, Verärgerung und Ermüdung.

➔ Mit- und selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/2, S. 12 und Bro 1/1, S. 54

☯ Sinnrichtungen beim Spielen: Vgl. Bro 5/1, S. 4

➔ Die 4 «-einander»: Vgl. Bro 1/1, S. 22;

➔ Die Bedeutungen der Bewegung: Vgl. Bro 1/2, S. 3 f.

➔ Materiale Erfahrungen: Vgl. Bro 1/2, S. 4

Materiale Erfahrungen werden in allen Spielsituationen vermittelt. Schwerpunkt­mässig erfolgt diese Förderung allerdings im Spiel nebeneinander. Die Bedeutung der materialen Erfahrung lässt mit der Entwicklung von komplexen Bewegungsspielen nach. Hingegen nimmt das Ausmass an sozialer Erfahrung deutlich zu. Diese Entwicklung der sozialen Erfahrung im Bewegungsspiel soll im Folgenden kurz dargestellt werden.

Spiele entwickeln

In einem ersten Schritt werden durch das *Spielen nebeneinander* mit klar ab­gesprochenen Regeln, Raumaufteilungen und Zeitabsprachen schon bekannte soziale Erfahrungen gefestigt. Auch im Freien kann im Spiel nebeneinander das Kind ungestört mit seinen Spiel­mitteln tummeln und sich bei anderen Spielenden Anregungen und Ideen holen.

➔ Spiele lernen und lehren:
Vgl. Bro 5/1, S. 7 ff.

Im *Spiel füreinander* wird das Ausrichten auf die Mitspielenden und somit auf die Möglichkeiten und Grenzen notwendig. Das Verhältnis zum Spielobjekt wird ebenso wichtig wie das Verhältnis zu den Mitspielern. In dieser Beziehung lernt das Kind, eigene Bedürfnisse und Wünsche im Interesse der Sache zurückzustecken. In der spielhaften Begegnung mit dem «Du» werden sorgfältig ausgeführte Bewegungsmuster wie Werfen, Rollen und Prellen aufgegriffen. Diese Fähigkeiten und Verhaltensweisen dienen zudem auch als Basis für Bewegungs- und Sportspiele.

Im *Spielen gegeneinander* wird das Element des sportlichen Wett­eifers eingeführt. Dabei kann unterschieden werden zwischen einem blossen Gegeneinander in Einzelwettkämpfen (1:1) und einem Miteinander – Gegeneinander in Teamwettkämpfen (z. B. 3:3). Im blossen Gegeneinander wird das Du als Gegner erfahren, was zu emotionalen Ausbrüchen führen kann. Der Wunsch zu siegen beherrscht unter Umständen die soziale Konkurrenzsituation. Durch häufige Partnerwechsel kann die Kindergärtnerin immer wieder neue Möglichkeiten des Spielens und Siegens eröffnen.

Im *Spiel miteinander – gegeneinander* übernehmen die Vorschulkinder eine Doppelrolle. Die Fähigkeiten der Vorschulkinder werden sowohl als Mitspieler (Partner) wie auch als Gegner gefordert. Diese Situation ist für die meisten Kinder neu. Die Kindergärtnerin versucht mit dem Arrangieren von günstigen Lernfeldern einen Tugendkatalog aufzubauen. Damit werden nicht nur die Spielleistungen der Kinder gefördert, sondern auch – als notwendige Voraussetzung für das Teamspiel – solidarisches Verhalten geübt. Diese Entwicklung vom Nebeneinander über das Miteinander zum Gegeneinander soll als didaktische Leitlinie beim Unterrichten von Bewegungs- und Sportspielen dienen.

1 Lauf-, Such- und Fangspiele

1.1 Spiele einführen – aber wie?

Viele Spieleinführungen erfolgen in der Regel einem sehr ähnlichen Ablauf. An den drei Spielen *Zwerg und Riese*, *Gold in China holen* und *Rot und Blau als Räuberspiel* wird hier exemplarisch aufgezeigt, wie Spiele in der Vorschule stufengerecht eingeführt werden können. Dabei sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Den Kindern Zeit geben, eigene Bewegungsspiele auszuprobieren, Spielideen zu suchen und eigene Spielideen zu entwickeln.
- Ein Spiel aus dem anderen wachsen lassen.
- Von einfachen zu schwierigeren Formen.
- Klare organisatorische Anweisungen.
- Die räumlichen Möglichkeiten der Turnhalle oder des zur Verfügung stehenden Raumes spielhaft kennen lernen (Raumwahrnehmung).
- Spannung erzeugen: Werde ich gefangen? Wie kann ich fliehen, mich befreien, einem anderen helfen?
- Spiele in kleine Geschichten einfügen, damit sich die Kinder etwas vorstellen können.
- Bewegungsspiele in verschiedene Spielsituationen übertragen: vom Kindergarten ins Lehrschwimmbecken, in die Turnhalle, ins Freie usw.
- Das Nebeneinander allmählich in ein Füreinander überführen. Selbst bei einfachen Fangformen kann ein Miteinander-Füreinander entwickelt werden!

Wir lernen ein neues Spiel!

➔ Spiele lernen und lehren:
Vgl. Bro 5/1, S. 7–12

Zwerg und Riese: Ein Riese fängt mit Riesenschritten die Zwerge. Er darf sich nur bewegen, wenn die Kindergärtnerin «Riesenschritte» auf dem Tamburin klopft. Bei den schnellen Trippelschlägen dürfen die Zwerge überallhin fliehen: auf die Sprossenwand, auf die Gitterleiter, hinter Mattenberge usw. Gefangene Zwerge werden zu Riesen.

- **Erklären:** Den Kindern die Spielidee kurz erklären; Spannung erzeugen: Werde ich gefangen? Wie kann ich fliehen?
- **Spielausführung:** Erklären, dass gefangene Zwerge sich in Riesen (= Fänger) verwandeln.
- **Raum:** Zu Beginn in der halben Halle spielen.
- **Bewegungsart:** Unterschied lange (langsame) und kurze (schnelle) Trippelschritte spüren. Ihr seid alle Riesen: Durchquert die Halle in der Längs-, Breitseite und in der Diagonalen. Macht möglichst wenig Schritte (Riese), möglichst viele kleine Trippelschritte (Zwerge).
- **Rhythmus:** Auf die langen und kurzen Schritte übertragen: Kindergärtnerin als «Oberzwerg» oder «Oberriese» läuft mit der Gruppe und schlägt die beiden Rhythmen auf das Tamburin. Beim Wechsel der Rhythmen kurze Pause.
- **Reagieren:** Beim Beenden des entsprechenden Rhythmus sofort wie tiefgefroren stehen bleiben. Die Rhythmen immer schneller wechseln.
- **Zwerge und Riesen in zwei Gruppen:** Die beiden Gruppen laufen im Wechsel. Sobald der Rhythmus sich ändert, stehen bleiben, keinen Schritt weiter.



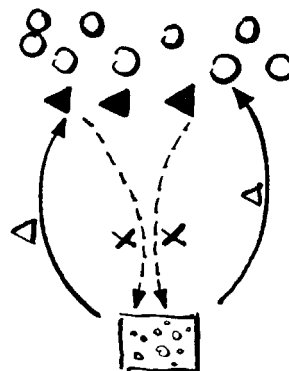
🕒 Rhythmusschulung

➔ Reagieren lernen

➔ Rollen wechseln

Gold in China holen: Auf der gegenüberliegenden Seite ist Gold versteckt. Gelingt es, dieses Gold zu holen, ohne erwischt zu werden?

- *Laufweg:* Pro Lauf einen «Goldball» holen und dabei den richtigen Weg kennen lernen: Jedes Kind hat seinen Reif am einen Ende der Turnhalle. Gegenüber steht ein Behälter gefüllt mit Tennisbällen. Der Hinweg geht in der Mitte zwischen den Markierungen hindurch, der Rückweg auf der linken oder rechten Seite. Wer stiehlt die meisten «Goldbälle»?
- *Einsetzen der Fänger:* Der Goldraub wurde entdeckt, die Polizei wird eingesetzt. Auf dem Rückweg links und rechts steht ein Fänger. Erwischt er den Räuber, so darf er das Gold zu sich nehmen und dieses in ein Depot legen.
- *Ganze Räuberbande spielt gegen die Polizei:* Es gibt nur noch ein Räuberhaus, alles Gold kommt in einen Reifen.

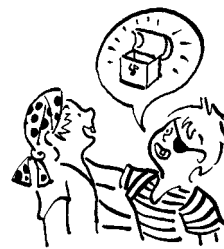


- ⚠ Reifen mit Memory-Kärtchen bezeichnen.
- ➡ Übersicht; Risiko abschätzen.
- ➡ Die Kindergärtnerin spielt mit und begleitet das Spiel.
- ➡ Bremer Stadtmusikanten: Vgl. Bro 2/2, S. 6

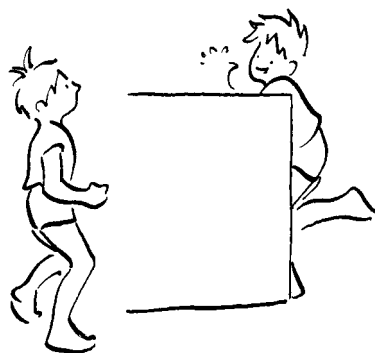
Rot und Blau als Räuberspiel:

Einführung: Eine kleine Geschichte erzählen, damit sich die Kinder die Spielidee vorstellen können: Die Räuber müssen schnell und schlau sein. Sie üben in einer Waldlichtung, wo sie niemand sieht, folgendes Spiel. Ein alter, erfahrener und schneller Räuber erklärt es seinen jüngeren Freunden:

Erster Schritt: Die einen erhalten rote Turnbänder, die anderen blaue. Alle bewegen sich frei im Raum. Hören sie ihre Farbe, dann sitzen sie sofort ab, stehen wieder auf, laufen zu einer Wand... und laufen weiter.



Zweiter Schritt: Die Roten setzen sich an eine Längsline der Halle; die Blauen gegenüber. Hören sie ihre Farbe, wechseln sie schnell auf die andere Seite, berühren die Linie und laufen wieder zurück. Die Anfangspositionen (sitzen, liegen usw.) von den Kindern erfinden und ändern lassen.

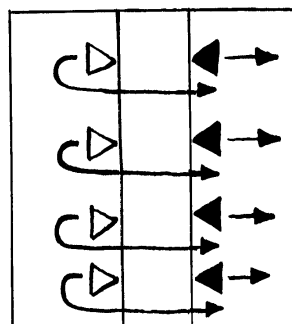


- ➡ Evtl. mit Matten oder Kästen Versteckmöglichkeiten aufstellen

Dritter Schritt: Der Raum vor den Breitwänden ist die Deckung für die Räuber. Dort kann sie niemand erwischen. Die Roten stehen an einer Wand, die Blauen gegenüber. Sie lernen ihren Fluchraum kennen.

Vierter Schritt: Die Kinder fangen ihr direktes Gegenüber oder können alle Kinder des anderen Teams fangen. Gefangene Räuber kommen in das andere Team.

Endform: Alle Roten liegen mit dem Kopf zur Mittellinie, die Blauen gegenüber, Abstand ca. 2 m. Die Kinder stellen sich so auf, dass jeweils ein rotes und ein blaues gegenüber liegen. Wer seine Farbe hört, rennt möglichst schnell über die Linie (= Deckung). Das gegenüberliegende Kind versucht, seinen Partner vor der rettenden Markierung zu fangen.



- ⚠ Sturzraum beachten! Abstand zur Wand mindestens 4 m.

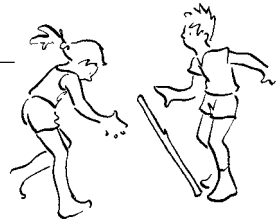
- Die liegende Anfangsposition kann beliebig verändert werden.
- Anfangsposition und Laufart von den Kindern bestimmen lassen.

1.2 Kreisspiele

Der Kreis bietet eine gute Möglichkeit, die Stunde zu beginnen, während der Stunde in einer kommunikationsfördernden Organisationsform etwas zu erklären, gemeinsam zu diskutieren oder zu spielen.

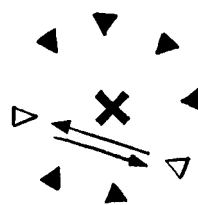
Wir spielen im Kreis.

Fallstab: Eine Gruppe Kinder bildet einen Kreis. Ein Kind steht in der Mitte und hält einen Stab. Es ruft den Namen eines anderen Kindes und lässt gleichzeitig den Stab los. Das aufgerufene Kind versucht den Stab zu erwischen, bevor dieser auf den Boden fällt.



☉ Alle Spiele auch im Freien!

Plätze tauschen: Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind befindet sich im Kreis. Die Kindergärtnerin zeigt auf zwei Kinder, die möglichst lautlos und ohne vom Kind in der Mitte berührt zu werden den Platz tauschen. Das Kind in der Mitte versucht entweder auf den leeren Platz zu sitzen oder ein den Platz wechselndes Kind zu berühren. Wer seinen Platz verlassen hat, darf nicht mehr zurückkehren.



☉ Konzentration und nonverbale Kommunikation. Auch geeignet um Namen kennen zu lernen.

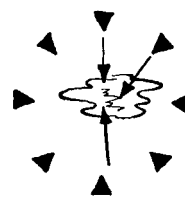
- Die Kindergärtnerin ruft zwei Namen auf. Diese beiden Kinder müssen ihre Plätze wechseln, ohne dass sie vom Kind in der Mitte berührt werden. Bei Berührung Rollenwechsel.
- Bewegungsart variieren.

Der Kessel platzt: Die Kinder bilden einen Kreis. Alle fassen sich an den Händen und hüpfen nach links. In der Mitte steht ein einzelnes Kind. Dieses ruft laut: «Der Kessel platzt!» Jetzt wird die Handfassung gelöst. Jedes Kind sucht sich schnell ein anderes Kind. Es darf aber nicht der Nachbar sein. Da das Kind in der Mitte auch jemanden sucht, bleibt ein Kind übrig. Dieses steht beim nächsten Durchgang in der Mitte.



☉ Schnell reagieren; verschiedene Paarbildungen.

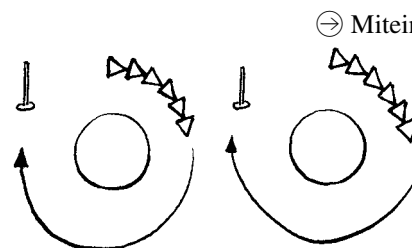
Achtung Pfütze: Die Kinder bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. In der Mitte liegt eine Zeitung, die eine «Wasserpfütze» darstellt. Mit Ziehen oder Stossen versuchen die Kinder zu erreichen, dass eines mit dem Fuss in die Pfütze treten muss. Wer «nasse Füße» bekommt, führt eine bestimmte Aufgabe (z.B. in der Halle eine Runde laufen usw.) aus. Danach darf das Kind wieder in seiner Gruppe mitspielen.



⚠ Höchstens 8 Kinder pro Gruppe.

☉ Weitere Kampfspiele: Vgl. Bro 3/2, S. 22

Ballast abwerfen: Es werden zwei gleich grosse Kreise markiert. Neben jedem Kreis steht ein Pfosten (Malstab = Bahnstation). Zwei gleich grosse Parteien werden mit Spielbündeln gekennzeichnet. Diese Parteien bilden zwei «Güterzüge». Auf ein Signal des Bahnhofsvorstandes fahren die Züge herum (Start hinter dem Malstab im Uhrzeigersinn). Jedes Mal, wenn ein Güterzug die Station (= Malstab) passiert, darf ein Kind seinen Bündel an den Pfosten hängen (= Ballast abladen); pro Rundgang nur ein Kind. Welcher Zug hat zuerst keine Bündel, bzw. keine «Güter» mehr?



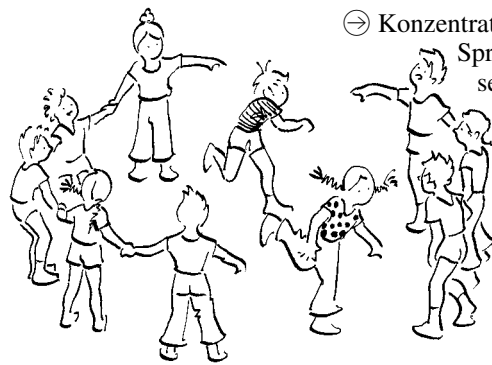
☉ Miteinander – Gegeneinander

⚠ Anspruchsvoll

☉ Weitere Laufspiele: Vgl. Bro 4/2, S. 5 ff.

Fruchtsalat: Die Kinder bilden einen Kreis und stehen in einem Reifen. Die Kindergärtnerin teilt jedem Kind eine Frucht (Tiernamen, Pflanzennamen etc.) zu. Sie steht in der Mitte des Kreises und ruft eine Frucht auf. Die betreffenden Kinder müssen ihren Platz wechseln. Ein übriggebliebenes Kind darf seinerseits eine Frucht nennen. Nun müssen diese Kinder den Platz wechseln.

- Die Kinder können sich selbst einen Früchtenamen geben.
- Auf Zuruf «Fruchtsalat» müssen alle Kinder den Platz wechseln.
- Die verschiedenen Sorten können nachher als Gruppenkennzeichen verwendet werden.



⇒ Konzentration, Begriffs- und Sprachschulung. Sich selber identifizieren (Rollen spielen).

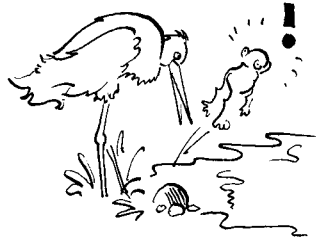
Füchse und Jäger: Die Jäger umstellen einen Bau (Kreis in der Mitte des Spielfeldes). Die Füchse befinden sich ausserhalb und versuchen, in den Bau zu gelangen. Füchse, die gefangen werden, legen eine bestimmte Strecke zurück oder lösen eine Bewegungsaufgabe, ehe sie es wieder versuchen dürfen.



⇒ Geschicklichkeits- und Mutschulung

Froschteich: Im kleinen Innenkreis und ausserhalb des grossen Aussenkreises befindet sich Wasser. Darin tummeln sich die Frösche. Auf dem dazwischen liegenden «Festland» lauern 2–4 Störche. Die Frösche versuchen über das Land in den anderen Teich zu gelangen, aber sie können von den Störchen gefangen werden. Ein gefangener Frosch löst einen Storch ab.

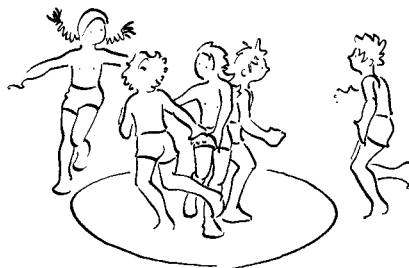
- Der Gefangene bestimmt, wer Storch wird.



⇒ Peripheres Sehen, Mut zum Risiko

Schafe hüten : 1–2 Kinder als «Schafhüter» befinden sich ausserhalb des Kreises. Die anderen Kinder (Schafe) sind im Kreis, hüpfen, springen und versuchen, aus dem Kreis auszubrechen. Die Schafhüter versuchen, diese Schafe zu fangen. Gelingt dies einem Schafhüter, dann wird das Schaf zum Hüter und der Hüter zum Schaf (räumliche Organisation wie in Spielform «Froschteich»).

- Das Spiel wird so oft wiederholt, bis alle Schafhüter geworden sind.
- Mit den Kindern weitere Spielregeln entwickeln.



⇒ Aufmerksamkeit und Teamarbeit

● Rolle eines Schafhüters ansprechen.

1.3 Suchen, Fangen, Laufen

Lauf-, Such- oder Fangspiele sind besonders für den Kindergarten geeignet, weil sie meist keine speziellen Fertigkeiten voraussetzen wie z.B. Bälle werfen oder fangen. Laufspiele fördern gleichzeitig die Ausdauerfähigkeit.

Wer sich geschickt verhält, kann nicht erwischt werden.

Schlangenfangen: 4 bis 6 Kinder bilden eine Schlange. Die Kinder halten sich an den Schultern des vorderen. Nun versucht der Schlangenkopf eine andere Schlange zu beißen, indem er das hinterste Kind einer anderen Schlange berührt. Das berührte Kind wechselt zu dieser Schlange. Sobald bei einer Schlange nur noch der Kopf vorhanden ist, beginnt das Spiel neu.

- **Drachenschwanz jagen:** Ein Drache besteht etwa aus 10 - 12 Kindern, die sich an den Hüften halten. Das hinterste Kind hat sich einen Spielbändel in den Hosenbund gesteckt. Nun versucht der Drachenkopf, seinem Drachenende den Spielbändel zu stehlen. Gelingt dies, wird das vorderste Kind zum Bändelträger.



⇒ Füreinander-Miteinander; Geschicklichkeit und Wendigkeit

ⓘ Den Raum begrenzen.

Mäuschen in der Ecke: Mit Verkehrshütchen werden die Ecken des Raumes abgetrennt und die Klasse in vier Gruppen eingeteilt. Drei Gruppen verteilen sich je in einer Ecke. Eine Gruppe der Kinder, die Katzen, stehen in der Mitte. Sie sind mit Spielbändeln gekennzeichnet. Wenn die Katzen sagen: «Mäuschen, komm doch einmal hervor und zeig dich», dann müssen die drei Mäuschengruppen ihre Ecken verlassen und sich eine andere Ecke suchen. Die getupften Mäuse werden zu Katzen und bekommen einen Spielbändel.

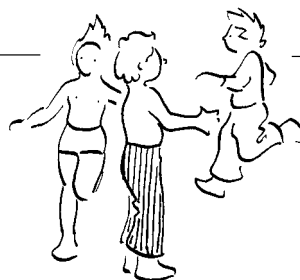
- **Grün - rot - blau - gelb:** Die Ecken des Raumes sind mit verschiedenen Farben gekennzeichnet. Die Kindergärtnerin oder ein Kind befinden sich in der Mitte. Wer in der Mitte ist, hält die Farben abwechselnd in die Höhe. Auf dieses Zeichen hin laufen krabbeln, hüpfen... die Kinder in die betreffende Ecke.



⇒ Spannung; Wahrnehmungsschulung

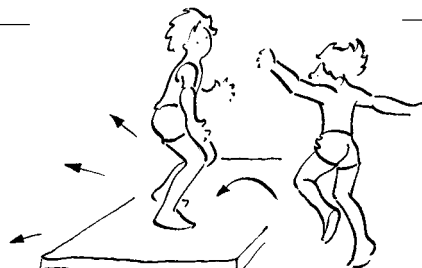
Versteinern: Alle rennen frei in der Halle oder in einem begrenzten Spielfeld herum. Sobald die Kindergärtnerin einen Namen eines Kindes aufruft, tupft dieses möglichst alle ab. Die abgetupften Kinder werden durch Berühren versteinert. Wenn die Kindergärtnerin einen neuen Namen ruft, sind alle wieder frei.

- Es werden mehrere Kinder als Fänger aufgerufen.
- Wer fangen möchte, darf sich melden.



ⓘ Macht ausüben

Inselfangen: 2-3 Kinder sind mit einem Bändel als Fänger gekennzeichnet. Sie versuchen so schnell als möglich ihren Bändel loszuwerden, indem sie ein anderes Kind berühren. Die Kinder können sich vor den Fangenden in Sicherheit bringen, indem sie eine Insel (Matte, Reifen etc.) betreten. Sie dürfen nur so lange auf der Insel bleiben, bis ein anderes Kind die Insel betritt.

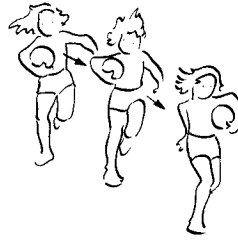


⊗ Sich selber in Sicherheit bringen, Risikoverhalten.

ⓘ Mit Reifen auch im Lehrschwimmbecken möglich.

Tupfballspiel: Jedes Kind hat einen Ball und versucht, so viele Kinder wie möglich abzutupfen (jedes gegen jedes). Abgetupfte Kinder können sich erlösen, indem sie einen Gegenstand an einem vereinbarten Ort (Sprossenwand, Baum...) berühren.

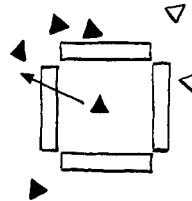
- Die Gangart dorthin kann ebenfalls vorgeschrieben werden.
- Bei grossen Klassen auf 2 Spielfelder aufteilen.



⇒ Angreifen oder fliehen? Anspruchsvoll!

Hexenhaus: Zwei bis drei Kinder versuchen, alle anderen Kinder zu fangen. Wer gefangen wurde, muss ins Hexenhaus (4 Matten, Langbänke, vier Bäume etc.). Die Gefangenen können erlöst werden, indem ihre ausgestreckte Hand berührt wird. Gelingt es den Fangenden, alle Kinder ins Hexenhaus zu bringen?

- Verschiedene Gangarten bestimmen.

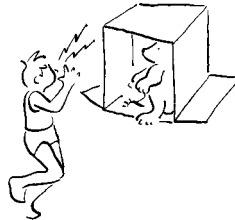


⇒ Risiko; Spannung, erlöst werden.

⚠ Spielfeld begrenzen.

Fauler Bär: In der Ecke eines Spielfeldes sitzt in einer abgegrenzten Höhle ein Bär. Die Kinder necken den Bären, bis dieser brüllend aus seiner Höhle hervorkommt. Wenn der Bär ein Kind berühren kann, so wird dieses in einen Bären verzaubert. Die beiden Bären versuchen im nächsten Umgang weitere Kinder einzufangen, bis keine neckenden und flüchtenden Kinder mehr übrigbleiben.

- Die Bären dürfen die Gangart bestimmen.



⇒ Höhle mit verschiedenen Materialien bauen (Matten, Kästen, Kartonschachteln, Tücher ...).

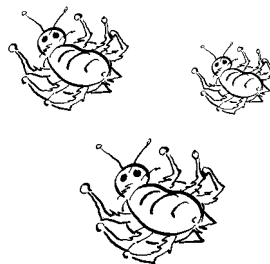
Rettungsfangen: Jeweils zwei Kinder haken sich an den Armen ein. Die freie Hand wird in die Hüfte gestützt. Zwei Kinder sind anfänglich allein. Das eine versucht, das andere zu fangen. Das Kind, welches verfolgt wird, kann sich retten, indem es bei einem Paar einhakt und «los» ruft. Jetzt löst sich das dritte Kind und wird zum Verfolgten. Ein gefangenes Kind wird zum Fänger.



⇒ Sehr anspruchsvoll; häufig die Rollen wechseln.

Käferfangen: Zwei bis drei Kinder (je nach Klassengrösse) beginnen mit Fangen. Wer gefangen wird, legt sich auf den Rücken und zappelt mit Händen und Füßen wie ein Käfer. Freie Käfer erlösen die auf dem Rücken liegenden, indem sie diesen den Bauch berühren.

- Erlösende legen sich kurz neben einen gefangenen Käfer. Danach ist dieser erlöst und darf weiterspielen.
- Erst wenn der gefangene Käfer von zwei freien Käfern «eingeklemmt» (danebenliegen) wird, ist der Gefangene erlöst.



⇒ Füreinander - Miteinander

🐞 Was passiert mit einem Käfer, der auf dem Rücken liegt?

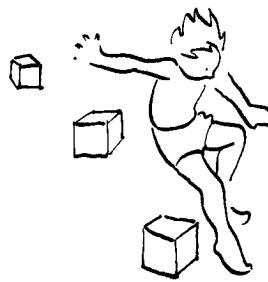
1.4 Mit verschiedenen Materialien

Verschiedene Materialien machen Laufspiele attraktiver und fördern auch die geistige Entwicklung der Kinder. Wo immer möglich sollen die Kinder frei spielen (Tummelformen) und eigene Spielformen erfinden können. Dadurch wird auch die materiale Erfahrung gefördert.

Wir spielen mit Bauklötzen, Zeichnungsblättern, Konfetti, Rhythmtüchern usw.

Bauklötze liegen am Boden. Die Kinder bewegen sich möglichst vielseitig um und über die Bauklötze.

- Auf die Bauklötze sitzen, Füße auf dem Boden, Füße vom Boden abheben, Füße in die Höhe strecken. Diese drei Positionen im Wechsel.
- Bauklötze zu zweit auf verschiedene Arten tragen: möglichst einfach, möglichst kompliziert ...
- Bauklötze längs in eine Reihe legen, darauf balancieren, darüberspringen, auf allen vieren gehen usw.
- Steigerung mit Doppelreihe von Bauklötzen.



➔ Bewegungen variieren: Vgl. Bro 1/1, S. 50; Bewegungsbaustelle: Vgl. Bro 3/2, S. 3 ff.

Bewegte Maler: Blätter tragen, ablegen, ankleben. Die Kinder bewegen sich in verschiedenen Gangarten um und über die Blätter.

- Blätter mit einem Körperteil berühren.
- Mit einem trockenen Pinsel Wände, Böden, Blätter und Kinder bemalen.
- Vor das Blatt sitzen, den Pinsel zwischen die Zehen klemmen und «trocken» zeichnen.
- Bei jedem Blatt steht ein geschlossener Becher, mit wenig wässriger Farbe gefüllt. Die Kinder bewegen sich zwischen den Blättern, halten an und malen kurz auf das Blatt.
- Bei jedem neuen Blatt eine andere Stellung einnehmen (Hocke, Grätsche, Bauchlage).



➔ Festes Papier verwenden (Zeichnungspapier oder dünnen Karton, wenn möglich A3-Format).

Stoffresten-Spiele: Jedes Kind hat einen Stoffstreifen: aufwerfen, fangen, auf sich tragen, ablegen, eine Runde laufen, wieder aufnehmen usw.

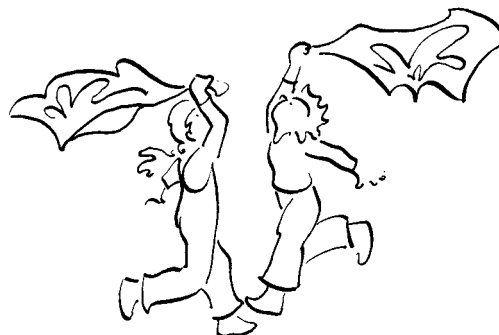
- Ein Kind legt den Stoffstreifen auf ein Turngerät oder versteckt ihn. Das andere holt bzw. sucht ihn.
- Feuerwerk: Viele Stoffstreifen werden gleichzeitig in die Luft oder einander zugeworfen.
- Statuen: Die einen stehen als Statuen, die anderen bewerfen sie mit Streifen, bis alle zur Verfügung stehenden Streifen an den Kinder-Statuen hängen.



➔ Stoffresten aus dem Kindergarten verwenden.

Rhythmtücher: Jedes Kind hält ein Tuch an einem Ende fest und bewegt sich frei in der Halle: Hand wechseln, Tuch in der Luft, am Boden, im Stehen, im Sitzen oder Liegen schwingen.

- Zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten gegenseitig das Tuch in den Händen (Arme hängen lassen). Durch Bewegungen der Arme werden die Arme ausgeschüttelt, hin und hergezogen etc.
- Ausführung stehend, laufend vw., rw., sw. ...
- Die Hälfte der Kinder kauert und spannt die Tücher. Die anderen Kinder übersteigen sie.
- Stellung der Tücher (Hindernisse) und Art der Überquerungen variieren.



2 Geschicklichkeitsspiele

2.1 Geschicklichkeit und materiale Erfahrung

Beim Spielen und Bewegen mit verschiedensten Gegenständen sammeln die Kinder viele materiale Erfahrungen, welche für ihre motorische und geistige Entwicklung wichtig sind.

- Als Spiel- und Bewegungsmaterial bieten sich verschiedenste Gegenstände aus dem Kindergarten an. Aber auch «kindergartenfremde» Gegenstände aus der Industrie und dem Gewerbe eignen sich oft als Bewegungsmaterial, insbesondere Materialien, die sich nach einem Bewegungsimpuls selbst bewegen (Kartonrollen, Kugeln, Reifen etc.) oder einen hohen Aufforderungscharakter zur Bewegung haben. Die Bewegung mit, zwischen, über oder auf diesen Gegenständen ermöglicht eine intensive Verarbeitung der Sinneseindrücke.
- Die Auseinandersetzung der Kinder mit dem Material erfolgt in den meisten Fällen noch nebeneinander. Trotzdem kann auch bei diesen Spielen das Füreinander/Miteinander allmählich eingeführt und gefördert werden.
- Eine thematische Aufarbeitung kann den Bezug zu «fremdem» Material erleichtern.

Nicht wegwerfen!

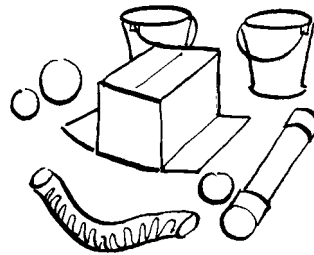
Wir können damit noch spielen!

➔ Materiale Erfahrungen: Vgl. Bro 1/2, S. 4 und Bro 3/2, S. 3 ff.

Spulenspiele: Holz-, Karton oder Plastikspulen regen zu vielfältigen Bewegungsformen an.

- Ein- und zweihändig schwingen, hochheben oder zwischen den Beinen schwingen.
- Zu zweit, Rücken an Rücken: Spule in der Hochhalte und zwischen den Beinen durch übergeben.
- Verfolgungsjagd: Alle Kinder stehen im Kreis. Die eine Spule wird als «Räuber» von einem Kind zum anderen weitergegeben, die andere (Polizist) versucht den Räuber einzuholen.
- Die Kinder rollen die Spulen, stellen diese auf und rollen selber wie eine Spule.
- Spulen einander zurollen und aufnehmen.
- Holzspulen, Kartonrollen, Stäbe, Schlaghölzer und weiteres längliches Rollmaterial kombinieren...
- Die Kinder mit möglichst viel Material ausprobieren lassen und ihre Ideen aufnehmen.

➔ Materiale Erfahrung

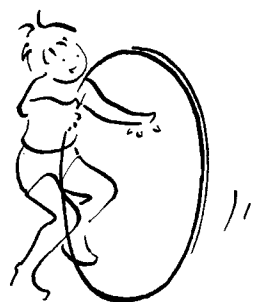


ⓘ Reaktions- und Geschicklichkeitsübung den Fähigkeiten der Kinder anpassen.

Reifenspiele: Die Kinder spielen mit ihrem eigenen Reifen und nehmen Ideen anderer Kinder auf.

- Die Reifen liegen auf dem Boden. Die Kinder springen und hüpfen zwischen den Reifen, in die Reifenmitte, über die Reifen usw.
- Hüpfen wie ein Ball, immer schneller und weniger hoch, bis man stillsteht.
- Der rollende Reifen: Den Reifen rollen lassen ohne diesen ganz loszulassen.
- Den Reifen loslassen, nachlaufen und fangen.
- Ein Kind rollt den Reifen, das andere fängt ihn s.
- Ein Kind rollt den Reifen, das andere versucht einen Tennisball durch diesen zu werfen, das dritte fängt den Ball wieder auf und spielt ihn zurück.
- Verschiedene Reifenmuster auf dem Boden auslegen und in die Reifen springen.
- Ein Kind springt einen Weg oder ein Bewegungsmuster vor, das andere macht nach.

➔ Weitere Übungen mit dem Reifen: Bro 5/2, S. 13, 17, 18



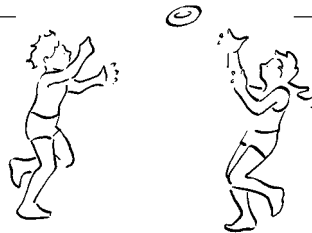
2.2 Ringspiele

Die Kinder lernen Wurfspiele aus anderen Kulturen (Eskimos, Indianer) kennen. Als Gerät sind z.B. Wurfringe, Tennisringe oder selbst hergestellte Weidenringe geeignet.

Wie Indianer werfen wir Ringe in ein Mal oder versuchen sie zu fangen.

Ringe werfen: Kinder werfen einander einen Wurfring hin und zurück:

- Zuerst auf 3-4 m Distanz geradeaus.
- Später über 5-10 m leicht schweben lassen.
- So werfen, dass der Fänger den Ring möglichst gut fangen kann.
- Auf Ziele werfen, z.B. auf ein Stuhlbein (Stuhl umgekehrt hingestellt)



⊙ Materiale Erfahrung durch Erproben, Erkunden.

Fangarm: Zuerst wird der Wurfring mit der Hand gefangen. Später kann der Fänger dem Ring so entgegengehen, dass er den Arm durch den fliegenden Ring stecken kann.

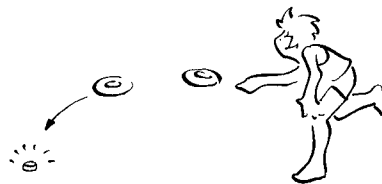
- Gelingt es, den Ring dem unbeweglich stehenden Fänger über den gestreckten Arm zu werfen?



! Fänger dürfen sich nicht gegenseitig gefährden.

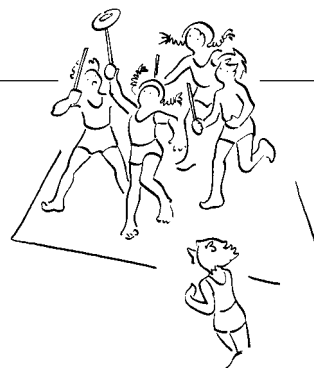
Preiswerfen: Wenn die Indianer dieses Spiel spielen, legt jeder von ihnen einen kleinen Preis (Nuss, schöner Stein usw.) auf eine Linie. Nach einer ausgezählten Reihenfolge darf jedes Kind von einer 2-3 m entfernten Linie aus den Ring nach den Preisen werfen. Wer mit einem Ring einen Gegenstand einschliesst, hat ihn gewonnen. Wenn der letzte Preis erobert ist, wird neu gesetzt.

- In verschiedenen Abständen Reifen legen und als pädagogischen Wettkampf inszenieren. Die Kinder entscheiden selbst, in welchen Reifen sie werfen.



⊙ Abstand zwischen den Preisen genug gross.

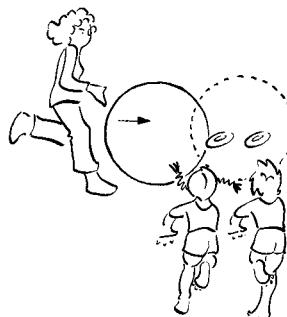
Ring-Hornussen: Bei diesem Spiel teilen sich die Indianer in zwei Teams auf. Das eine stellt sich auf einer quadratischen Fläche verteilt auf. Alle Spielenden dieses Teams sind mit einem dünnen Stab (50 bis 100 cm lang) ausgerüstet. Das andere Team stellt sich hinter einer Linie auf. Ein Kind nach dem anderen wirft den Ring hoch ins Feld. Das Ziel des anderen Teams ist es, den Ring mit dem Stab zu fangen. Wenn der Ring im Feld landet, bekommen die Werfenden einen Punkt, sonst die Fänger.



⊙ Sehr anspruchsvoll! Als Wurfringe eignen sich auch alte Velopneus.

Reifen befördern: Die Kindergärtnerin rollt einen Reifen einer Linie entlang. Weiter vorne warten die Kinder auf das vorbeigehende Objekt und werfen rechtzeitig einen Ball, Stab, Stock ... hindurch.

- Wer trifft, darf den nächsten Reifen rollen.
- Die Kinder befördern einen Ring/Reifen, der über einen Fuss gelegt worden ist, auf einem Bein hüpfend durch die Halle oder durch einen Parcours.
- Wer kann einen Ring/Reifen ohne Hilfe der Hände von einem Fuss zum Fuss eines anderen übergeben?



⊙ Timing schulen. Mit einem Ball ist es am einfachsten.

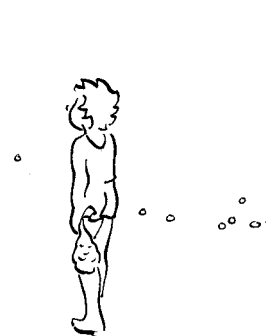
2.3 Spiele mit Murmeln

Die Kinder lernen ein traditionelles, faszinierendes Spielobjekt kennen, das an vielen Orten in Vergessenheit geraten ist. Der Einstieg mit grösseren Materialien (Tennisbälle, Squashbälle, Kugeln) erleichtert den Zugang.

Was und wie kann man mit Murmeln spielen?

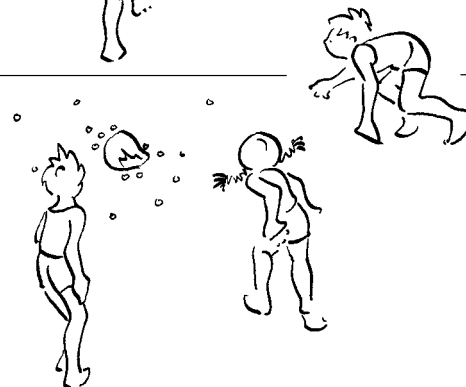
Murmeln rollen: Optimal für die folgenden Spiele ist eine Gruppengrösse von vier bis fünf Kindern. Jedes Kind erhält eine bestimmte Anzahl (z.B. 12) Murmeln. Von einer Linie aus werfen oder rollen die nebeneinander stehenden Kinder gleichzeitig eine Murmel gegen die Wand. Wem die am nächsten an der Wand liegende Murmel gehört, darf auch alle andern zu sich nehmen. Dann geht es in die nächste Runde.

- Auf der Linie: Die Kinder stehen nebeneinander und rollen/werfen in jeder Runde eine Murmel zu einer Linie (Kreidestrich, Linie in der Halle). Wessen Kugel bleibt am nächsten bei der Linie (darauf, vorne oder hintendran) liegen?
- An die Grenze: Es wird gegen eine Abgrenzung (Wand, Bordsteinkante, Kreidestrich) gespielt. Gewonnen hat das Kind, dessen Murmel am nächsten an der Grenze liegen bleibt. Murmeln hingegen, welche die Grenze berührt haben oder darüber hinausgerollt sind, zählen nicht und gehören dem Gewinner. Alle Kinder müssen gleichzeitig werfen bzw. rollen, da für das letzte Kind das Risiko sonst am einfachsten abzuschätzen wäre.



⊙ Der Besitzstand an Murmeln kann unter den Kindern nach einer bestimmten Anzahl Runden wieder ausgeglichen werden.

⊙ Auch verschieden grosse Murmeln verwenden.

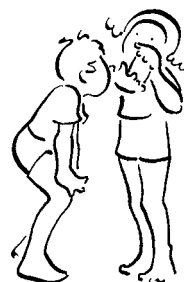


Murmeln-Boccia: Im Zentrum eines Kreises von 5 m Durchmesser liegt ein Stein. Die Kinder versuchen, je 3 Murmeln pro Runde möglichst nahe zur Mitte zu werfen bzw. zu rollen.

- Jeder gegen jeden: Die Kinder rollen oder werfen je eine Murmel in ein markiertes Feld. Jetzt bestimmen sie eine Reihenfolge, nach der eines nach dem anderen mit einer weiteren Kugel versucht, eine oder mehrere andere Murmeln zu treffen und dadurch zu gewinnen. Wer getroffen hat, darf es gleich noch einmal versuchen. Das Spiel läuft reihum immer weiter.

Schüttelraten: Jedes Kind ist mit einem Becher und 12 Steinchen (Murmeln) ausgerüstet. Zwei und zwei Kinder stehen sich gegenüber. Im Wechsel gibt ein Kind 1-4 Steine in den Becher und schüttelt ihn. Das andere Kind horcht hin und rät, wieviele Steine im Becher sind. Hat es richtig geraten, bekommt es die Steine. Hat es danebengeraten, muss es die Differenz dem Partner geben.

- Häufig die Spielpaare wechseln.
- An Stelle des Murmeln-Tausches können auch vor dem Spiel Bewegungsaufgaben gegenseitig vereinbart werden. Beispiel: Wenn ich richtig rate, dann musst *du* eine Runde laufen; wenn ich falsch geraten habe, dann muss *ich* laufen.



2.4 Mit Joghurtbechern

Was sonst als Wegwerfmaterial gilt, wird für uns zum Spielmittel. Joghurtbecher eignen sich auch für feine Bewegungsformen. Beim freien Spiel können zuerst eigene kleine Kunststücke ausprobiert und geübt werden.

Wir versuchen mit dem Joghurtbecher verschiedenen Kunststückchen.

Wirbel: Im Becher drin liegt ein Korkzapfen oder ein Tischtennisball. Ein Kind wirft den Joghurtbecher mit einer wirbelnden Drehbewegung in die Luft und fängt ihn wieder auf. Das Kunststück besteht darin, den Becher so zu werfen und zu fangen, dass das andere Objekt drinbleibt.

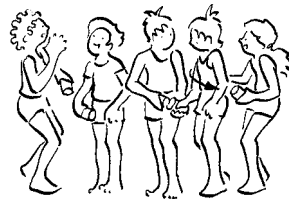
- Hin und her: Jedes Kind hat einen Joghurtbecher mit einem Tischtennisball darin in der einen und einen leeren Becher in der anderen Hand. Gelingt es, den Ball aus einem Becher hochzuwerfen und ihn im anderen wieder aufzufangen?



🕒 Warum bleibt der Ball im Becher? Ein kleines Experiment mit Erdanziehung und Zentrifugalkraft.

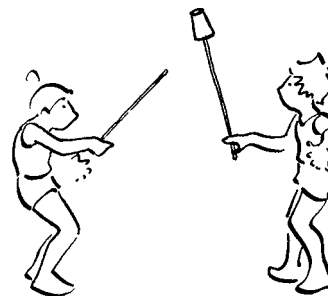
⚠️ Trick: Dem Ball vor dem Aufhängen entgegengehen und mit dem Becher «abfedern» bzw. aufhängen.

Kiptransport: Die Kinder stehen in gleich langen Reihen mit einem Abstand von ca. 10 Metern zwischen den Reihen. So schnell es geht, wird in jeder Reihe eine Murmel (Stein, Nuss) von Becher zu Becher weitergekippt. Das letzte Kind eilt um ein Hindernis herum, und die Murmel wandert von Becher zu Becher wieder zurück. Wer schafft es am schnellsten?



👉 5–8 Kinder pro Team; zuerst langsam üben, und erst dann als Stafette.

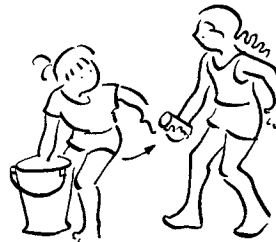
Überholen: Die Kinder stehen im Kreis und halten einen Stab (Lineal, Stecken). Auf 2 nummerieren und mit 2 verschiedenen Farben (Bändern) kennzeichnen. Ein Kind mit der Nummer 1 bekommt einen Becher an den Stab gehängt. Einen weiteren Becher bekommt gegenüber ein Kind des anderen Teams (Nummer 2). Auf ein Signal geben alle Kinder des gleichen Teams ihren Joghurtbecher von Stab zu Stab einem gleichfarbigen Kind weiter. Gelingt es einem Team, mit ihrem Becher die anderen zu überholen?



⚠️ Fairness: Die anderen nicht absichtlich in ihrer Aktion behindern.

Feuerwehr: Die Kinder halten je einen Becher in der Hand und sind in zwei Teams aufgereiht. Das erste Kind schöpft aus dem Eimer Wasser und leert es in den Becher des nächsten Kindes usw. bis zum letzten Kind in der Reihe, welches in ein Messgefäß schüttet.

- Welche Reihe kann in einer bestimmten Zeit mehr Wasser transportieren?
- Welches Team bringt sein Gefäß zuerst zum Überlaufen?



🕒 Im Freien! Der Abstand zwischen den Kindern einer Reihe kann von Spiel zu Spiel neu bestimmt werden (1-10 m).

Wasserträger: In Form eines Gruppenwettkampfes versuchen die Kinder, mit Joghurtbechern einen Eimer mit Wasser zu füllen.

- Hindernislauf zwischen Eimer und Wasserstelle.
- Joghurtbecher mit kleinen Löchern versehen.
- Joghurtbecher mit beiden Händen fassen.
- Verschiedene Gangarten vorgeben.
- Die Verlierer oder die Sieger dürfen die Spielregeln für den nächsten Durchgang bestimmen.



🕒 Im Freien oder im Schwimmbad.

👉 Selbständig spielen lernen: Vgl. Bro 5/2, S. 3

3 Ballspiele

3.1 Ballspielen lernen

Beim Spielen mit Bällen wird versucht, die soziale Entwicklung vom *Nebeneinander* über das *Miteinander-Füreinander* zum *Miteinander-Gegeneinander* zu fördern. Miteinander Spielen kann als wesentlicher Aspekt des Spiels (game) bezeichnet werden. Vorschulkinder haben noch Mühe, die verschiedenen «-einander» zu spielen. Die Förderung des Miteinanders gilt deshalb auch als Beitrag zum sozialen Lernen. Nebst dem sozialen Lernen sammeln die Vorschulkinder beim Spielen mit verschiedenen Bällen Bewegungserfahrungen, wie Rollen, Pellen, Schlagen, Fangen und Werfen.

Damit die Vorschulkinder nicht überfordert werden, sollten kleine Lernschritte gewählt werden. Mit dem folgenden Aufbau in 6 Lernschritten wird exemplarisch gezeigt, wie aus Spielformen des *Nebeneinanders* (freies Spielen) allmählich ein Spiel des *Miteinanders* entwickelt werden kann. Diese Spielentwicklung kann sich über eine längere Zeit erstrecken.

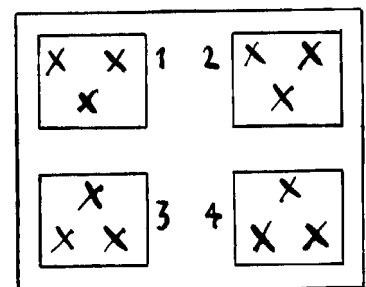
1 Ballschule: *Nebeneinander-Miteinander*

Dem freien Spielen, das auch in fortgeschrittenen Phasen immer wieder ermöglicht werden sollte, folgt allmählich ein strukturiertes, geleitetes Spielen. Dazu werden Kleingruppen gebildet. Die Konzentration auf den Ball wird durch die soziale Komponente der Mitspielenden ergänzt. In diesen Kleingruppen können die Grundfähigkeiten des Ballspiels wie Rollen, Werfen, Fangen, Pellen, Schlagen oder Kicken geübt werden.

Beispiel: 2–3 Kinder bilden eine Gruppe. Ihnen wird ein kleines Spielfeld zugeteilt. Jedes versucht für sich, seinen Ball zu werfen und wieder zu fangen, ihn zu rollen oder zu prellen (eigene Variationen zur Ballbehandlung suchen lassen). Anschliessend werden die gleichen Formen wiederholt, wobei in jeder Gruppe je ein Kind eine Übung vorzeigen darf.

- Ballschule an der Wand.
- Zehnerspiel: Nacheinander werden 10 verschiedene Wurf-/Fangformen mit steigendem Schwierigkeitsgrad ausgeführt. Beispiel: 10-mal Werfen, beidhändig Fangen (= leicht) ...; 5-mal Werfen, 1-mal Klatschen und mit der besseren Hand einhändig fangen (= schwieriger) usw.

➔ Vom Nebeneinander zum Miteinander-Füreinander:
Bro 5/2, S. 4.

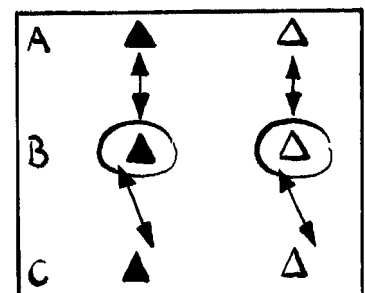


2 Zuspielen und Fangen: *Miteinander-Füreinander*

Das Nebeneinander-Miteinander wird nun erschwert: Die Mitspielenden müssen angespielt werden. Auch technisch erfolgt eine Steigerung, indem der Standort eines Fängers festgesetzt wird. Jetzt müssen die Würfe präziser werden und die Geschicklichkeit der Fänger wird gefordert.

Beispiel: Pro Gruppe spielen 3 Kinder. Das mittlere Kind steht in einem Reifen und muss angespielt werden. Mit den gleichen Formen wie oben versuchen die Kinder sich den Ball zuzuwerfen, -rollen, -prellen. Bei genauem Zuspiel kann das Kind im Reifen den Ball fangen und wieder zurückspielen.

- Häufig die Rollen wechseln.
- Distanzen selber wählen lassen.

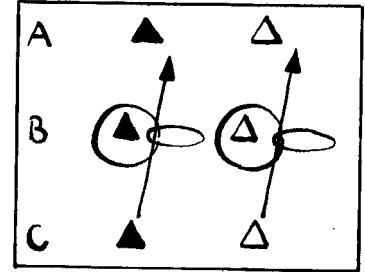


3 Treffball: Miteinander-Füreinander

Die Anforderungen an die Spielfertigkeiten der Kinder werden nochmals erhöht: Jetzt muss ein Objekt getroffen werden. In diesem Schritt wird genaues Werfen oder Pellen gefordert. Gleichzeitig wird auch das Miteinander-Füreinander unterstützt, weil immer zwei Kinder zum Erfolg beitragen müssen.

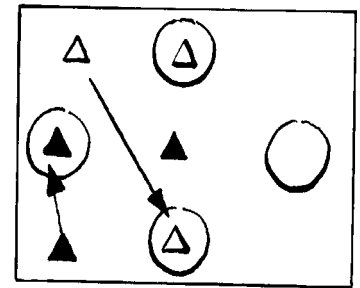
Beispiele: Der gleiche Übungsbetrieb wie oben, ergänzt mit zwei Reifen.

- Durch den Reifen treffen, der vom Kind im Reifen (B) gehalten wird.
- Prellpass durch den Reifen.
- Jeder Treffer zählt einen Punkt. Die Gruppenpunkte z.B. mit Bündeln an der Sprossenwand festhalten lassen (pro Punkt eine Sprosse höher hängen).

**4 Reifenball: Miteinander-Nebeneinander**

In diesem Schritt werden die Spielgruppen auf einem Spielfeld gemischt, ohne jedoch gegeneinander zu spielen. Damit wird das periphere Sehen gefördert und die Kinder lernen zwischen eigenen und fremden Spielern zu unterscheiden. Diese Vorform des Königballs eignet sich besonders, um verschiedene Spielformen (werfen, prellen, rollen etc.) im Spiel anzuwenden.

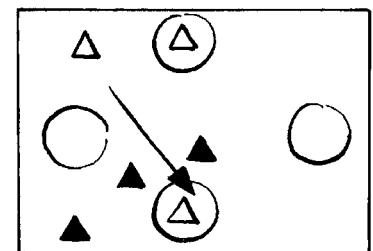
Beispiel: Zwei 3er-Teams spielen unabhängig voneinander auf einem Spielfeld, in dem 4 Reifen auf dem Boden verteilt sind. Wenn ein Kind in einem Reifen steht und angespielt wird, so kann ein Punkt gezählt werden. Dazwischen darf der Ball geprellt, gerollt oder einem mitspielenden Kind zugespielt werden, das nicht in einem Reifen steht. Allerdings darf der Ball nicht wieder dem gleichen Kind zurückgespielt werden, das zugespielt hat (Rückpassregel). Wenn die Kinder das Spiel verstehen und spielen können, kann es auch als Wettspiel zwischen den beiden Teams gestaltet werden: Wer erzielt in einer festgelegten Zeit mehr Punkte?

**5 Reifen-Eierlegen: Miteinander-Gegeneinander**

In einem letzten Schritt spielen die beiden Teams gegeneinander, d.h. sie können sich gegenseitig am Punkterfolg hindern. Diese Endform fordert von den Kindern eine hohe Bereitschaft zur Gruppentätigkeit und ein gut entwickeltes peripheres Sehen.

Beispiel: Die angreifenden Kinder versuchen, den Ball möglichst oft in einen leeren Reifen zu legen. Die verteidigenden können dies verhindern, indem sie sich in die Reifen stellen. In einem besetzten Reif kann kein Punkt erzielt werden. Wenn die verteidigenden Kinder den Ball schnappen können, werden sie zu Angreifern.

- Anzahl Reifen variieren, aber mindestens einen Reifen mehr auslegen als Spielende in einer Gruppe sind!



➡ Ball zurollen, -prellen, -werfen: Vgl. Bro 5/2, S. 19 f.

6 Auswerten:

Nach dem Spielen werden die individuellen Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsam diskutiert.

Anregungen zum Spielgespräch:

- Die Spielregeln diskutieren, ändern oder ergänzen.
- Den Wortschatz erweitern (Rollen, Werfen, Pellen, Fangen).
- Resultate festhalten (Spielbündel an der Sprossenwand aufhängen, Punkte kleben, Zahlen kennen lernen).
- Spielvarianten der Kinder aufgreifen und ausprobieren.



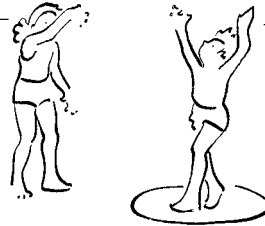
3.2 Mit Tennisbällen und Reifen

Tennisbälle sind wegen ihrer Grösse und ihrem Gewicht besonders geeignet, um erste individuelle Ballfertigkeiten zu erwerben. Der Fantasie der Kinder sollten in dieser Lernphase möglichst wenig Grenzen gesetzt werden.

Wir zeigen einander Kunststücke vor und versuchen andere nachzumachen.

Freies Spielen: Die Kinder erhalten je einen Ball und einen Reifen. Sie wiederholen bekannte Bewegungsmuster, vertiefen diese, lassen Neues daraus entstehen.

- Formen einzelner Kinder aufnehmen und vorzeigen lassen. Alle versuchen dies nachzumachen.
- Zu zweit: A darf etwas vorzeigen; B versucht zu kopieren. A kontrolliert, korrigiert. Wechsel.



⊙ Kindergärtnerin nimmt Formen auf und regt zur Weiterentwicklung an.

⊙ Schwächeren Kindern Gymnastik- oder Schaumstoffbälle verteilen.

Reifen-Ballspiele: Reifen bilden geeignete Zielobjekte und ermöglichen viele Spiel- und Übungsformen.

- Einen Tennisball in den Reifen fallen lassen, fangen, anschliessend selber in den Reifen springen, Kauerstellung und wieder aufstehen.
- Den Tennisball aus verschiedenen Körperstellungen, -lagen in den Reifen werfen: Bauchlage, kniend, Kauerstellung, stehend, zwischen den Beinen durch.
- Den Ball zwischen den gegrätschten Beinen eines anderen Kindes hindurch in einen Reifen werfen.
- Den Tennisball mit Wucht in einen Reifen prellen. Immer härter werfen, damit der Ball hoch fliegt.
- Den Tennisball zwischen den Reifen rollen, ohne diese zu berühren (mit Händen, Füßen, Kopf, Ellbogen etc.).
- Zielrollen: Den Tennisball in die Reifen rollen; Distanz allmählich vergrössern, auch aus verschiedenen Körperstellungen.

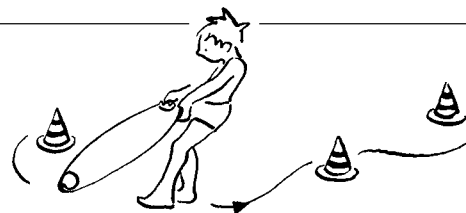


⊙ Möglichst viele Ideen der Kinder aufnehmen.

⊙ Als Reifenersatz dienen auch Velopneus.

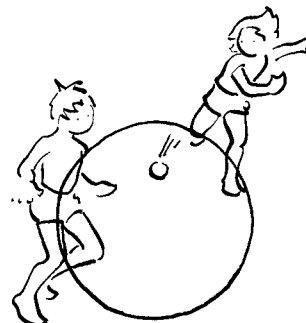
Bälle rollen: Jedes Kind hat einen Reifen und einen Ball. Der Ball wird in den liegenden Reifen gelegt.

- Tennisball mit dem Reifen in Bewegung setzen: Mit dem Reifen den Tennisball ziehen, stossen, mit ihm Kurven fahren, stoppen usw.
- In dieser Form den Ball durch einen Parcours rollen.
- A und B tauschen die Bälle aus und berühren den Ball dabei nur mit den Reifen.



Reifen treffen: Gelingt es, den rollenden Reifen zu treffen?

- Ein Kind rollt den Reifen, das andere versucht, den Tennisball durch den rollenden Reifen zu werfen.
- Das Kind welches den Reifen rollt, versucht den Tennisball zu erwischen, das andere den Reifen.
- Vier bis fünf Kinder sitzen in etwa gleichem Abstand um einen Reifen und versuchen, ihren Ball in den Reifen zu rollen, welcher in der Mitte liegt. Wieviele Bälle erreichen das Ziel?
- Gleiches Spiel gemeinsam mit der Kindergärtnerin.
- Ohne Reifen sich den Ball gegenseitig zurollen, ohne dass die Bälle in der Mitte zusammenstossen.
- Mit und ohne Kommando.



3.3 Vom Rollen zum Werfen

Aus dem elementaren Bewegungsmuster *Rollen* wird allmählich das *Werfen* entwickelt. In vielen Spielformen und mit verschiedenen Bällen können beide Arten erworben, angewendet und vielseitig variiert werden.

Wir spielen mit verschiedenen Bällen.

Den Ball rollen, fangen: Die Kinder probieren zuerst allein. Dann folgen einige organisierte Formen:

- Den Ball mit Händen, Füßen, Kopf etc. in Bewegung setzen.
- Ball wegrollen, nachlaufen, einfangen.
- Den Ball von einer Hand in die andere legen. Auch mit leichtem Werfen und Fangen versuchen.
- Den Ball mit der linken und der rechten Hand rollen.
- Durch verschiedene Öffnungen (Tore) rollen: Maststäbe, Stangen, Beine eines Bocks etc.
- Ball um Hindernisse herum rollen (Parcours).
- Zwei Kinder rollen ihre Bälle nebeneinander, auf ein Zeichen übernehmen sie den anderen Ball.
- Den Ball auch mit den Füßen rollen.
- In beiden Hallenhälften stehen gleichviele Kinder mit je einem Ball. Auf ein Kommando rollen beide Teams ihre Bälle auf die Gegenseite. Ziel ist es, die eigene Hallenhälfte möglichst frei von Bällen zu halten. Wer hat auf ein Signal weniger Bälle im Feld?



⇒ Der Ball kann angetrieben werden, indem die Handfläche über ihn wegstreift, wie wenn man ihn streicheln wollte (Skizze nebenan) oder indem sich die Handwölbung dem Ball anpasst und den Ball ständig führt (Bild unten).



Ballfangen: Alle Kinder dürfen sich nur fortbewegen, indem sie ihren Ball rollen. Ein bis zwei Kinder dürfen fangen, indem sie einem anderen Kind den Ball an die Füße oder Beine rollen. Wer getroffen wird, muss fangen. Wer fängt, hat einen besonderen Ball (andere Farbe, Grösse als die Bälle der Fliehenden).

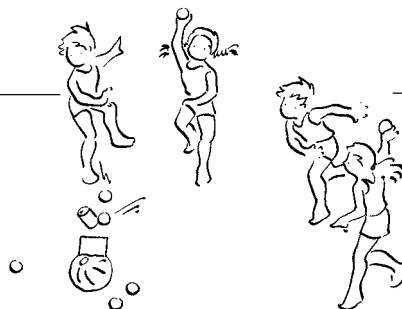
- Wer fängt, wird und bleibt Fänger; d.h. die Zahl der Fangenden nimmt ständig zu.
- 2–3 Fangende haben einen Ball, die anderen keinen (mit oder ohne Rollenwechsel, wenn jemand gefangen wird).



⇒ Sehr anspruchsvoll! Peripheres Sehen.

Ziele treffen: Die Kinder stehen im Kreis. In der Mitte sind genügend Bauklötze, Schuhschachteln und Kegel aufgestellt. Jedes Kind hat einen Ball und versucht die verschiedenen Objekte zu treffen. Wenn alles umgekippt ist, wird es gemeinsam wieder aufgebaut.

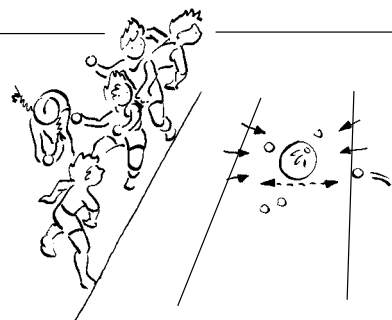
- Distanzen vergrössern.
- Nur Werfen, nur Rollen.
- Werfen oder Rollen, was geht besser?



⇒ Miteinander

Rollmops: Die Kinder werden in zwei gleichgrosse Gruppen aufgeteilt. Es wird versucht, einen etwas grösseren und schwereren Ball (Basket-, Medizinball) mit kleineren Bällen (Gymnastik- oder Tennisbälle) auf die gegnerische Seite zu rollen (Linie festsetzen).

- Bälle nur rollen oder Bälle rollen und werfen.
- Auch in Kreisform möglich.
- Teams müssen in ihrer Hallenhälfte bleiben.



! Spielregeln vereinbaren!

! Vorsicht beim Einsammeln der Bälle.

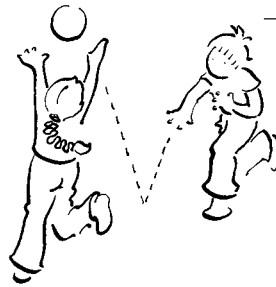
3.4 Vom Pellen zum Werfen und Fangen

Der Ball eignet sich ganz besonders, um materiale Erfahrungen zu sammeln. Deshalb sollten die Bälle insbesondere beim Pellen immer wieder variiert werden. Pellen stellt eine elementare Form der Ballbehandlung dar.

Welchen Ball kann ich am besten werfen, pellen und fangen?

Prellspiele: Den Ball vor sich auf den Boden werfen, hochspringen lassen und wieder fangen. Verschiedene Techniken erproben und erkunden lassen.

- Ein Kind prellt, das andere fängt den Ball auf.
- Zu zweit mit zwei Bällen: Beide prellen gleichzeitig und fangen den Ball des anderen.
- Versch. Bälle: Soft-, Volley-, Gymnastikball etc.
- Bälle kombinieren, wie z.B. mit dem Tennisball den Medizinball treffen.
- Prellformen an die Wand (Ballschulen, Zehnerspiel).



⚠ Viel Raum geben, damit sich die Kinder nicht gegenseitig behindern.

➔ Ballschule, Zehnerspiel:
Vgl. Bro 5/2, S. 16

Hallo: Die Kinder stehen im Halbkreis um einen Werfer. Dieser prellt den Ball kräftig auf den Boden und ruft dabei den Namen eines anderen Kindes. Der Werfer rennt darauf, wie alle anderen, weg. Wer aufgerufen wird, versucht den Ball zu fangen und ruft dabei laut: «Hallo!» Jetzt müssen die anderen sofort stehen bleiben. Die Aufgerufene versucht nun den Ball einem Mitspieler zuzuwerfen. Dieser wird Werfer, falls er den präzise zugeworfenen Ball fangen kann. Anderfalls prellt die Aufgerufene den Ball.

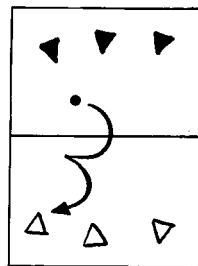
- Die Aufgerufene darf drei Schritte machen, bis sie den Ball einem Mitspieler zuwirft.



➔ Gymnastikball eignet sich gut.

Prellball: Zwei Teams stehen sich in je einer Hallenhälfte gegenüber. Ein Kind wirft den Ball so, dass er in der eigenen Spielhälfte 1-mal den Boden berührt und anschließend in die andere Hallenhälfte springt. Der Ball darf dort 2-mal den Boden berühren, bevor er von einem Kind des gegnerischen Teams gefangen werden muss. Zusatzregeln:

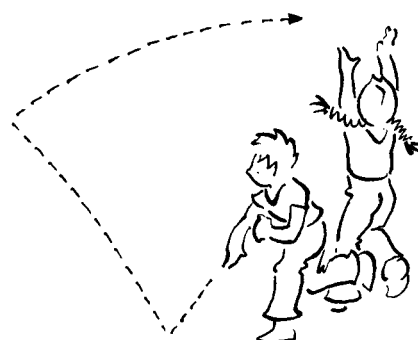
- 1 Der Ball darf nur einmal den Boden berühren.
- 2 Wer den Ball gefangen hat, darf ihn wieder prellen.
- 3 Der Ball muss von der Stelle geprellt werden, wo er gefangen wurde.
- 4 Eine Zusatzlinie (Klebeband) darf beim Pellen nicht übertreten werden.



➔ An Stelle der Mittellinie können Turnbänke oder tiefe Kästen als Hindernisse aufgestellt werden.

Pelota: Der Ball wird so an die Wand geworfen, dass er via Boden wieder zurückspringt. Das gleiche Kind versucht den Ball wieder zu fangen.

- Als Partnerübung.
- Distanzen so variieren, dass man den Ball an der Abwurfstelle wieder fangen kann.
- So werfen, dass der Ball direkt gefangen werden kann (ohne Bodenkontakt).
- Zuerst auf den Boden werfen, von wo der Ball an die Wand und von dort wieder zurückspringt.
- Den Ball so fest werfen, dass man diesem nachlaufen muss.



⚠ Nicht zu kleine Bälle verwenden.

➔ Anspruchsvolle Form!

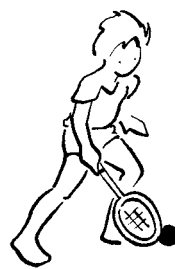
3.5 Mit Ball und Schläger

Verschiedene Bälle (Schaumstoffbälle, Tischtennisbälle, Ballone, aufblasbare Bälle...) und verschiedene Schläger (Plastikschläger, Tischtennisschläger, GOBA-Schläger, kleine Tennisschläger ...) stehen bereit und eröffnen den Kindern viele neue Bewegungserfahrungen.

Wir probieren «Kunststücke» mit Ball und Schläger

Ballstrasse: Mit Hütchen, Kreide o.Ä. sind verschiedene Wege vorgegeben. Die Kinder rollen ihren eigenen Ball mit ihrem Schläger und versuchen, einen eigenen oder vorgegebenen Weg zu «gehen», ohne den Ball mit den Händen zu berühren.

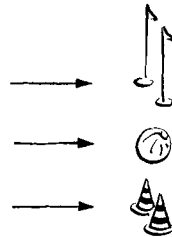
- Den Schläger mit beiden Händen halten.
- Den Schläger nur mit der rechten, nur mit der linken Hand halten.
- Den Schläger mit einem anderen Kind tauschen und die gleiche Aufgabe lösen.
- Den Ball mit einem anderen Kind tauschen.



⊙ Bei allen Formen oft Bälle und Schläger gegenseitig austauschen. Von Anfang an beidseitig spielen: den Griff mit beiden Händen links *und* rechts *und* beidhändig halten).

Minigolf: An der Längsseite der Halle / des Platzes sind «Ziele» markiert (Malstäbe, Hütchen ...). Die Kinder versuchen, aus einer selbst gewählten Distanz mit ihrem Ball ein Ziel zu treffen.

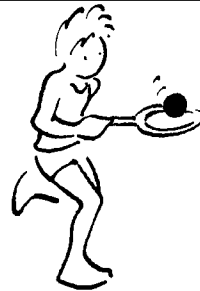
- Zwei Kinder einigen sich auf ihre Distanz sowie auf ihre Trefftechnik (Werfen, Rollen, Pellen) und versuchen das Ziel zu treffen.
- Beidhändig, links, rechts.
- Möglichst grosse, aber auch ganz kleine Abstände.



⊙ Die Kinder zeichnen ihre Mini-golfanlage selber.

Hühnerei-Ball: Stellt euch vor, der Ball wäre ein Hühnerei. Wenn es auf den Boden fällt, dann ...! Gelingt es, dieses «Ei» auf dem Schläger zu tragen?

- Wer kann ein «Ei» im Laden (Ecke der Halle) kaufen und dieses nach Hause (andere Ecke der Halle/des Platzes) bringen, ohne dass es auf den Boden fällt?
- Gelingt es auch, wenn der Schläger mit der anderen Hand, mit beiden Händen gehalten wird?
- Wie geht es besonders gut?



⊙ Ballgefühl

Sprungball: In einer Hand ist der Ball, in der anderen der Schläger. Gelingt es, den Ball auf den Boden fallen zu lassen und mit dem Schläger wieder aufzufangen, ohne dass er ein zweites Mal auf den Boden fällt?

- Der Ball darf beliebig oft springen, bevor er «gefangen» wird.
- Der Ball darf nur 2-mal, nur noch 1-mal springen.
- Gelingt es auch, den Ball nach dem Auffangen wieder hochzuspielen, ohne dass er die Hände berührt?



⊙ Die Kinder sollen den Schläger so in die Hand nehmen, wie es für sie günstig ist (z.B. im Kurzgriff).

Hüpfball: Gelingt es, den Ball auf dem Schläger hüpfen zu lassen, ohne dass er auf den Boden fällt?

- Gelingt es, den Ball senkrecht hochzuspielen?
- Gelingt es, den Ball an eine Wand zu spielen?
- Wer hat eine Idee, wie man den Ball auch noch schlagen kann?
- Gelingt es 2 Kindern, hin- und herzuspielen?



⊙ Offene Bewegungsaufgaben stellen und zur Kreativität anregen.

4 Beruhigende Spielformen

In der Gruppe spielen lernen

Bewegungsspiele in der Gruppe sind für viele Kinder in der Vorschule noch neu und ungewohnt. Sie kennen vielleicht das Spielen zu dritt oder zu viert nebeneinander, aber integriert in einem Klassenverband gemeinsam etwas zu «erarbeiten», bereitet vielen noch Mühe. Die Gruppenfähigkeit der Kinder zu erreichen ist deshalb eine vorrangige Zielsetzung der Vorschule (⇒ Vgl. dazu FIRMIN, F.: *Bewegung als Zugang zur Welt*. Zürich, 1989, S. 44). In der Vorschule sollten deshalb Fähigkeiten erarbeitet und gefördert werden, die zur Solidarität und Kommunikationsbereitschaft der Kinder beitragen. Folgende Voraussetzungen für befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen können im Bewegungsspiel erlebt und gestaltet werden:

- Miteinander reden können.
- Eigene Möglichkeiten der Gruppe oder dem Team dienlich machen.
- Sich in der Gruppe solidarisch verhalten, ohne die Autonomie der Person aufzugeben.
- Zur sozialen Integration anderer Kinder beitragen.
- Konflikte angemessen lösen können.

Mit speziell inszenierten Gruppenspielen können diese sozialen Verhaltensweisen gefördert werden. Das Bewegungsspiel eignet sich besonders gut, weil mit der Bewegung sowohl eine bewegte, als auch eine taktile *Begegnung* arrangiert werden kann. Die folgende Sammlung von kooperativen Spielen zeigt auf, wie die Kooperationsfähigkeit der Kinder gefördert werden kann. Die Spielformen werden akzentuiert in *Miteinander-Füreinander* und *Miteinander-Gegeneinander*. Viele Spielformen dieser Broschüre 5 können mit leichten Variationen auch als kooperative Spiele inszeniert werden.

⇒ Ballspiele:
Vgl. Bro 5/2, S. 16 ff.

Spiele können auch beruhigen

Obwohl das Spiel, insbesondere das Bewegungsspiel, anregend und belebend wirkt, können spezielle Spielformen auch zur Beruhigung beitragen. Dabei werden vor allem Gegenstände verwendet, die durch ihr materiales Verhalten beruhigend wirken.

⇒ Meditieren und Entspannen lernen: Vgl. Bro 2/5, S. 12 ff.

Beruhigende Spiele können eingesetzt werden, um eine im Spiel oder im Bewegungsunterricht aufgekommene Hektik wieder abzubauen. Die gleichen Spiele können aber auch am Ende einer Bewegungslektion die Kinder wieder auf andere Unterrichtsformen vorbereiten. Auch die Übung der Stille ist – unter einem ganzheitlichen Gesichtspunkt – eine durchaus wertvolle Übung der Sinne. Ein entspanntes Lernklima kann auch als Kontrapunkt zu lauten und intensiven Spiel- und Bewegungssequenzen der Vorschulkinder gesetzt werden. Diese Stille dient sowohl den Kindern als auch der Kindergärtnerin als Ausgleich zur Hektik des Berufs- beziehungsweise des Kinderalltags.

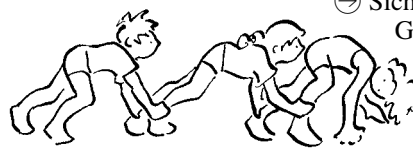
Auch bei den beruhigenden Spielen ist es sinnvoll, wenn die Spiele in ein thematisches Ganzes eingebettet werden, um den Kindern den Zugang zur «sanften Bewegung» und zum Material zu erleichtern.

4.1 Miteinander geht's besser

Kooperative Spiele können bewusst als soziales Lernen inszeniert werden. Kooperative Sequenzen sollen regelmässig mit Sequenzen des Gegeneinanders gewechselt werden.

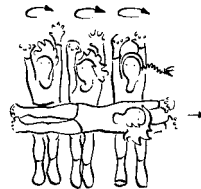
Wenn alle helfen,
schaffen wir es!

Lebewesen - Puzzle: Alle arbeiten zusammen, um aus verschiedenen Körperteilen ein neu erfundenes Lebewesen zu kreieren. Jedes Kind wird zu einem Körperteil des neuen Lebewesens. Die Kinder versuchen gemeinsam, ein ganzes Lebewesen zu bilden. Das Lebewesen versucht sich zu bewegen.



⇒ Sich in den Dienst eines Ganzen stellen. Gruppengrösse langsam steigern.

Baumstamm rollen: Die ganze Klasse ausser drei bis vier Kindern legt sich auf den Boden. Ein Kind darf nun auf diesen «Teppich» liegen. Es wird weitertransportiert, indem sich die anderen Kinder ganz langsam um die Längsachse rollen. Die Kindergärtnerin betreut die rollenden Baumstämme.



⇒ Miteinander-Füreinander

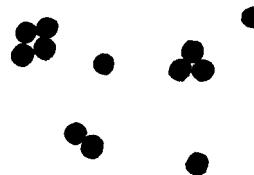
Tatzelwurm: Eine Kolonne besteht aus 3-4 Kindern. Jedes hält sein linkes Bein nach vorn. Das vordere Kind fasst dieses Bein. So versuchen alle, eine Strecke zu hüpfen.

- Zuerst nur zu zweit üben.
- Auch mit dem anderen Bein.
- Bein auch nach hinten geben



⇒ Miteinander-Füreinander

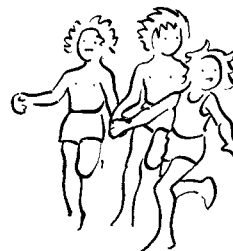
Klebriges Popcorn: Die Kinder «poppen», springen oder hüpfen durch die Halle wie einzelne Popkörner, die nach andern klebrigen Popkörnern suchen. Treffen sich zwei, kleben sie zusammen und poppen gemeinsam umher, kleben mit anderen Popkörnern zusammen, bis sie schliesslich zu einem riesigen Popkornball werden.



⇒ Miteinander-Füreinander

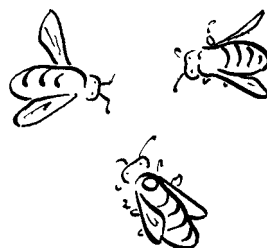
Tintenfisch: Beliebige viele Kinder bewegen sich im Raum. Eines beginnt mit Fangen. Hat es jemanden erwischt, so geben sich beide die Hände und fangen zu zweit weiter. Ein drittes gefangenes Kind hält sich nun mit einer Hand dort, wo sich die beiden anderen Fänger die Hand geben. Auch alle anderen Kinder, die gefangen werden, schliessen sich an den Tentakeln des Tintenfisches an. Das letzte Kind, das übrig bleibt, beginnt wieder von vorne.

- 2 Kinder beginnen mit Fangen (2 Tintenfische!).



⇒ Miteinander-Gegeneinander

Alle Bienen fliegen: Die Kinder bilden Paare und wählen eine Bienenkönigin. Die Königin gibt verschiedene Anweisungen, z.B.: «Haltet euch an den Händen fest! Hakt euch ein!» usw. Auf den Ruf: «Alle Bienen fliegen!» laufen die Bienenpaare auseinander und suchen sich einen neuen Bienen-Partner. Die Königin versucht, eine allein fliegende Biene zu berühren. Gelingt dies, bilden beide ein neues Paar. Neue Königin wird die Biene, die keine Partnerin gefunden hat.



⇒ Miteinander-Gegeneinander

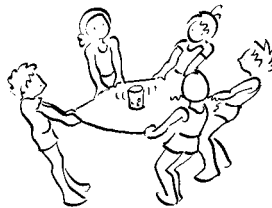
4.2 Mit Tüchern und Woldecken

Woldecken eignen sich besonders, um die Kooperationsbereitschaft der Kinder zu fördern. Mit Hilfe einer Woldecke können z.B. mehrere Kinder ein anderes tragen, was im direkten und übertragenen Sinn zu Erlebnissen des Getragenseins führt.

Ich kann fliegen, weil die anderen mich tragen.

Glasbalance: 6 bis 12 Kinder stehen um ein grosses Tuch oder eine Woldecke herum. Mitten darauf steht ein Glas, das mit Steinchen (Murmeln, Nüssen) gefüllt ist. Alle heben die Decke langsam an und zwar so, dass das Glas stehen bleibt.

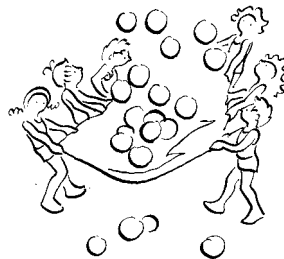
- Später bis auf Kopfhöhe heben.
- Den gleichen Versuch mit einem leeren Glas.
- Gelingt es mit einem mit Wasser gefüllten Glas?



⚠ Trotz aller Spannung – gute Nerven sind gefragt!

Popcorn: Das grosse, ausgebreitete Tuch (Woldecke, Fallschirm) ist mit 10-20 Ballonen oder Softbällen gefüllt. Ein Teil der Kinder steht ausserhalb. Alle übrigen Kinder fassen das Tuch und beginnen es zu schütteln. Ziel ist es, die Gegenstände einerseits hoch fliegen zu lassen und sie andererseits doch nicht zu verlieren. Was neben das Tuch fliegt, werfen die ausserstehenden Kinder in das Tuch zurück.

- Die eine Hälfte der Kinder steht ausserhalb und die andere Hälfte am Tuch. Die Kinder am Tuch wollen es so rasch als möglich leerschütteln. Die anderen versuchen, dies zu verhindern, indem sie immer wieder auffüllen. Rollenwechsel.



🔄 Zusammenarbeit und Konkurrenz erleben.

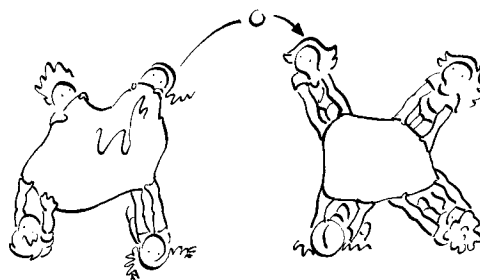
Mistral: Während eine Hälfte der Kinder in der Mitte am Boden liegt (z.B. auf dem Rücken), halten die anderen Kinder darüber ein grosse Tuch gespannt, das sie sachte und hie und da stürmischer auf- und abbewegen. Am schönsten ist es mit einem sanften Säuseln.



➞ Dazu meditative Musik ab Kassette, z. B. Panflöten-Klänge.

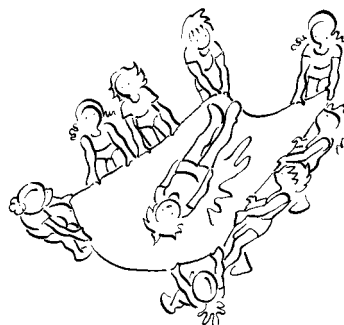
Eierwerfen: Je vier Kinder halten eine Decke an den Ecken. Die nächste Gruppe steht nur wenige Meter davon entfernt. Die Kinder bilden so eine Reihe von Gruppen, die mit sanftem Katapultieren einen Tennisball vorwärtsbewegen.

- Falls genügend Gruppen mitspielen, kann statt einer Reihe auch ein Kreis gebildet werden.
- Auch mit einem mit Wasser gefüllten Ballon.



Wie auf einer Wolke: 10-12 Kinder stehen um eine Woldecke herum, deren Rand etwas eingerollt ist. Diagonal darauf liegt ein Kind auf dem Rücken. Die Umstehenden heben die Decke zu leiser Musik langsam an, so dass sie mit hängenden Armen aufrecht stehen können. Dann schwingen sie die Decke leicht kreisend oder pendelnd hin und her; je ruhiger, desto angenehmer für das Kind, welches auf der «Wolke» liegt.

- Nach einer sanften Landung der Wolke darf sich das nächste Kind verwöhnen lassen. Anschliessend sanft wieder auf den Boden gleiten lassen.



⚠ Sorgfältig miteinander umgehen.

4.3 Mein Freund – mein Teddy

Mit der Lieblingspuppe, dem Plüschtier oder dem Teddybären bringen die Kinder etwas Persönliches und sehr Privates in den Unterricht mit. Diese Situation begünstigt respektvolles Verhalten. Zudem werden verschiedene Sinnesorgane herausgefordert.

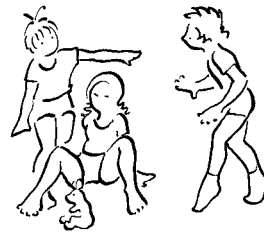
So einen Teddy wie meinen gibt's nur einmal!

Fingerspitzengefühl: Immer 3-4 Kinder stellen ihren Teddy, ihr Plüschtier oder ihre Puppe vor (u.a. Name, Äusseres, Besonderes). Dann schliessen die Kinder im Kreis sitzend die Augen. Eine Puppe wandert von Kind zu Kind. Sie tasten die Figur ab und raten, wem sie gehört. Dann folgt der nächste Teddy.



➔ Die einzelnen Kinder flüstern ihre Vermutung der Kindergärtnerin zu.

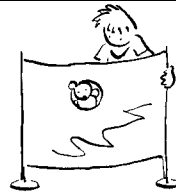
Räuber und Wächter: Für dieses Spiel eignet sich besser ein «neutraler» Teddy (kein Lieblingstier). Ein Kind sitzt mit geschlossenen Augen am Boden und hat einen Teddy vor sich hingelegt. Ein paar andere Kinder schleichen sich heran und wollen den Teddy rauben. Wenn die Wächterin eine Räuberin sich nähern hört, zeigt sie auf diese. Die Ertappte erstarrt an Ort und Stelle oder muss 10 grosse Schritte zurückgehen.



⚠ Die Fussbekleidung ist der Bodenbeschaffenheit anzupassen, so dass beide Seiten ihre Chance haben.

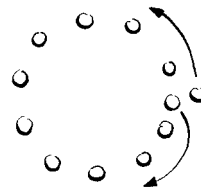
Guckloch: Die Kinder sitzen vor einem aufgespannten Tuch oder einem grossen Papierbogen. Durch eine kleine Öffnung ist ein Teil einer Puppe zu sehen.

- Wer findet heraus, wem sie gehört?
- Wer es herausfindet, darf eine neue Puppe auswählen.



➔ Auf kleinste Besonderheiten achten lernen.

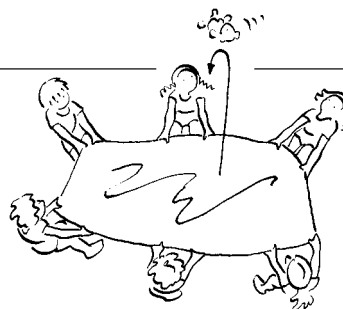
Mein Teddy! Die Kinder stehen im Kreis und haben ihren Teddy vor sich auf den Boden gesetzt. Ein Kind geht rundherum und tippt einem der stehenden Kinder auf den Rücken und fragt: «Vater/Mutter, willst du mir deinen Teddy verkaufen?» Antwort: «Nein, nicht für 100'000 Franken.» Jetzt sausen beide in verschiedener Richtung rundum los. Wer zuerst in die Lücke zurückgekehrt ist, nimmt den Platz ein. Das andere Kind geht weiter.



⚠ Rechtsverkehr abmachen und in Kreisläufen üben.

Pelele: Wie bei der Feuerwehr stehen 6-8 Kinder um eine Decke. Darauf sitzt ein Teddy.

- Die Kinder heben den Teddy sorgfältig an und senken ihn wieder auf den Boden.
- Den Teddy mit Sorgfalt 1-2 m in die Höhe werfen und in der Mitte der Decke wieder auffangen.
- Wenn genügend Praxis, den Teddy einen Salto springen lassen.

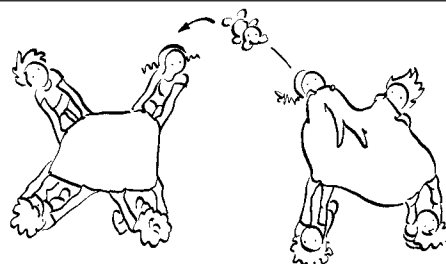


⊙ Dieses Spiel spielen Kinder in Südamerika mit lebensgrossen Puppen. Es heisst dort «Pelele».

⚠ Jeder Teddy darf einmal auf das Tuch!

Zirkusartist: 2 Gruppen stehen je mit einer ausgebreiteten Decke nebeneinander. Die erste Gruppe hebt die Decke an, auf der ein Teddy liegt, und schleudert den «Artisten» zur 2. Gruppe hinüber, die ihn achtsam auffängt und wieder zurückspielt.

- Bei genügender Erfahrung den Abstand zwischen den Gruppen etwas vergrössern.



➔ Sicheres Auffangen kommt vor spektakulären Wurfen.

4.4 Mit dem Sandsäcklein

Wir spielen mit dem Sandsäcklein.

Sandsäcklein lassen aufgrund ihres Gewichts keine Hektik aufkommen. Spiele mit Sandsäcklein wirken deshalb eher beruhigend und können als Stundenabschluss oder Stundenbeginn eingesetzt werden. Das Gewicht muss den Kindern angemessen gewählt werden.

Kopf-Träger: Mit dem Sandkissen auf dem Kopf auf einen Stuhl steigen, über Latten balancieren, auf eine Leiter steigen usw.

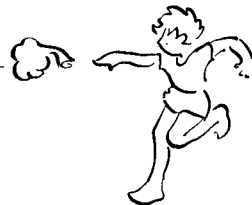
- Im Sitz: Sandkissen unter den angezogenen Beinen von der linken Hand in die rechte übergeben.
- Im Katzenbuckel einige Sekunden verharren.
- Versteinertes Sandsäcklein: Alle haben ein Sandsäcklein o.Ä. auf dem Kopf und bewegen sich. Fällt einem Kind das Säcklein vom Kopf, so ist es «versteinert». Es kann erlöst werden, indem das Säcklein von einem anderen Kind aufgehoben wird.



⇒ Langsam und mit kontrollierter Atmung!

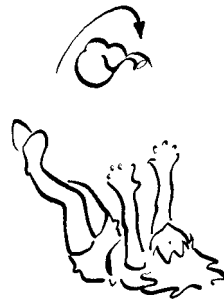
Sandsäcklein-Wurf: Die Sandsäcklein eignen sich auch für verschiedene Wurf- und Stossarten.

- Sich gegenseitig die Sandsäcklein zuwerfen.
- Zielwürfe in Gymnastikring, Papierkorb etc.
- Stossen beidhändig von der Brust weg, stossen links und rechts wie richtige Kugelstösser.



Sandsäcklein-Tummelformen: Das weiche Sandsäcklein lädt zu verschiedensten Konzentrationsübungen, Bewegungsformen und Kunststücken ein. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

- Sich den Sandsack in Bauchlage gegenseitig zuschieben, mit den Füßen zustossen.
- Den Sandsack auf dem Kopf, im Nacken, auf der Schulter oder auf dem Fuss tragen.
- Vorangehende Übung, aber mit anderen Gangarten.
- Den Sandsack in die Luft werfen und wieder fangen.
- In Rückenlage mit den Füßen den Sandsack hochschleudern und mit den Händen fangen.
- Vorangehende Übung, aber zu zweit.



Lasten tragen – Lasten abschütteln: Je zwei Kindern stehen mehrere verschieden schwere Sandsäcklein zur Verfügung. Eines bewegt sich auf den Knien. Das andere legt sorgfältig verschieden schwere Sandsäcklein auf alle möglichen Auflageflächen. Das kniende Kind versucht, solange wie möglich die Sandsäcklein mitzutragen ohne diese zu verlieren.

- Die Sandsäcklein werden durch langsames Anspannen bestimmter Muskeln sofort abgeschüttelt.



Sandsäckleinenspiel: Alle Kinder haben Sandsäcklein und versuchen andere damit zu «beladen». Sobald ein Sandsäcklein platziert werden kann, versucht das belegte Kind, das Sandsäcklein langsam den Körper hinunterrutschen zu lassen. Wenn das Sandsäcklein den Boden berührt, kann das Kind wieder versuchen, anderen Kindern ein Säcklein aufzusetzen.



4.5 Zum Abschluss

Einige Spiele eignen sich besonders nach einer hektischen und intensiven Bewegungsstunde. Die Kinder beruhigen sich und können ihre Aufmerksamkeit wieder auf andere Dinge (Kindergarten, Heimweg) lenken.

Wir beruhigen uns und bereiten uns auf etwas anderes vor.

Luftballons in der Schwebelage halten: Die Kinder versuchen die Ballons selbst aufzublasen und diese mit einem Körperteil so anzustossen, dass sie in der Luft schweben und nie auf den Boden fallen.

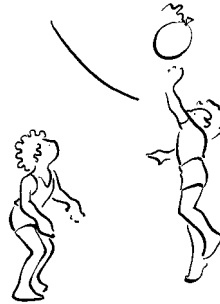
- Später können drei Kinder mehrere Ballons gleichzeitig in der Luft halten.
- Möglichst viele Körperteile, Lagen und Körperstellungen ausprobieren.



⊙ Die Ballons sollten vor dem Aufblasen durch die Kinder bereits ein- bis zweimal mit Luft gedehnt werden.

Ballon über die Schnur: Zwei Kinder versuchen mit einem Ballon «Ball über die Schnur» zu spielen. Da sich die Ballons sehr langsam senken, haben die Kinder genügend Zeit, sich auf veränderte Situationen einzustellen.

- Mit der Zeit darf der Ballon nur noch mit dem Kopf, der linken Hand, dem Fuss usw. berührt werden.
- Auch 2 gegen 2 oder sogar 3 gegen 3 spielen. Dann muss allerdings das Spielfeld vergrößert werden, damit sich die Kinder nicht gegenseitig behindern.



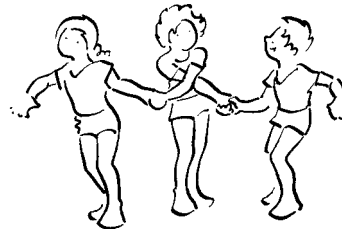
Seifenblasen: Mehrere Kinder stellen sich auf Stühle (im Garten klettern sie auf Klettergerüste usw.) und blasen Seifenblasen auf die anderen Kinder herab.

- Mit Kartonröhren bis 2 cm Durchmesser lassen sich mit einem Abwaschmittel und ein wenig Glycerin Riesenseifenblasen herstellen.
- Die Kinder am Boden haben die Aufgabe, die Seifenblasen zu erwischen.
- Die Kinder versuchen die Seifenblasen durch intensives Blasen in der Luft schweben zu lassen.



Gordischer Knoten: Vier bis sechs Kinder stehen eng zusammen. Jedes gibt seine Hände einem anderen Kind, aber nicht beide Hände dem gleichen. Wenn keine Hände mehr frei sind, versucht die Gruppe vorsichtig und langsam – mit Drehen, Übersteigen und unten durch Klettern – den Knoten zu lösen, ohne jedoch auch nur einmal die Hände loszulassen.

- Gelingt es auch in einer grösseren Gruppe?



Zublinzeln im Kreis: Die Kinder und die Kindergärtnerin sitzen im Schneidersitz im Kreis. Die Kindergärtnerin blinzelt einem Kind unauffällig zu. Sobald das Kind dieses Blinzeln erwidert hat, darf es aufstehen und ruhig den Raum verlassen. Das Spiel geht so lange, bis alle Kinder in der Garderobe sind.

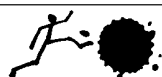
- Beim nächsten Mal darf ein Kind die Rolle des Zublinzeln übernehmen.



⊙ Ruhiger Abschluss und kein Gedränge beim Verlassen des Raumes.

Verwendete und weiterführende Literatur /Medien

- BUCHER, W. (Hrsg.): 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen» für Vorschule und Unterstufe. Schorndorf 2000.
- FIRMIN, F.: Bewegung als Zugang zur Welt. Zürich 1989.
- FLURI, H.: 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1993⁶.
- IRMISCHER, T. / FISCHER, K.: Psychomotorik in der Entwicklung. Schorndorf 1989.
- SCHERLER, K.: Sensomotorische Entwicklung und materiale Erfahrung. Schorndorf 1975.
- ZIMMER, R. / CICURS, H. (Red.): Kinder brauchen Bewegung. Aachen 1992.
- ZIMMER, R. / CICURS, H.: Psychomotorik. Schorndorf 1993.



6

Lehrmittel Sporterziehung Band 2 Broschüre 6



Im Freien

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 6 auf einen Blick

... beim Eislaufen

... beim Schwimmen

... In-Line-Skatn

... beim Joggen

**Bewegung, Spiel und
Sport im Freien ...**

... beim Skifahren

... beim Biken

... beim Klettern

... beim Snowboarden

**Vielfältige Körper- und
Bewegungserfahrungen im Freien**

Die Kinder erleben Bewegung und Spiel in der Natur
und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

Schwerpunkte in der Vorschule: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Besonderheiten des Bewegens im Freien erleben
- Spielen mit einfachen Materialien erfahren
- Den Jahreszeiten angepasste Spiel- und Bewegungsformen entwickeln und verändern
- Die Umgebung entdecken



Vorschule

- Den Bewegungsraum in der nahen Umgebung entdecken
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien erleben
- Viele Bewegungs- und Spielmöglichkeiten aus allen Lernbereichen im Freien erfahren
- Grundlegende Fertigkeiten für Bewegungsformen im Freien erwerben
- Sensibilität für naturnahes Verhalten entwickeln



1.–4. Schuljahr

- Die Vielfalt von Bewegung, Spiel und Sport im Freien erleben
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien ausüben
- Die Natur als Bewegungs-, Spiel- und Sportraum erfahren
- Auch Bewegungs-, Spiel- und Sportformen anderer Lernbereiche im Freien ausüben
- Naturnahes Verhalten pflegen



4.–6. Schuljahr

- Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens im Freien kennen und akzeptieren
- Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen allein, zu zweit und in Gruppen durchführen
- Traditionelle und neuere Sportarten im Freien pflegen
- Radwanderungen, Sommer- und Wintersportlager, Ausdauerformen gemeinsam planen, durchführen und auswerten



6.–9. Schuljahr

- Sport im Freien als Möglichkeit von «Sport fürs Leben» entdecken
- Sportarten individuell oder gemeinsam auswählen und mit gegenseitig abgestimmten Zielen durchführen
- Einige ausgewählte Sportarten im Freien exemplarisch ausüben
- Polysportive oder kombinierte Sportanlässe bestreiten



10.–13. Schuljahr

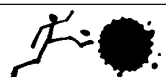
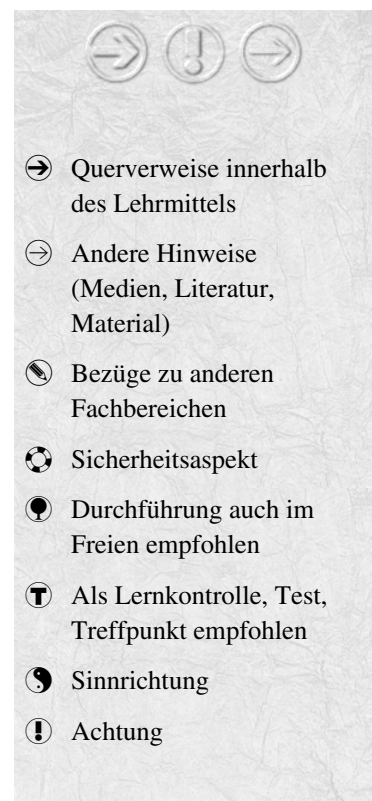
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Tips für Sport im Freien; Kleidung, Material, Umweltschutz usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Spielen im Freien	
1.1 Die Umgebung kennen lernen	3
1.2 Den Wald entdecken	4
1.3 Allerlei Spiele im Freien	5
1.4 Mit dem Wind spielen	6
2 Spielen im Wasser	
2.1 Mit dem Wasser vertraut werden	7
2.2 Atmen – Gleiten – Tauchen	8
2.3 Am Bach und am Seeufer spielen	10
3. Spielen im Schnee	
3.1 Im Schnee, mit Schlitten und Bob spielen	11
3.2 Auf und mit den Skis spielen	12
Literaturhinweise in den einzelnen Kapiteln!	



Einleitung

Sonne, Schnee, Wasser und Wind

Sonne, Schnee, Wasser und Wind sollen als natürliche Faktoren auf die körperliche Entwicklung der Kinder einwirken können. In der Bewegungserziehung wird deshalb versucht, möglichst oft im Freien zu spielen. Neben dem Spielplatz, der Wiese oder dem Park bietet sich der Wald als idealer Bewegungsraum an. Die Bewegungserziehung lässt sich dabei ideal mit dem Kennenlernen von Flora und Fauna verbinden. Insbesondere sollten aber die Bewegungsorte des Quartiers aufgesucht werden, damit die Kinder hier heimisch werden und möglichst selbständig ihre Freizeit gestalten lernen. Falls einzelne Kinder einen bestimmten Spielplatz bereits kennen, können sie ihre Kompetenzen (Orientierung, Fertigkeiten an speziellen Geräten) den anderen Kindern weiter vermitteln.

➔ Sport im Freien:
Vgl. Bro 6/1

Vielfältige Bewegungsgelegenheiten nutzen

Auf dem Weg zum Spielplatz kann – sofern die Verkehrsverhältnisse dies zulassen – die Dauerleistungsfähigkeit der Kinder mittrainiert werden. Die Belastungszeit sollte dabei nie mehr als 5–6 Minuten betragen. Längere Ruhephasen (langsames Gehen) müssen auf die Belastungsphasen folgen. Bei schwierigen Verkehrsverhältnissen kann die bewegte Verbindung der verschiedenen Spielplätze zu einem Abbau der «Verinselung» an den Bewegungsorten der Kinder führen. Hier kann die Verkehrserziehung in die Bewegungserziehung integriert werden.

📍 «Verinselung»:
Vgl. Bro 1/2, S. 2;
Verkehrserziehung:
Vgl. Bro 7/2, S. 5

Das Quartier einbeziehen

Die Bewegungserziehung im Freien kann auch mit den Quartieraktivitäten verknüpft werden. Büchsenwerfen am Quartierflohmarkt, organisiert durch den Kindergarten, ein Schlittelrennen, bei dem auch die Geschwister teilnehmen dürfen oder das Spiel im Wald, verbunden mit einem Besuch in einer Sägerei, sind einige Möglichkeiten. Damit das freie Spiel für die Kinder genügend Anreiz bietet, können möglichst viele Bewegungsobjekte mit auf den Spielplatz, ins Schwimmbad oder auf den Schlittelrain gebracht werden.

Sicherheit

Um die notwendige Sicherheit zu gewährleisten, sollte der *Organisation* im Freien besondere Beachtung geschenkt werden. Die Grenzen der Spielflächen sind hier nicht so deutlich wie z.B. in der Turnhalle. Die Übersichtlichkeit wird insbesondere im Wald oder in Parks stark eingeschränkt. Es ist deshalb darauf zu achten, dass die Kinder in Gruppen beieinander bleiben. Ein zentraler Sammelplatz erleichtert ängstlichen, orientierungsschwachen Kindern die Teilnahme an Gruppenspielen (Versteckspiele, Schleichspiele etc.). Die Einteilung in Zweier- oder Kleingruppen baut Unsicherheitsgefühle bei Kindern ab und erhöht oft den Erlebniswert der Unternehmung. Günstige Voraussetzungen schaffen wir, wenn noch eine zweite erwachsene Person unsere Exkursionen begleiten kann (z.B. Schwimmbad/Wanderung). Wenn sich zwei Kindergärtnerinnen mit ihren Gruppen für dieselbe Aktivität im Freien entscheiden, können sowohl Vorbereitung als auch Durchführung aufgeteilt werden.

1 Im Freien spielen

1.1 Die Umgebung kennen lernen

Die Kinder werden durch die Umgebung angeregt, Hindernisse zu überwinden, Kräfte zu erproben und angepasste Bewegungsabläufe zu erfinden. Geländehilfen (Steigungen, Mulden...) und Geländesprünge werden situationsgerecht in den Unterricht einbezogen.

Sicherheit: Auf dem Hin- und Rückweg eignet sich die gut übersehbare Zweierkolonne. Um Unfälle (in dicht besiedelten Gebieten) zu vermeiden, müssen alle geordnet vom Kindergarten zum Wald oder Park marschieren. Bei starkem Verkehr unbedingt auf Spiele unterwegs verzichten. Der räumliche und zeitliche Rahmen muss für die Kinder einsichtig abgesteckt sein. Signale mit einer Trillerpfeife können die Vereinbarungen regeln. Für mögliche kleinere Verletzungen (Schürfungen etc.) eine gut ausgerüstete Taschenapotheke bereitstellen.

Organisation: Aktivitäten im Freien sollte auch zeitlich gut geplant werden. Organisatorische Schwierigkeiten, lange Anlaufwege führen zu einem erhöhten Zeitbedarf. Für die Bewegung im Freien sollte demnach genügend Zeit eingeplant werden, was auch entsprechende Bekleidung erfordert. Wenn die Kindergärtnerin die örtlichen Verhältnisse nicht genau kennt (z.B. Vorkommen von Zecken), ist ein vorgängiges Rekognoszieren und Informieren eine wichtige und beruhigende Voraussetzung.

Spaziergang: Auf Spaziergängen, die mit situationsangepassten Bewegungsspielen ergänzt bzw. unterbrochen werden, lernen die Kinder die Umgebung des Kindergartens kennen: den Weg zur Turnhalle, die Spielwiese, den Spielplatz, den Wald, einen Park usw.

- Gehen zu Sprechversen.
- Dorfmusik: Marsch mit rhythmischer Begleitung (Klatschen, Singen).
- Schelmenmarsch: Füße überkreuzen.
- Indianerlauf: 20 Gehschritte im Wechsel mit 20 Laufschritten.
- Überholungslauf: Jeweils das letzte Paar einer Zweierkolonne läuft auf ein Signal an die Spitze.
- Tunnellauf: Zweierkolonne, Innenhandfassung. Das hinterste Paar läuft unter den hochgehaltenen Armen der anderen hindurch nach vorne.
- Slalom durch die Kolonne.

Tummeln auf der Wiese: Wenn der Spaziergang an einer Wiese vorbeiführt oder dort endet:

- So schnell wie möglich auf allen vieren laufen.
- Fangspiele: Paarfangen, Spitalfangen, Verzaubern...
- Purzelbäume schlagen.
- Barfuss auf Wiese mit kurzem, abgemähtem Gras oder auf Waldwiese laufen.
- Schattenfangen: Der Fänger versucht auf den Schatten eines anderen Kindes zu stehen.
- Ein Kind führt verschiedene Bewegungen aus, das andere imitiert das Schattenbild.
- Mit dem Schatten Figuren gestalten.

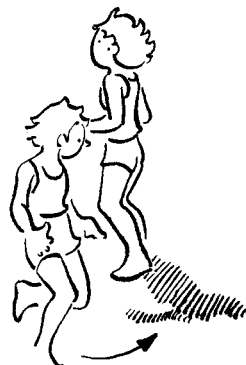
Wir entdecken den Park, eine Wiese oder einen Spielplatz.

🕒 Übersichtlicher und zentraler Sammelplatz. Taschenapotheke mitnehmen. Regelmässig überprüfen, ob alle Kinder da sind (Sammelzeichen, Kinder zählen).

🕒 Sicherheit im Strassenverkehr: Vgl. Bro 7/2, S. 5



🕒 Die nähere Umgebung kennen lernen.



🕒 Wenn möglich barfuss.

1.2 Den Wald entdecken

Die Kinder erleben den Wald als geheimnisvollen, vielfältigen Bewegungsraum. Bei allen Spielformen im Wald sollen die Kinder nie allein beschäftigt werden (mindestens 3er-Gruppen). Klare Aufträge, zentraler Sammelplatz, gute Übersicht und vereinbarte Signale erleichtern die Organisation.

Wir entdecken den «geheimnisvollen» Wald.

Wald wahrnehmen: Mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen den Wald entdecken.

- Barfuss den Waldboden ertasten.
- Auf Geräusche des Waldes hören und diese interpretieren.
- Drei Kinder verstecken sich. Sie ahmen Tierstimmen nach. Wer findet die versteckten Kinder?



- ⚠ Achtung vor Gefahren und Unannehmlichkeiten: Hundekot, Spritzen, Zecken, steile Böschungen ...; geeignetes Gebiet auswählen und eindeutige Grenzen festlegen. Schäden an Bäumen und Jungwuchs vermeiden.

Den Wald erkunden: Slalomlauf um die Bäume (gehen, hüpfen). Auf ein Signal laufen alle zum Sammelplatz zurück.

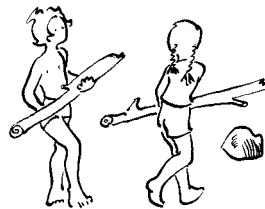
- Wer bringt zuerst 5 Tannzapfen, 2 faustgrosse Steine...?
- Mit Tannzapfen auf Bäume werfen.
- Hochspringen und einen Ast berühren.
- Stützspringen über umgelegte Baumstämme.
- Über Baumstämme balancieren.
- Über Wurzeln, Baumstrünke, Sträucher springen.



- ⊘ Nicht auf Menschen werfen.

Mit dem Wald gestalten: Drei Kinder suchen einen hindernisreichen Weg in unmittelbarer Nähe des Sammelplatzes. Diese führen dann die ganze Klasse auf dem durch sie gefundenen oder eingerichteten Weg.

- Mit Ästen, Steinen, Hölzern etc. einen Hindernisparcours bauen.
- Hütten, Türme oder Burgen bauen.
- Waldgärten anlegen und immer wieder besuchen (Jahreszeiten; Absprache mit Förster).



- ⊘ Absprache mit Waldarbeitern und/oder Förstern.

Fitnesstraining im Wald: Steinstossen, Äste oder Scheite stemmen und wegstossen.

- Auf Baumstrünke springen.
- Waldarbeiter: Rundhölzer zu viert in richtiger Traghaltung heben und tragen.
- Über liegende Baumstämme steigen, springen, balancieren, stützspringen (Hände stützen ab) usw.



- ⊘ Stossrichtung bestimmen; die Kinder in Reihen stossen lassen.

Lauftraining im Wald: Mit spielerischen Formen kann die Ausdauer im Wald gut trainiert werden.

- Vita-Parcours-Lauf: Laufintervalle von 5-6 Minuten. Laufen und gehen abwechseln.
- Orientierungslauf: Ein ungefährlicher Waldweg wird deutlich markiert (Fähnchen, Schnitzel, Sägemehl).
- Schnitzeljagd: Weg zu einem gemeinsamen Ziel hin markieren (nur in einem übersichtlichen Wald).
- Goldraub: 2-3 Kinder bewachen einen Steinhaufen. Die anderen Kinder versuchen, Steine zu entwenden und an einen anderen Ort zu tragen. Wer von den Bewachern berührt wird, muss den Stein wieder auf den Haufen legen.



- ⊘ Laufe dein Alter:
Vgl. Bro 4/2, S. 3

- ⊘ Leistungsstarke, orientierungssichere und ängstliche Kinder in den Laufgruppen mischen.



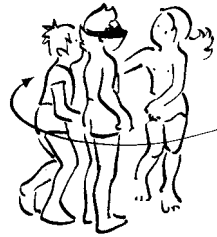
1.3 Allerlei Spiele im Freien

Hier werden alte und neue Kinderspiele beschrieben, die vor allem im Freien gespielt werden können. Kinder – auch aus anderen Kulturen – dürfen «ihre» Spiele vorstellen und mit den anderen Kindern durchführen.

Wir spielen miteinander und lernen auch andere Spiele kennen. Wer kennt Spiele?

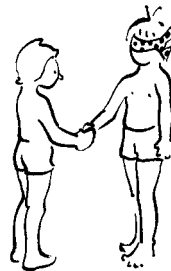
Kreisspiele: Ein Kind steht mit verbundenen Augen im Kreis. Die anderen Kinder wechseln lautlos ihre Plätze. Das Kind in der Mitte darf sich nun auf die Suche begeben. Hat es ein Kind im Kreis berührt, so sagt es «Ton agää!». Der Aufforderung wird entsprochen. Nun muss erraten werden, wer berührt worden ist. Wird ein Kind erkannt, kommt es in die Mitte.

- Offenes Tor: Ein Kind geht um den Kreis und berührt einen Mitspieler und läuft sofort weiter. Das berührte Kind läuft in die Gegenrichtung. Wer läuft zuerst durch das Tor (freigewordener Platz?)



➔ Auch als Stundenbeginn geeignet.

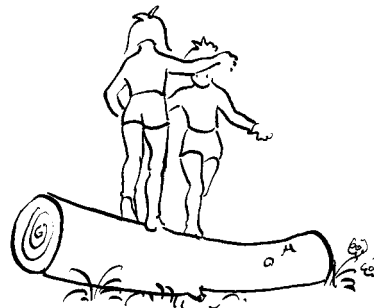
Hand-Sprache: Einem Kind werden die Augen verbunden. Dann streckt es eine Hand aus, und ein anderes Kind drückt sie wortlos. Nun soll das «blinde Kind» raten, wer ihm die Hand gegeben hat. Das Spiel kann vorbereitet werden: Alle geben sich reihum fleissig die Hand und versuchen sich dabei einzuprägen, wie die Hände der anderen zupacken, wie gross sie sind, ob sie kälter oder wärmer sind usw.



🕒 Was sagt ein Händedruck aus? Zuerst in Kleingruppen spielen, dann Gruppen allmählich vergrössern.

Ziehen, Stossen: Der weiche Boden im Wald oder Park ermöglicht auch Spiele, bei denen sich die Kinder gegenseitig im Gleichgewicht halten oder gefahrlos aus dem Gleichgewicht bringen können.

- Mit Sprungseilen zu zweit ein Rössligespann bilden und möglichst geschickt alle bestehenden oder aufgestellten Hindernisse überwinden.
- Böcklispringen: Die eine Hälfte der Kinder steht als «Böckli» (leichte Vorschrittstellung mit gegrätschten Beinen, Hände auf die Oberschenkel abgestützt). Die andere Hälfte darf beliebig über alle Böckli springen und versuchen, diese (nicht) umzustossen. Welches «Böckli» bleibt immer stehen?
- Eisenbahn: An Ästen, Malstäben oder Besenstielen ziehen, stossen und führen oder sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen.
- Auf einem liegenden Baumstamm den Platz tauschen, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen.
- Einander foppen; aus dem Gleichgewicht bringen.



Baumball: Die Bäume sollten möglichst nahe beieinander stehen. Jedes Kind darf einen Baum auswählen. Ein bis drei Kinder bekommen einen Schaumstoffball oder Papierknäuel und versuchen, jene Bäume zu treffen, wo ein Kind davor steht. Die verteidigenden Kinder dürfen sich um den Baum bewegen, um die Bälle abzuwehren. Wird ein Baum getroffen, dann erfolgt Rollenwechsel.

- Gemeinsam auf das gleiche Ziel werfen. Wer trifft?



➔ Softbälle oder Papierknäuel verwenden. Papierknäuel am Schluss einsammeln und für ein Feuer an der Feuerstelle verwenden.

1.4 Mit dem Wind spielen

Die Kinder sollen den Wind als ein Stück Natur erleben und ihn bewusst in ihr Spiel einbeziehen. Dabei benützen sie ein selbstgebasteltes Windrad, ein grosses Tuch, einen Drachen, Papierflugzeuge usw.

Wie können wir beim Spielen den Wind nutzen?

Mit Blättern: Trockene Blätter (Herbst) eignen sich als natürliches Spielmaterial.

- Fallende Blätter auffangen, werfen, auflesen; den fallenden Blättern nachschauen etc.
- Ein Blatt hochblasen.
- Eine Hand voll Blätter hochwerfen, den fliegenden Blättern nachrennen, sich unter die fliegenden Blätter stellen und legen.
- Laubhaufen machen und einzelne Kinder eingraben.



☞ Im Herbst: unter Laubbäumen auf dem Schulhausplatz, auf der Wiese, im Wald. Vom Kreislauf der Natur.

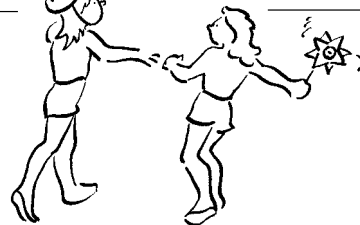
Windrädchen-Läufe: Ein Kind führt eine Gruppe von 5–6 anderen Kindern in leichtem Laufschriff an, so dass die Windrädchen schön drehen. Auf ein Zeichen begibt es sich an den Schluss der Kolonne, und das nächste Kind führt die Kolonne an.

- Slalomlauf mit Windrädchen: Die Kinder bilden eine Kolonne mit etwa 3 Metern Abstand. Das hinterste läuft mit seinem Windrädchen im Slalom um die anderen Kinder, bis es an der Spitze angelangt ist usw. (Diese Form kann «endlos» gespielt werden, z.B. auf einem Spaziergang.)



☞ Jedes Kind darf einmal die Gruppe führen.

Windrädchen verzaubern: Die Kinder laufen frei mit dem Windrädchen in einem abgegrenzten Feld umher. Ein Zauberer (ohne Windrädchen, mit Hut) kann die Windrädchen stoppen, indem er ein laufendes Kind berührt. Eine Fee (ohne Windrädchen, mit Kopftuch oder Schleier) kann die stehenden Kinder befreien, so dass sie wieder laufen können.



☞ Zauberer und Fee regelmässig auswechseln, damit möglichst viele Kinder die beiden besonderen Rollen übernehmen können.

Windrädchen einstecken: Das Windrädchen so in den Rasen stecken, dass es sich bei einem schwachen Wind bereits dreht.

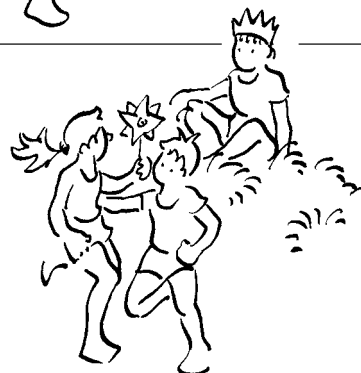
- Slalomlauf um die Windrädchen.
- So vor das Windrädchen stehen, bücken, sitzen, liegen, dass es sich nicht mehr dreht.
- Windrädchen beschützen: Wenn der Fänger ein Rädchen zum Stehen bringt (Wind abhalten) so wird der Beschützer zum Fänger.



⚠ Windrädchen bei hartem Boden von der Kindergärtnerin einstecken lassen!

Mit Windrädchen den König befreien: Der König sitzt auf einem Hügel, einer Kuppe oder einem Stein. 3 Räuber bewachen ihn in einem Abstand von 3 Metern. Der König kann von seinen Bewachern befreit werden, indem ihm ein erlösendes Windrädchen geschenkt werden kann. Wer jedoch von einem Räuber berührt wird, muss zu einem Mal zurücklaufen, bevor er wieder am Spiel teilnimmt. Wer das Windrädchen überbringen kann, wird neuer König.

- Der König darf einen anderen König bestimmen.



☞ Auch schwächere Kinder dürfen einmal König spielen.

☞ Weitere Ideen: FLURI, H.: 1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996⁷.

2 Spielen im Wasser

2.1 Mit dem Wasser vertraut werden

Die Kinder im Vorschulalter sollen sich in einer freudvollen, entspannten Spielatmosphäre im Wasser tummeln dürfen. Eine vielseitige Wassergewöhnung trägt dazu bei, das Körperbewusstsein der Kinder zu erweitern. Bereits gelernte Bewegungsmuster können vom Land ins Wasser übertragen werden. In einer zweiten Phase können neue, wasserspezifische Bewegungsformen wie Schwimmen, Tauchen und Springen behutsam vorbereitet werden. Die Kinder werden durch den angstfreien Umgang mit dem Element Wasser wassergewöhnt, wasservertraut und zusehends wassergewandt.

Didaktische Hinweise

- Eine langfristige Vorbereitungsphase mit gezielter thematischer Einstimmung der Kinder kann bestehende Hemmungen oder ausgeprägte Wasserängste abbauen helfen. (Thema «Wasser»: Spielen mit und am Wasser, Spielen mit dem Gartenschlauch, gemeinsames Duschen etc.)
- Eine intime Spiel- und Lernatmosphäre (Lehrschwimmbecken, Anfängerbucht mit Treppe) erleichtert die Wassergewöhnung. Der erhöhten Aufsichts- und Sorgfaltspflicht ist durch eine günstige Standortwahl und eine umfassende Materialvorsorge (Rettungsgeräte kennen !) Rechnung zu tragen. Der Besitz des Lebensrettungsbrevets der Schweiz. Lebensrettungsgesellschaft SLRG bietet eine gute Voraussetzung für das richtige Verhalten bei Unfällen.
- Die erhöhte Gefühlserregbarkeit im Wasser (Neue Situation, Unsicherheit, Kältereiz etc.) soll in gezielter Weise für sozialisierende Begegnungen genutzt werden (z.B. Hilfe geben - Hilfe nehmen).
- Bei der Wassergewöhnung können die Eltern günstig in den Spiel- und Lernprozess einbezogen werden (z.B. Baden in der Badewanne verbunden mit Blasübungen, Anwendungen des Gelernten bei Badeausflügen, Kunststücke der Kinder bewundern).
- Auch bei der Wassergewöhnung steht das Kind im Vorschulalter im Zentrum des Unterrichts. Dies erfordert u.a. differenzierende und individualisierende Lehr-Lern-Formen. Ungeduldig geforderte, sofort sichtbare Resultate überfordern vor allem die bedächtigen Kinder.

Geduld

Wassergewöhnung ist ein langer Spiel- und Lernprozess (10–15 Lektionen). Auch wenn in dieser Phase (noch) keine konkreten «Schwimm-Fortschritte» ersichtlich sind, lohnt es sich, für die Wassergewöhnung genügend Zeit einzusetzen.

Kinder, die sich unter Wasser wohl fühlen, in verschiedenen Körperpositionen gleiten können, den Wasserwiderstand spüren und vor allem keine Angst vor dem Wasser haben, lernen danach sehr schnell, sich über Wasser zu halten. Schliesslich können auch einzelne Schwimmmarten besser gelernt werden.

➔ **Literaturempfehlung:**

Schweizerisches Lehrmittel
Schwimmen:

- Broschüre 1 «Grundlagen» und
- Broschüre 4 «Nasse Theorie».

🌀 Kleine Gruppen (halbe Klasse) bilden. Wenn immer möglich eine zusätzliche erwachsene Person mit einbeziehen.

2.2 Atmen – Gleiten – Tauchen

Jede Sequenz in der Wassergewöhnung sollte mit freiem Tummeln im Wasser beginnen. Dadurch finden auch ängstliche Kinder schnell den Zugang zum Wasser. Wenn viele bekannte und sogar eigene, mitgebrachte Spielgeräte zur Verfügung stehen, wird sofort intensiv gespielt.

Wir spritzen, tauchen, gleiten und spielen im Wasser.

Aus- und einatmen lernen: Verschiedene Gegenstände auf der Wasseroberfläche wegblasen.

- Pingpongbälle vor sich her blasen.
- Papierschiffe blasen als Wettbewerb.
- Korken aus dem Gymnastikreifen blasen.
- Brummen, summen, singen ins Wasser.
- Ballon aufblasen, Luft ins Wasser entweichen lassen.
- Den Ballon nachahmen, auch in der Gruppe.

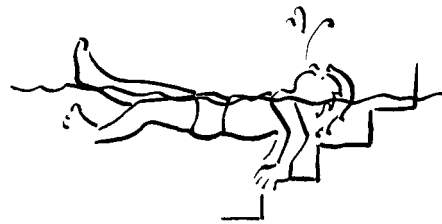


➔ Weitere Anregungen: Vgl. Broschüre 1, Schweiz. Lehrmittel Schwimmen und Lehrmittel Vorschulswimmen des IVSCH.

Das Wasser trägt: Die Treppe eignet sich gut, um angstfrei verschiedene Lagen zu erproben.

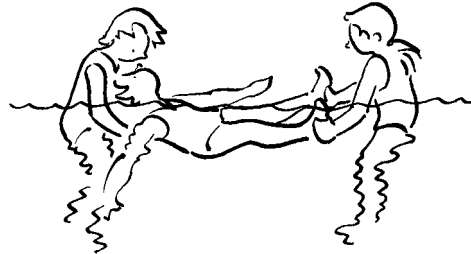
- Rückenlage mit gestreckten Beinen im Wechsel mit Sitz.
- Fässli: Bauchlage mit gestreckten Beinen im Wechsel mit Anziehen der Beine unter den Bauch.
- Holzstamm drehen: Wechsel von der Rückenlage in die Bauchlage mit gestreckten Beinen.
- Flugzeug: In Liegestütz auf der Treppe, Gesicht im Wasser, Arme seitwärts ausstrecken, langsames Lösen von der Treppe.

⚠ Den Körper spannen!



Lageübungen in der Gruppe: Zwei Gruppen: Frösche und Fische. Die Frösche liegen in Rückenlage und werden von den Fischen unter der Lendengegend und wenn nötig unter den Schultern gestützt und sachte vw./rw. bewegt. Wechsel.

- Rolle: 2 Kinder drehen ein drittes Kind mehrmals von der Bauchlage in die Rückenlage.
- Abschleppen: 2 Kinder nehmen ein drittes Kind in die Mitte und ziehen es in Bauchlage bzw. in Rückenlage an den Händen vorwärts.
- Ein Kind zieht ein anderes vorwärts, das ein Schwimmbrett mit gestreckten Armen hält.



⚠ Im Kreis fühlen sich die Kinder sicherer. Zudem können Zusammenstöße verhindert werden.

Gleiten wie ein Hecht: Mit einem Brett in Vorhalte von der Treppe abstossen und bis auf die Höhe eines anderen Kindes oder der Kindergärtnerin gleiten.

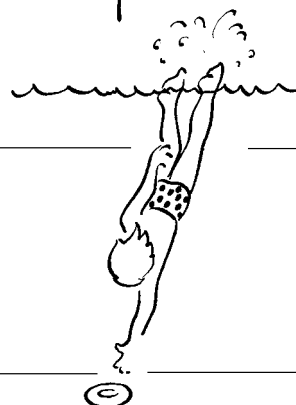
- Mit einem Brett durch einen Reifen.
- Von der Treppe unter einer Zauberschnur durch.
- Von Kind zu Kind, von der Bassinmitte zur Treppe, von Bassinrand zu Bassinrand.
- Richtig gleiten: Hände und Arme gestreckt. Eine Hand fasst den Daumen der anderen Hand.



⚠ Bauch und Rückenlage. In beiden Lagen während des Gleitens immer bewusst ausatmen.

Tauchen: Abtauchen und in einem auf dem Wasser liegenden Reifen auftauchen.

- Zauberschnur spannen und verschiedene Formen des Untertauchens ausprobieren.
- Tauchen nach verschiedensten Gegenständen.
- Zu zweit: A wirft einen Gegenstand, B taucht.



⚠ Bei allen Übungen: Kein Zwang zum Tauchen, den Kindern genügend Zeit lassen.

10 chlini Zwärgli (Sprechversli): Lehrschwimmbecken oder Seeufer abschreiten, Tiefe erfahren. Dabei die Arme in Vorhalte, Knie gebeugt, vorwärts und rückwärts hüpfen. Kreis bilden und tanzen. Reifen als Nester im Wasser verteilen, Tauchen und im Reifen auftauchen.



🎵 Singspiele im Kindergarten vorbereiten. Eigene Formen ins Wasser übertragen!

➞ Eignet sich auch für Übungen ohne Tauchen!

10 chlini Zwergli, die laufe hin und her
10 chlini Zwergli, die findet das nid schwer
10 chlini Zwergli, die hüpfen uf und ab
10 chlini Zwergli, die laufed ringsedum
10 chlini Zwergli, die findets gar nid dumm
10 chlini Zwergli, die sueche es Versteck
10 chlini Zwergli, die si uf einisch weg

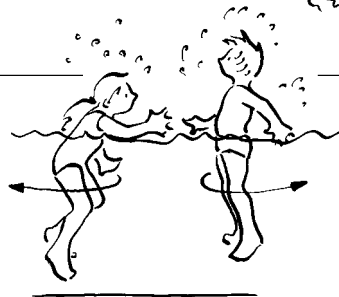


🐟 Fische kennen und benennen lernen.

Achtung – Piranha: Kinder sind normale Fische (Namen geben), ausser 1 oder 2, die Piranhas sind. Die im Wasser verteilten Schwimmreifen gelten als «Schutzinseln». Wenn ein Piranha einen Fisch ausserhalb der Schutzinseln fangen kann, wechseln sie die Rollen. In einer Insel darf sich jeweils nur ein Fisch aufhalten.

Begegnungsspiele: Verschiedenste bekannte Spiel- und Stafettenformen aus der Turnhalle können auch im Wasser gespielt werden.

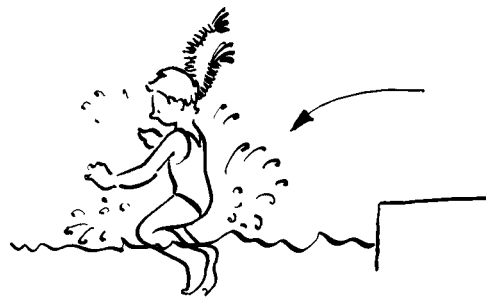
- Begegnungsstafetten: Zwei Kinder kriechen, laufen, hüpfen sich im Wasser entgegen, berühren sich und kehren auf dem gleichen Weg zurück.
- Auch mit Gleiten, Hechtschiessen, Delphinspringen.



🏆 Miteinander wetteifern.

Tummelsprünge: Verschiedene Sprünge vom Beckenrand ins Wasser ausführen. Ängstliche Kinder dürfen in die Arme der Kindergärtnerin springen.

- Froschsprung von der Treppe, Sprung auf oder über ein Schwimmbrett, einen Stab, eine Leine usw.
- Aus dem Sitz vom Bassinrand.
- Aus dem Hockstand.
- Mit einem Schritt Anlauf.
- Mit Bällen, mit dem Schwimmbrett.
- Fantasiesprünge, mit Stimme unterstützen.
- Allein springen und mit den Händen den Boden berühren.
- Mit und ohne Hilfe vorwärts und rückwärts ins Wasser purzeln (Matte als Hilfsmittel).
- Zu zweit mit Handfassung springen.
- Mehrere Kinder springen miteinander.
- «Schön» springen oder besonders stark spritzen.



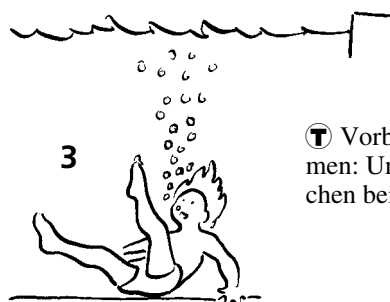
🌊 Genügende Wassertiefe; Kinder sehr gut wassergewöhnt.

🌊 Durch klare Organisation Zusammenstösse vermeiden. Im Lehrschwimmbecken **keine** Kopfsprünge gestatten.

➞ Purzelbaum vorwärts und rückwärts auch an Land üben (Wiese, auf Matten).

Krebs-Test: Mit folgenden 4 Übungen kann der Lernerfolg gut überprüft werden.

- 1 Zweimal nacheinander aus dem Päckli in die horizontale Schwimmlage ausstrecken und wieder zusammenziehen.
- 2 Hechtschiessen: Der gestreckte Körper muss in Schwimmlage so lange gleiten, bis die Füsse 2 m vom Bassinrand entfernt sind.
- 3 Viermal auf den Boden sitzen, ganz untertauchen, durch Nase und Mund ausatmen (siehe Skizze).
- 4 Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füsse; die Hände müssen den Bassinboden ebenfalls berühren.



🕒 Vorbereitungstests Schwimmen: Unterlagen und Testabzeichen beim IVSCH.

2.3 Am Bach und am Seeufer spielen

Die Kinder lernen den Bach oder das Seeufer als Spielplatz kennen und die damit verbundenen Gefahren einzuschätzen. Sie verbessern ihr Gleichgewicht und ihre Gewandtheit. Sie basteln Schiffchen, bauen Brücken, werfen Steine usw. Sie verlieren spielend die Angst vor dem Wasser.

Wir spielen am Ufer und lernen uns richtig zu verhalten.

Sicherheit: Offene Gewässer sind gefährlich. Zur Überwachung einer ganzen Klasse sollten mindestens zwei Erwachsene anwesend sein, welche die örtlichen Verhältnisse gut kennen. Eine gute Organisation ist dringend nötig.

Am Ufer, auf einzelnen Steinen: Grosse Steine, die aus dem Wasser ragen, eignen sich besonders für Balanceübungen.

- Auf Steinen über den Bach gehen.
- Auf diesem Weg eine Gruppe über den Bach führen.
- Mit Steinen eine Furt bauen und darüber balancieren.
- Freies Spiel am Bach, z.B. auf Steinen laufen.
- Steine ins Wasser werfen, stossen, damit es möglichst fest spritzt.
- Wer kann einen Stein ans andere Ufer werfen?
- Zielwürfe auf grosse Steine, auf Schiffchen etc.
- Einzeln durch den Bach waten.
- Mit den Zehen kleine Steine aufnehmen und werfen.
- Holzstücke, selbst gebastelte Schiffchen ... schwimmen lassen und ihnen nachlaufen.



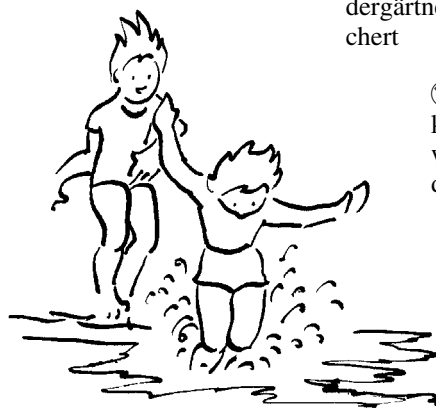
➔ Wenn möglich barfuss! Bei kaltem Wasser kurze, aber intensive Spiel- und Übungsphasen abwechseln mit Spielen auf dem Land.

⚠ Verhaltensregeln beim Werfen genau festlegen.

🔗 Papierschiffchen bereits zu Hause basteln.

Wir spielen im hüfttiefen Wasser: Hüfttiefes, stehendes Wasser eignet sich für Wassergewöhnungsspiele.

- Storchenfangen: Umherwatende Störche verfolgen weghüpfende Frösche.
- Wasserfrau: Wie «Schwarzer Mann».
- Karussell: Innenfrontkreis mit Handfassung. Das Karussell dreht sich im Kreis.
- Volkstanz: Wie oben, dazu ein Lied singen und im Kreis drehen. Richtung wechseln.
- Taxi: 2 Kinder ziehen ein drittes in irgendeiner Stellung durchs Wasser.
- Schaumbad: Innenfrontkreis mit Handfassung. Jedes zweite Kind liegt auf dem Rücken und schlägt mit den Beinen Schaum ins Wasser. Auch in Bauchlage.
- Alle gegen einen: In der Mitte eines Kreises steht die Kindergärtnerin oder ein Kind. Alle spritzen so stark wie möglich. Auf ein vorher vereinbartes Signal oder Handzeichen darf nicht mehr gespritzt werden.



⚠ Spielplatz wird von der Kindergärtnerin abgegrenzt und gesichert

🔗 Kinder lernen das Risiko einschätzen. Kein Kind wird zu etwas gezwungen, das es noch nicht wagt.

Waschstrasse: Die Kinder stehen einander im Abstand von ca. 3 m gegenüber. Jeweils 2 Kinder marschieren zusammen durch die Gasse und werden von den anderen kräftig angespritzt. Sie schliessen vorne an, dann folgt das nächste Paar.

- Die Kinder dürfen wählen, was sie darstellen wollen: Velo, Kutsche, Traktor, Eisenbahn, Auto usw.
- Wer wagt es, ganz langsam durch die Waschstrasse zu schlendern?



3 Spielen im Schnee

3.1 Im Schnee, mit Schlitten und Bob spielen

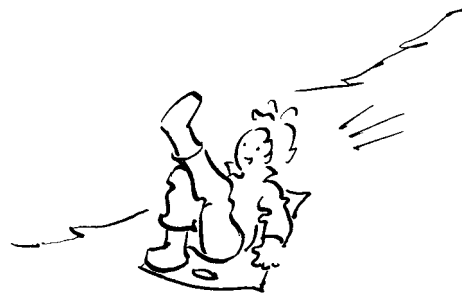
Vielseitige Gleit- und Rutscherfahrten machen Freude und erweitern das Bewegungsrepertoire. Die Kinder werden mit der rutschigen Unterlage vertraut und lernen, sich geschickt und verantwortungsbewusst zu verhalten.

Wir freuen uns am Schnee und spielen mit dem Schlitten oder Bob.

Tummeln im Schnee: Spielerische Formen mit Rollen, Drehen, Springen, Armkreisen, Hampelmann, Beugen, Schwingen, Hüpfen usw.

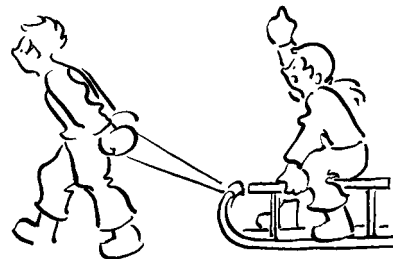
- Wahrnehmungsschulung: Den Schnee spüren, tasten, kneten, werfen und fangen.
- Im Schnee rollen, seinen Körper rw. und vw. in den Schnee drücken.
- Rutschen auf Plastiksäcken, Schuhen, Skiern etc. und dadurch Geländeformen erfahren.
- Spuren legen und verfolgen. Muster stampfen.
- Einen Weg stampfen und später blind gehend, laufend verfolgen.
- Zeichnen im Schnee – erkennen lassen.
- Statuenspiele: Wer kann einen Wintersportler oder andere Figuren im Schnee darstellen?
- Übergrosse Figuren mit Fussspuren zeichnen und andere Kinder raten lassen.
- Verschieden schwierige Rutschbahnen bauen. Die Kinder dürfen die Bahn selber auswählen.

⚠ Kleidung sollte nicht einengen. Nässe und Kälte meiden. Günstige Lage suchen.



Mit Bob und Schlitten: Der Schlitten animiert zu verschiedenen Spielen im Schnee.

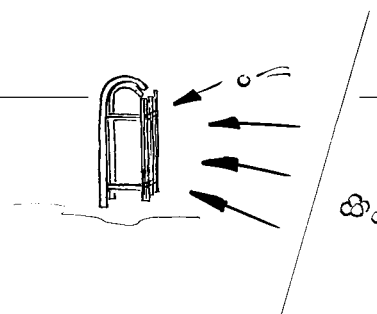
- Schlittentanz: Die Schlitten liegen in einem abgegrenzten Feld verteilt, einer weniger als Kinder. Die Kinder tummeln sich in einem festgelegten Feld. Auf ein Zeichen versucht jedes, schnell auf einen Schlitten zu sitzen. Wer keinen Schlitten erwischt, bestimmt die nächste Gangart (analog «Vögeli flüg us!»).
- Gleiches Spiel, aber die Kindergärtnerin (oder ein Kind) wählt die Gangart.
- Kutschenfahrt: Kinder auf dem Schlitten ziehen lassen. Rössligespanne ziehen, galoppieren etc.
- Auf verschiedenen Arten über den Schlitten springen. Einander Formen vorzeigen und nachmachen.
- Strecksprünge vom Schlitten in den Schnee: vorwärts, mit halber Drehung, Fantasiesprünge.
- Auf dem Schlitten abstützen und nach links und rechts überspringen.
- Zu zweit schlitteln, rutschen oder gleiten.
- Schlittelbahn bauen mit Slalom, Tunnels, kleinen Schanzen und dann das Bauwerk erproben.



⚠ Schlitten genügend weit auseinander.

Zielwerfen: Die Kinder stehen in einer Reihe mit genügend Zwischenraum nebeneinander. In einer selbstgewählten Distanz sind die Schlitten aufgestellt. Jedes Kind hat einige Schneebälle vorbereitet und versucht nun, den eigenen Schlitten zu treffen.

- Wer trifft auch mit der schlechteren Wurfhand?
- Wer trifft auch aus grösserer Distanz?



⚠ Gut organisieren!

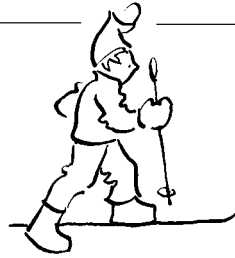
3.2 Auf und mit den Skis spielen

Viele spielerische Geh-, Gleit-, Rutsch- und Fahrformen machen Freude, geben Sicherheit und bilden eine wichtige Basis, damit später die Skitechnik erlernt werden kann. Ein Skilift ist dafür (noch) nicht nötig.

Wir rutschen, gleiten und fahren auf den Skis.

Gewöhnen und Gleiten:

- Skier an- und abschnallen
- Die Skis links und rechts anheben, vor- und zurückschieben, mit den Skis absitzen und aufstehen.
- Mit den Skispitzen Fächer treten oder hüpfen.
- Mit den Skienden Hüpfformen ausführen.
- Verschiedene Gleitschritte.
- Seitwärtsschritte eng und weit.
- Umtreten, auch aus leichter Fahrt.
- Nur mit einem Ski: «Trottinett» fahren.
- Gleitschritte mit Unterstützung der Stöcke.
- Strecken, Hocke, Strecken mit Stockeinsatz.



⊙ Nur am Anfang Hilfe leisten, bald zur selbständigen Beherrschung der Geräte anregen.

⊙ Einen Skigarten in günstigem Gelände anlegen.

Aufsteigen: Aufsteigen mit und ohne Stöcke ausprobieren.

- Treppenschritte seitwärts in der Falllinie (Bergski abheben, 20–25 cm bergwärts höher absetzen, Talski parallel nachziehen.)
- Steigschritte (Schräg aufwärts wie Treppenschritte)
- Grätschritte: Die Skis in die V-Stellung stellen, gegenseitiger Stockeinsatz auf Höhe der Skibindung.



Abfahren: Das Abfahren mit und ohne Stöcke ausprobieren. Verschiedene Schwierigkeiten anbieten.

- Einige Meter in der Falllinie fahren und in der Ebene auslaufen lassen.
- Kinder bald einmal frei wählen lassen, wie weit sie aufsteigen wollen. Nur oberste Grenze markieren.
- Aufstehen lernen, Skier parallel und quer zur Falllinie stellen, vor allem Talski belasten; wenn nötig Stöcke in der Mitte ergreifen lassen, um die Hebelverhältnisse zu verbessern.
- Abfahren ohne Stöcke durch mehrere Tore (Hochgehen – Tiefgehen – Hochgehen).
- Auf einem Ski fahren, Doppelstockstöße während der Fahrt ausführen.
- Verschiedene Formen des Gleitens, Rutschens, Kantens und Drehens ausprobieren.
- Eigene Ideen der Kinder.

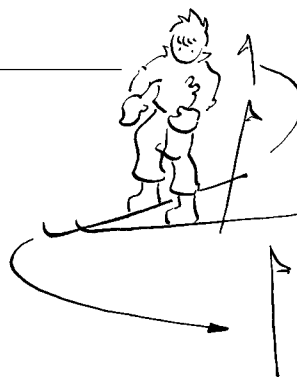
⊙ Abfahrten erst dann, wenn die Steigschritte beherrscht werden.



⊙ Geeignetes Gelände wählen: Leicht geneigten Hang mit Auslauf aussuchen, Schwierigkeitsgrad langsam steigern.

Springen und Kurven fahren: Zuerst mit Schnee, Fähnchen oder Stangen Hindernisse bauen.

- An Ort vw., rw., sw. hüpfen, Sprünge mit Drehungen, Muster hüpfen, rhythmisch hüpfen usw.
- Überspringen einer Markierung, über kleine Erhebungen (20–30 cm hoch) usw.
- Hindernisse überspringen oder umfahren
- 2–3 Tore ausstecken und umfahren.
- Kleinen Hindernisparcours ausstecken und selbständig bewältigen lassen.



⊙ Rote Schnur, Strich im Schnee oder Skistock überspringen lassen. Schlupftore mit Skistöcken, Hindernisse aus Schnee bauen.

⊙ Weitere Ideen: 1017 Spiel- und Übungsformen beim Skifahren und Skilanglauf. Schorndorf 1993²; Kinderskifahren. Lehrmittel des SSV.

7

Lehrmittel Sporterziehung Band 2 Broschüre 7

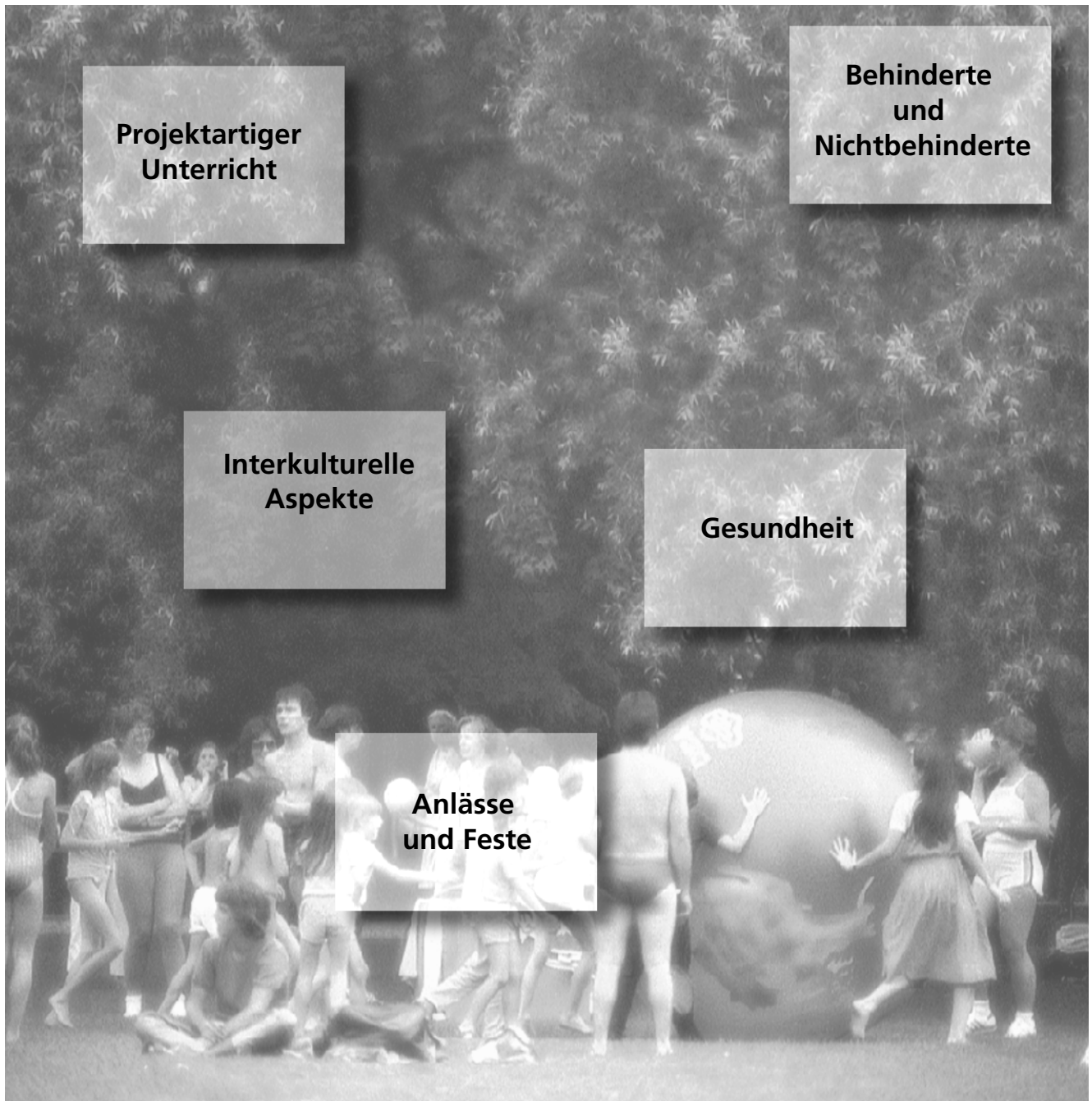


Übergreifende Anliegen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 7 auf einen Blick



Die Kinder entdecken weitere Möglichkeiten,
wie Bewegung und Spiel erlebt werden kann.

Schwerpunkte in der Vorschule: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Gesundheit
- Behinderte und Nichtbehinderte
- Interkulturelle Aspekte der Bewegungserziehung
- Projektartiger Unterricht
- Anlässe und Feste



Vorschule

- Gesunde Schule – Bewegte Schule
- Behinderte und Nichtbehinderte
- Interkulturelle Aspekte
- Projektartiger Unterricht
- Anlässe und Feste



1.–4. Schuljahr

- Gesunde Schule – Bewegte Schule
- Behinderung und Sport
- Interkulturelle Aspekte der Bewegungs- und Sporterziehung
- Projektartiger Unterricht
- Sportanlässe und Feste



4.–6. Schuljahr

- Gesundheit
- Behinderte und Sport
- Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht
- Projekte
- Anlässe und Feste
- Lager



6.–9. Schuljahr

- Gesundheit
- Sicherheit
- Soziale Aspekte im Sportunterricht
- Anlässe und Feste
- Trekking-Lager
- Ausserschulischer Sport



10. –13. Schuljahr

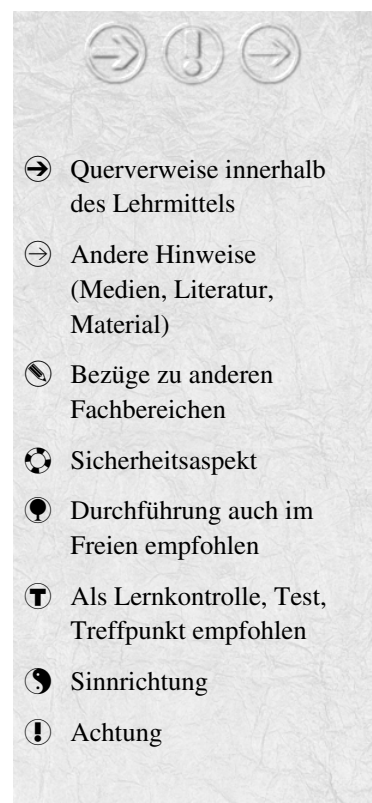
- Das Sportheft enthält Informationen und Anregungen zu verschiedenen übergreifenden Anliegen.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

1	Gesundheit	
	• Die Sonne – unsere Freundin	2
2	Behinderte und Nichtbehinderte	
	• Mit- und voneinander lernen	3
3	Interkulturelle Aspekte der Bewegungserziehung	
	• Kinderspiele aus aller Welt	4
4	Projektartiger Unterricht	
	4.1 Das Znünibrot	5
	4.2 Der Verkehrsgarten	6
5	Anlässe und Feste	
	• Der Spieltag	7
	Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	8



1 Gesundheit

Die Sonne – unsere Freundin

Das Sonnenlicht ermöglicht unser Leben auf der Erde. Die Sonne spendet Wärme und bewirkt, dass Pflanzen und Tiere wachsen. Unsere Nahrung ist umgewandelte Sonnen- und Erdenergie. Leider birgt das Sonnenlicht auch Gefahren in sich. Mit der Kindergeschichte «Die Sonne – unsere Freundin» werden die Kinder themenzentriert mit der Problematik «Sonnenbaden, Sonnenbrand und Hautkrebs» konfrontiert. Die tägliche Bewegungszeit im Freien ist Bestandteil der integrativen Bewegungserziehung. Dabei sind folgende gesundheitserzieherische Vorsichtsmassnahmen zu beachten:

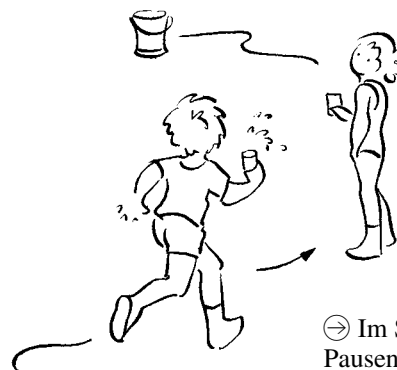
- Meide bei hoher Ozonbelastung die Sonne zwischen 11.00 und 15.00 Uhr (Sommerzeit)!
- Trag einen Sonnen-**Hut** mit breitem Rand, langärmeliges **Hemd** und **Hosen** (⇒ **3-H-Regel: Hut, Hemd, Hose**)
- Schone die Augen mit einer Sonnenbrille!
- Schütze die Haut immer mit einer Sonnencreme!

Wir spielen im Freien, schützen uns aber vor den gefährlichen Strahlen der Sonne.

⇒ Die Sonne – unsere Freundin:
Vgl. Literatur Bro 7/2, S. 8

Sonnenbrand löschen: Zwischen dem Start und dem Ziel (grosses Gefäss mit Markierungen) werden verschiedene Hindernisse aufgestellt (z.B. Hürde, Fass, Bretter). 5 Kinder, jedes mit einem Becher, bilden ein Team. Sie verteilen sich zwischen die Hindernisse. Auf ein Signal füllen die ersten ihren Becher mit Wasser und eilen damit über das erste Hindernis zum zweiten Kind. Das Wasser wird umgeschüttet und das zweite Kind rennt mit dem gefüllten Becher zum nächsten Kind. Alle Kinder kehren jeweils wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurück, um den nächsten Guss Wasser in Empfang zu nehmen. Zeitvorgabe ca. 5 Min.

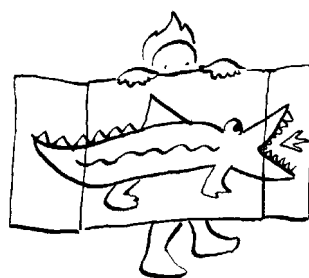
- So lange spielen, bis der Brand «gelöscht» ist (eine bestimmte Marke im Eimer erreicht ist).



⇒ Im Schwimmbad, auf dem Pausen- oder Rasenplatz.

Drachentöter: Ein auf Karton gezeichneter Drache wird als Zielscheibe benutzt. 2-3 Kinder tragen den Drachen von einer Seite des Spielfeldes auf die andere und schützen sich hinter dem Karton. Die restlichen Kinder versuchen, mit Tennis- oder Softbällen den Drachen zu treffen. Wer getroffen hat, darf den Drachen tragen.

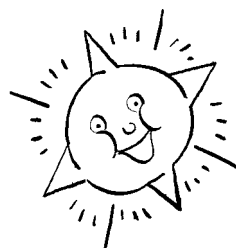
- Die Kindergärtnerin trägt die Drachenattrappe.
- Welches Drachenteam kommt durch, ohne einmal getroffen zu werden?
- Verschiedene Bälle und Distanzen wählen.



☉ Der Drache **UVLIR** macht die unsichtbaren Strahlen der Sonne sichtbar (vgl. Geschichte).
UV = Ultraviolettstrahlen
L = Licht
IR = Infrarotstrahlen

⇒ Die Kinder basteln gemeinsam eine Drachenattrappe.

Sonne und Mond: Je zwei Kinder liegen, sitzen... am Boden mit ca. 1 m Abstand gegenüber. Je 1 Kind bekommt den Namen *Mond*, das andere den Namen *Sonne*. Die Kindergärtnerin erzählt eine Geschichte. Darin kommen möglichst oft die Wörter *Sonne* und *Mond* vor. Sobald einer der beiden Namen in der Geschichte genannt wird, muss das betreffende Kind fliehen; das nichtgenannte verfolgt es. Ziel ist es, ein rettendes Mal (Sonnen- resp. Mondlinie) zu erreichen.



☉ Auch auf Rasenplatz oder Park spielbar.

☉ Genügend Auslauf oder Sturzraum einplanen: Ein Mal mindestens 4 m vor der Abschranke (Zaun, Wand...) entfernt aufstellen.

2 Behinderte und Nichtbehinderte

Mit- und voneinander lernen

In der Bewegungs- und Spielerziehung können behinderte und nichtbehinderte Kinder vielseitige Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln. Anfängliche Berührungsängste und Hemmschwellen können auf natürliche Art und Weise überwunden werden.

Im Vorschulalter stehen spielerisch-motopädagogische Inhalte im Vordergrund. Es geht um die Erweiterung sowohl der bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers (auch in Bezug zur Umwelt) als auch der eigenen Bewegungsmöglichkeiten. Bei gemeinsamen Bewegungserfahrungen von behinderten und nichtbehinderten Kindern ist das soziale Klima wichtig. Wenn Unterschiede betreffend Sinneswahrnehmung, Bewegungsmöglichkeiten, emotionaler Reaktionen und kognitiver Leistungsfähigkeiten in einer Gruppe als bereichernde Erlebnisse erfahren werden, dann entsteht gelebtes Miteinander. Damit Kinder mit Bewegungseinschränkungen oder Wahrnehmungsstörungen nicht am Rande stehen und ausgelacht werden, sind Bewegungsaufgaben mit individuellen Lösungswegen (Regeln) zwingend.

Behinderte und nicht-behinderte Kinder spielen gemeinsam und lernen voneinander.

☞ Ein Besuch in einem Behindertenheim für Kinder könnte den Einstieg ins Thema erleichtern.

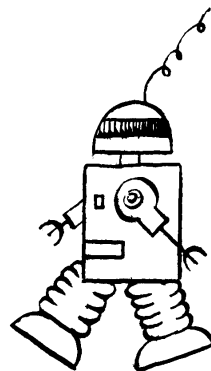
⚠ Die Auswahl der Spielformen muss auf die Behinderungen der einzelnen Kinder fein abgestimmt werden.

Spaghetti (*Unterschiedliche Körperspannung*): Die halbe Klasse liegt im Raum verteilt auf Matten. Die Kinder sollen sich abwechselungsweise in weiche (Körper möglichst locker) und harte (Beine, Arme Rumpf anspannen) Spaghetti verwandeln. Die übrigen Kinder gehen frei umher und versuchen durch Anheben der Beine und Arme ihrer Kameraden herauszufinden, ob es weiche oder harte Spaghetti sind.



☞ Körperwahrnehmungsübungen.: Vgl. Bro 2/2, S. 4 ff.

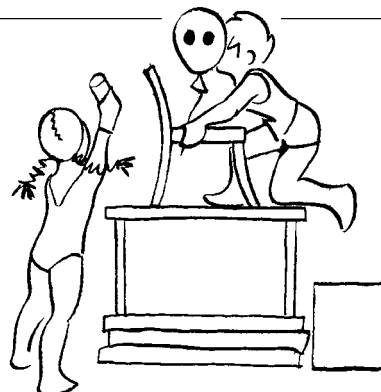
Roboter (*Körperschema, Körpergeographie*): Das «Roboterkind» wählt einen Körperteil als Schalter und beginnt frei im Raum umherzugehen. Ein «Mechanikerkind» versucht nun den Schalter zu finden und so den Roboter zum Stillstand zu bringen (die Namen der berührten Körperteile werden genannt). Der Roboter erstarrt beim richtigen Knopfdruck zur Statue. Die stillgelegten Roboter bleiben im Raum stehen; die arbeitslosen Mechaniker können den anderen Mechanikern helfen. Wenn alle Roboter stillstehen, suchen sich die Mechaniker einen Roboter aus und versuchen die gleiche Statue zu bilden. Wenn der Roboter mit seiner Nachbildung zufrieden ist, werden die Rollen gewechselt.



⚠ Bei Kindern mit Neigung zu Spastizität extreme Anspannung vermeiden.

Bildhauer (*Körperschema, Körpergeographie*): In Kleingruppen werden aus den im Raum vorhandenen Materialien, Geräten und Menschen verschiedene Figuren (Statuen) gebildet. Danach stellen die einzelnen Gruppen ihre Figuren vor, benennen die Körperteile und die besonderen Eigenschaften.

- Nach dem Betrachten der Figur schliesst ein Kind die Augen. Die Figur wird verändert. Jetzt versucht das «blinde» Kind, die Veränderung zu erraten.
- Das eine Kind ertastet die Veränderung der Figur mit geschlossenen Augen. Danach versucht es, dieselbe Körperstellung einzunehmen. Stimmt sie?



☞ Beim Kennenlernen der Körperteile ist schrittweises Vorgehen geeignet: Berührung wahrnehmen, Stelle der Berührung zeigen, Name des Körperteils nennen.

3 Interkulturelle Aspekte der Bewegungserziehung

Kinderspiele aus aller Welt

Kinder aus anderen Ländern freuen sich gewiss, wenn sie einmal im Mittelpunkt stehen und etwas vorzeigen dürfen. Kleine Spiele und Lieder aus anderen Ländern sind nicht nur eine Bereicherung des Kindergartens, sondern bieten Anknüpfungspunkte für Kontakte mit ausländischen Familien.

Jedes Kind wächst in einem Kulturkreis auf, der von seiner frühesten Jugend an sein Verhalten und Handeln beeinflusst. Das Fremde, Andersartige löst oft Unsicherheit aus. Das bewusste Kennenlernen von Spielen, wie sie von gleichaltrigen Kindern in fremden Kulturen gespielt werden, kann helfen, Angst vor Fremdem abzubauen. Der Hinweis auf das gleichwertige Nebeneinander – bei aller Unterschiedlichkeit – vermittelt den Kindern die notwendigen Impulse für eine dem Fremden gegenüber offene Haltung.

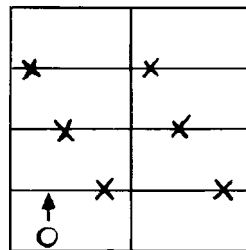
Möglichkeiten für die Einführung von fremden Bewegungsspielen sind:

- Ein bekanntes, einheimisches Spiel wird um eine verwandte Form aus einem anderen Kulturkreis erweitert.
- Ein ausländisches Kind, dessen ältere Geschwister oder Eltern zeigen ein neues Spiel.
- Ein (Spiel-)Thema wird bewusst um Varianten aus fremden Kulturen erweitert.

Kinderspiele aus der Schweiz und aus anderen Ländern kennen lernen.

☞ Weiterführende Hinweise: Sprache deuten; Begriffe klären; Ausdrucksmöglichkeiten variieren.

Tigerspiel (Indonesien): Die Tiger wollen von der «Waldlinie» aus die «Beutelinie» erreichen, um dann wieder im Wald (hinter der Grundlinie) zu verschwinden. Die Jäger können dies verhindern, indem sie die Tiger berühren. Die Jäger dürfen sich aber nur den Linien entlang bewegen (die Linie muss zwischen ihren Füßen verlaufen). Rollentausch, wenn ein Tiger gefasst wird. Wichtig ist das gegenseitige Absprechen, wie ein Tiger gefangen werden kann.



☞ Auch pantomimische Gestaltung der Rollen.

Juego del lobo (Das Spiel mit dem Wolf, Spanien): Der Wolf sitzt allein, mit gekreuzten Beinen, die Augen geschlossen. Die anderen Kinder stehen hintereinander, die Hände auf der Taille des vorderen Kindes; zuvorderst der Schäfer, zuhinterst der Hund. Dialog:

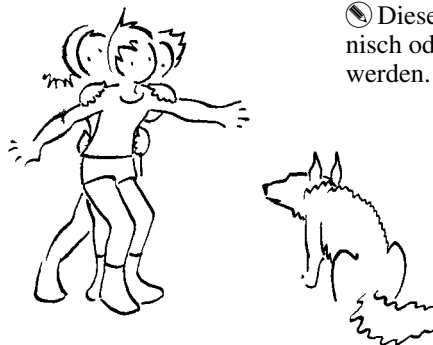
Schäfer: Periquillo/Mein Hündchen?

Hund: Que manda mi amo? Was gibt's mein Herr?

Schäfer: Como esta el lobo? Wie geht's dem Wolf?

Hund: Se durmió sentado. Er ist im Sitzen eingeschlafen.

Schäfer: Tirale de la orjea! Zieh ihn an den Ohren! Bei «Tirale...» berührt der Hund den Wolf. Dieser wacht auf und versucht den Hund zu fangen, der Schäfer an der Spitze wehrt ab. Die Kette darf nicht abreißen.



☞ Dieses Spiel kann deutsch, spanisch oder zweisprachig gespielt werden.

Wassergraben (Holland): Gespielt wird wie bei «Himmel und Hölle». Wer in den mit Wasser bezeichneten Streifen tritt oder dorthin den Stein wirft, erhält eine Zusatzaufgabe. Auf den Feldern 3, 6 und 9 darf ausgeruht werden. Am Schluss hüpfet das Kind auf einem Bein dreimal um das ganze Spielfeld.

5		6
4		7
3		8
2		9
1		10

☞ Himmel und Hölle: Vgl. Bro 4/2, S. 15

4 Projektartiger Unterricht

4.1 Das Znünibrot

Themenzentrierte, projektartige Lernangebote sind stark in der Vorschulpädagogik verwurzelt. Die handlungsorientierte, erlebnishafte Vermittlung ermöglicht es, umfassende Themenkreise zu bearbeiten. Im folgenden Beispiel wird der Themenkreis «Ernährung und Gesundheit» exemplarisch angesprochen.

Projektidee: Im Rahmen eines kleinen Projektes wird während einer Woche das Znüni von den Kindern im Kindergarten selbst zubereitet. Anhand des eigenen Znünis können den Kindern die Zusammenhänge von Ernährung, Gesundheit und Bewegung nähergebracht werden.

Ernährung: Die Kinder lernen die Grundlage einer gesunden Ernährung kennen und erfahren die Wirkung eines ausgewogenen Znünis auf ihre eigene Leistungsfähigkeit. Während ca. einer Woche wird das Znüni gemeinsam zubereitet. Von zu Hause wird in dieser Zeit nichts mitgebracht, alle essen dasselbe.

Bewegungserziehung: Die Verbindung des Znüniprojekts mit sportbezogenen Aktivitäten (z.B. Wanderungen, Besuch im Schwimmbad) kann das Verständnis der Zusammenhänge zwischen Leistungsfähigkeit und Ernährung noch fördern.

Elternmitarbeit: Die Eltern können nicht nur bei der Finanzierung der Zutaten beigezogen werden, sondern helfen evtl. auch beim Einkauf und bei der Zubereitung mit.

Wir machen das Znünibrot selbst!

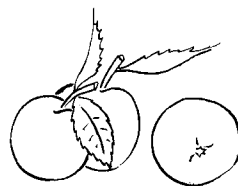


Mitgebrachtes Znünibrot vergleichen: Jedes Kind stellt sein mitgebrachtes Znünibrot vor und spricht über die Vor- und Nachteile. Anschliessend findet eine Degustationsrunde statt: Wer will, kann bei anderen probieren.



➔ «Gsund und Zwäg»: Vgl. Literatur Bro 7/2, S. 8

Einkauf der Zutaten: Die Kinder kaufen selber die benötigten Zutaten ein. Gemeinsam mit der Kindergärtnerin wird ein Znüni zusammengestellt, das den Anforderungen einer gesunden Ernährung entspricht. Während der Woche erklärt die Kindergärtnerin die Grundsätze einer gesunden Ernährung.



🕒 Die Kinder in Kleingruppen begleiten. Preisvergleiche und Berechnungen anstellen.

Leistungsfähigkeit: Sinn von Frühstück und Pausenbrot wird besprochen und selbst beurteilt. Eine körperliche Leistung (z.B. Laufform zum Thema «Laufe dein Alter») wird einmal vor dem Essen (nüchtern), einmal kurz nach dem Essen und einmal 1 Stunde nach dem Essen durchgeführt. Die Ergebnisse werden verglichen und diskutiert.



➔ «Laufe dein Alter»: Vgl. Bro 4/2, S. 3

4.2 Der Verkehrsgarten

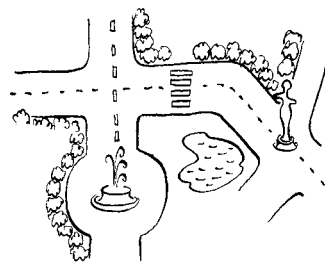
Der Bau eines Verkehrsgartens wird als Beispiel für projektartigen Unterricht im Kindergarten dargestellt. Bei einer Projektarbeit ist es wichtig, dass die Kinder bei der Planung, bei der Durchführung und auch bei der Auswertung aktiv beteiligt sind. So wird es «ihr» Projekt.

Durch den Bau eines eigenen Verkehrsgartens in einem geschützten Raum (z.B. Pausenplatz) ergeben sich viele Möglichkeiten. Das «Bauen» von Häusern, Strassen, Strassenübergängen, Strassenkreuzungen, das Malen von Bodenmarkierungen usw. fördert die Motivation der Kinder, denn dadurch beschäftigen sie sich intensiv mit ihrer Arbeit. Die Kindergärtnerin erfährt auf diese Weise, welche Probleme die Kinder im Zusammenhang mit Verkehr und Verkehrssicherheit beschäftigen. Im spielerischen Umgang mit einer ernstern Problematik verbergen sich aber auch Gefahren. Die Seriosität der Verkehrserziehung darf nie bezweifelt werden. Am sichersten ist die konstante und begleitete Übertragung der erlernten Handlungsstrategien in die Realität. Dazu kann die Kindergärtnerin z.B. einzelne Kindergartenwege mit allen abschreiten und auf die Gefahren aufmerksam machen.

Wir bauen einen eigenen Verkehrsgarten.

☎ Zusammenarbeit mit der lokalen Polizei suchen.

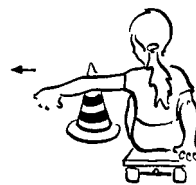
Verkehrsgarten bauen: Die Kinder bauen selbständig eine Stadtlandschaft mit möglichst vielen Strassen und Strassenkreuzungen. Während die Häuser symbolisch mit Brettern, Tüchern, Tonnen und anderem Material dargestellt werden können, sind die Strassen am besten mit Kreide auf dem Asphalt zu markieren. Dabei können auch Trottoirs und Zebrastreifen in den Verkehrsgarten integriert werden. Mit Karton und Dachlatten werden realitätsnahe Verkehrssignale gebastelt.



☎ «Kinder kennen heisst Kinder schützen» (MMI und Winterthur-Versicherung).

☞ Die Kindergärtnerin unterstützt die Kinder nur dort, wo es nötig ist.

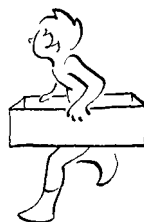
Verkehr spielen: Die Kinder nehmen von zuhause ihre «Fahrzeuge» (Trottinett, Fahrrad, Rollbrett) mit. Ein Teil der Kinder fährt nun auf den gezeichneten Strassen korrekt durch den Verkehrsgarten, während die anderen Kinder als Verkehrspolizisten den Verkehr regeln. Einzelne davon symbolisieren mit roten, gelben und grünen Kartonscheiben Lichtsignalanlagen. Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt.



☞ Transport zum Kindergarten klären, Eltern informieren.

☞ Auch mit Rollschuhen und Rollbrettern.

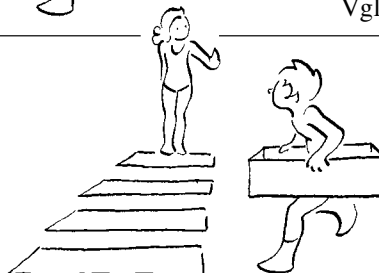
Fussgänger und Autofahrer: Ein Teil der Kinder übernimmt die Rolle der Autofahrer oder Kartonschachtel-Autofahrer. Die übrigen Kinder versuchen als Fussgänger, korrekt die Strassen zu überqueren. Dabei beachten sie z.B. die Mittelinseln auf den Zebrastreifen oder die Handzeichen der Autofahrer. Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt.



☞ Autos können aus alten Kartonschachteln hergestellt werden: Boden und Deckel weg, Lampen, Türen und Stossstangen auf die Seitenwände malen.

☞ Rollwagen, römischer Wagen: Vgl. Bro 3/2, S. 17

Vom Spielen zur Realität: Die im Verkehrsgarten gelernten Verhaltensweisen werden anschliessend auf die alltäglichen Kindergartenwege übertragen. Dabei können z.B. gemeinsam Wege abgeschritten werden, die zu nahegelegenen Spielplätzen führen. Die Kindergärtnerin (oder jemand von der Polizei) macht dabei die Kinder auf die verschiedenen Gefahren aufmerksam.



☎ Verkehrserziehung darf nie im Spielerischen stehen bleiben, sondern muss in der Realität erprobt werden, ohne die Kinder Gefahren auszusetzen.

5 Anlässe und Feste

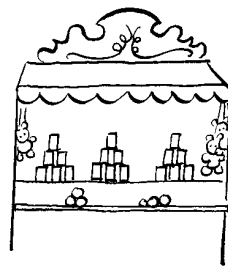
Der Spieltag

Spieltage oder Jahrmärkte eignen sich ganz besonders für projektartigen Unterricht. Die Kinder können ihre eigenen Ideen entwickeln und ausprobieren, ohne durch einen starren Zeitplan, durch räumliche oder institutionelle Voraussetzungen allzu stark eingengt zu werden.

Die Kinderchilbi bietet eine gute Möglichkeit, die Welt des Kindergartens zu verlassen und den Kontakt sowohl zu den Eltern als auch zum Quartier herzustellen. Die Eltern können dabei als Helfende oder als Besuchende auftreten. Für die Planung und Vorbereitung muss dem Kinderspieltag genügend Zeit eingeräumt werden. Im Rahmen der Bewegungserziehung kann diese Vorbereitungszeit genutzt werden, um spezielle Kunststücke zu üben, die dann am Spieltag gezeigt werden können (z.B. Zirkus, Akrobatik usw.). Damit der Spieltag nicht zum Anlass der Eltern oder Kindergärtnerin wird, ist es wichtig, dass die Ideen der Kinder (so kompliziert sie anfänglich auch erscheinen) aufgenommen und bei der Umsetzung begleitet werden.

Planung: Den Kindern wird die Idee einer Chilbi näher gebracht und der Rahmen für ihre Aktivitäten abgesteckt. Allein oder in Gruppen dürfen sie anschließend einen Wurf-Stand, eine Vorführung oder eine andere Attraktion planen. Während dieser ersten Phase ist es wichtig, dass die Ideen der Kinder ernst genommen und weiterverfolgt werden, auch wenn sie aus Erwachsenensicht als unmöglich erscheinen.

- Werbung für die Chilbi in Form von Plakaten, Bauchplakatträgern, Elternbrief etc.
- Zeitplanung für die verschiedenen Attraktionen auf der Hauptbühne erstellen.



☉ Kinderspieltag. Pro Juventute Verlag, Zürich.

Stände aufbauen: Unter der Mithilfe von Eltern werden z.B. an einem Samstagvormittag auf einem öffentlichen Platz die verschiedenen Stände aufgebaut.

- Spielzeug-Tauschmarkt: Die Kinder bringen gebrauchte Spielzeuge mit. Diese können direkt untereinander getauscht werden. Oder die Spielsachen werden ausgestellt und vom «billigen Jakob» zum Tausch angeboten.
- Wahrsagerbude: Hier wird aus Kaffeesatz oder Karten die Zukunft gelesen.
- Fischziehen: Hier wird die Angel ausgeworfen. Wenn man Glück hat, hängen die hinter einem Tisch versteckten Kinder irgendwelche Kleinigkeiten an.
- Elterngarten: Hier können sich Väter und Mütter treffen und sich gegenseitig unterhalten.



☉ Bei risikoreichen Ständen sollten Eltern die Aufsicht übernehmen.

Hauptbühne: Nach einem in der Planung festgelegten Zeitplan werden hier verschiedene Kunststücke vorgeführt. Dabei können im Zirkus «wilde» Tiere dressiert werden oder die Kinder zeigen ihre in der Bewegungserziehung erlernten Kunststücke vor:

- Einfache Akrobatikvorführungen
- «Kunststücke» beim Bodenturnen
- Kindertänze, Bewegungstheater usw.



➔ Verschiedenste «Kunststücke»: Vgl. Bro 3/2.

➔ Bewegungstheater und Tänze: Vgl. Bro 2/2.

Wir organisieren eine Kinderchilbi.

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

- BUCHER, W. (Hrsg.): 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen» für Vorschule und Unterstufe. Schorndorf 2000.
- HARTMANN, W. / HEGINGER, W. / RIEDER, A. (Red.): Spiel, Baustein des Lebens. TR Verlagsunion. Wien 1976.
- RADIX: Projektarbeit erfolgreich gestalten. Schweizerische Gesundheitsstiftung. Luzern. 1993.
- SCHUCAN-KAISER, R.: 1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte und Nichtbehinderte. Schorndorf 1997⁴.
- SCHULARZTAMT BERN (Hrsg.): «Gsund – Zwäg – Zfridä». Handbuch für Lehrkräfte. Bern 1988.
- SCHWEIZERISCHES FORUM FÜR BEWEGUNG (Hrsg.): Bewegeweiser, ein Beitrag zum ganzheitlichen Unterricht. Zürich 1994.
- WEBER, H. / COCCHI, L.: Die Sonne – unsere Freundin. Pro Juventute. Zürich 1994.

**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonbandkassetten, ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel usw.