

2. SPIELVARIATIONEN

Das folgende Kapitel enthält Spiele in allen Variationen für Ihre Praxis und Ideen für kreative Stunden mit Kindern. Durch Bewegungsgeschichten und Bewegungsbaustellen werden die Kinder gefördert und haben viel Spaß dabei! Wählen Sie aus einer Fülle von Stundenbeispielen! Das Spielerlebnis steht dabei immer im Mittelpunkt.

Spielen und Wahrnehmen mit allen Sinnen

Soziale Kompetenzen entwickeln

Den eigenen Körper wahrnehmen und sich bewegen



Alle Kinder sollen eine Chance erhalten, miteinander zu spielen, die Gemeinschaft untereinander kennenzulernen und ohne einen vorgegebenen Zweck zu spielen. Die Kinder sollen nicht die Erfahrung machen: „Ich kann nur gewinnen“ oder „Ich bin sowieso immer der Verlierer!“ Alle Kinder müssen motiviert sein, spielen zu wollen und etwas Neues zu erlernen.

Die Erzieherin kann die Kinder Spiele erfinden lassen und sie „frei spielen lassen“, aber sie kann ihnen auch die Möglichkeit bieten, im Spiel eine kreative Problemlösung zu finden. Vorschulkinder sollen lernen, dass sie unbefriedigende Spielsituationen verändern, dass sie eigene Lösungen finden – auch indem sie darüber verhandeln – und dass sie den neuen Weg auch ausprobieren können. So erfahren die Kinder im Spiel ihre eigenen Möglichkeiten, das gilt vor allem für ihre körperlichen Fähigkeiten. Darüber hinaus erleben sie viel Spielfreude und die eigentliche Faszination des Spiels. Aber auch Sieg und Niederlage gehören zu diesen Erfahrungen dazu. Die Erzieherin muss immer wieder darauf achten, dass dies für alle Kinder erträglich ist.

Manche Kinder wollen aber einfach nicht spielen. Hier muss die Erzieherin eine Taktik anwenden, indem sie diese Kinder zum Spiel überlistet. So sollen sich Wissen über das Spiel erwerben, beginnend mit den Spielregeln. Durch Wiederholungen wird ganz allmählich die Kinder zu den nötigen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Sie lernen, ihr Spiel altersgemäß zu entwickeln.

Durch die Wiederholungen werden die Kinder in der Handlungsfähigkeit, aber mit Spaß und Interesse zu spielen. Sie

Download zur Ansicht



Die Turnhalle wird zum Traumland

Die Kinder laufen, rennen und gehen durch den Raum und wie im Traum sind dort überall „gedachte“ Hindernisse, über die sie z. B. steigen oder sich auf andere Art bewegen sollen. Die Kinder können sich gut in diese gedachten Situationen hineinversetzen.

- Ein Kind oder die Erzieherin ruft: „Da liegt ein großes Holzstück“, dann müssen alle Kinder ganz große Schritte machen und über dieses „nicht vorhandene“ Holzstück steigen.
- Das machen die Kinder so lange, bis ein neues „Hindernis“ genannt wird, z. B. einen Fluss durchqueren, über eine befahrene Straße gehen, über einen Stein klettern, ein kräftiger Wind weht ...
- Die Bewegungen können sich auch nach einem Thema richten, wie ein „Spaziergang am Meer“, „Abenteuer im Wald“, „Besuch auf dem Bauernhof“ ...

Alle Vorschläge können unendlich von der Erzieherin erweitert werden.



Es rüttelt und es schüttelt sich

Die Kinder dürfen sich im Raum bewegen, richtig austoben und rennen, soviel sie wollen. Auch die Laufdauer von Dreijährigen kann nach und nach gesteigert werden, bis sie 3 Minuten und länger laufen, um ihre Ausdauer zu verbessern. Die Erzieherin sagt schließlich: „Wir werden alle langsamer, aber wir bleiben nicht stehen, sondern gehen immer weiter.“ So laufen alle eine Runde durch den Raum. Dann folgt das Kommando: „Wir schütteln uns!“

- Die Kinder sollen ihre Arme ganz kräftig ausschütteln, dann folgen die Beine und der ganze Körper. Alles zappelt wie eine Marionette, die ihre Fäden durcheinandergbracht hat.
- Zahllose Variationen sind möglich. Beispiele: Alle Mädchen schütteln die Arme aus und alle Jungen die Beine oder alle vierjährigen Jungen schütteln den rechten Arm, alle fünfjährigen Mädchen den linken usw.



Die Kinder-Arm-Mühlen

Gymnastik für Kinder muss immer sehr gut verpackt werden. Denn die Kleinen mögen sie sonst überhaupt nicht. Eine Möglichkeit stellt folgende kurze Geschichte dar:

„Alle Kinder gehen spazieren und gehen und gehen immer weiter. Weil sie alle keine Lust mehr haben, erfinden sie für sich eine Geschichte. Es gibt nämlich ein Land, da stehen ganz viele Windmühlen. Wenn es sehr windig ist, dann drehen sie ihre „Arme“ mit dem Wind. Alle Kinder sind nun Windmühlen und haben große starke Arme, die sich sehr gut drehen können.“

- Alle Kinder drehen ihre Arme nach vorne und wieder zurück.
- Der rechte Arm dreht sich nach vorne.
- Der linke Arm steht ganz hoch oben, ganz gestreckt, als wollte er den Himmel anfassen. Der rechte Arm hängt ganz nach unten und dann bewegen beide in Bewegung. Der rechte Arm steigt ganz hoch hinauf und der linke fällt herunter, dann wiederholen und schon ist die „Kinder-Arm-Mühle“ fertig.

Download zur Ansicht

SPIELE MIT EINFACHEN MATERIALIEN

Es sind nicht immer teure Geräte zum Spielen nötig. Viele einfache Materialien sind schnell und günstig zu beschaffen. Den Kindern macht es großen Spaß, damit zu spielen. Gerade für spontane Bewegungsspiele sind die auch als Alltagsmaterialien bezeichneten „Geräte“ zu empfehlen.

Wir beginnen mit einem Blatt Papier. Das kann ein ganz einfaches Zeichenblatt sein, aber noch viel schöner sind für jedes Alter bunte Blätter. Die Erzieherin kann dazu buntes Kopierpapier verwenden, Buntpapier oder Tonpapier.

Mein Blatt Papier



Jedes Kind bekommt ein Blatt Papier. Wenn buntes Papier vorhanden ist, dann dürfen die Kinder sich die Farben aussuchen. Für Kinder bis **4 Jahre** eignet sich am besten ein DIN-A5-Blatt, bei den älteren Kindern sollte es ein DIN-A4-Blatt sein.

- Die Kinder haben alle ihr Blatt Papier in der Hand und stehen im Raum verteilt. Jedes Kind sollte Platz um sich herum haben, damit es kein anderes Kind behindert.
- Die Kinder nehmen das Blatt Papier und werfen es in die Höhe, so gut sie können, dann fangen sie es wieder auf. Die Erzieherin sollte darauf achten, dass die Kinder das Blatt als Ganzes und nicht verknittert oder zusammengeknüllt fangen.
- Das Blatt wird mit der flachen Hand geworfen und gefangen.
- Die Kinder nehmen zuerst ihre „Lieblingshand“ oder auch beide, dann bekommen sie den Auftrag, nur die rechte oder die linke Hand zu nehmen.
- Es werden alle Blätter mit der linken Hand hochgeworfen und mit der rechten aufgefangen, dann umgekehrt.
- Es sollen alle blauen Blätter hochgeworfen werden, dann alle grünen, alle roten ...



Partnerübungen:



Immer zwei Kinder spielen zusammen. Ein Kind wirft und eines fängt das Blatt. Auch hier können die Farben mit ins Spiel gebracht werden.

Variationen:



• Das Blatt Papier kann gefaltet werden. Die Kinder sollen die Blätter genau falten, immer Ecke auf Ecke. Die Erzieherin legt fest, wie oft und wie das Blatt falten sollen.



• Mit älteren Kindern können aus dem Blatt „Flugzeuge“ gebastelt werden. Diese dürfen durch den Raum fliegen, wobei jedes Kind für sein eigenes Flugzeug zuständig ist. Die Kinder können sich aber die Flugzeuge auch

zur

zur Ansicht

damit erst gerade, dann in Schlangenlinien durch den Raum. Die Bewegungsformen können geändert werden: Die Kinder müssen vorwärts laufen, hüpfen und sich immer im Kreis drehen. Sie können auch mit geschlossenen Augen laufen.



- Die gleichen Übungen können mit zwei Päckchen durchgeführt werden, dabei liegt in jeder Hand ein Päckchen.
- Anschließend werden die Päckchen, erst eines, dann wieder beide, auf dem Handrücken transportiert, wieder mit unterschiedlichen Bewegungen.



- Die Päckchen können auch auf dem Kopf transportiert werden.
- Die Kinder müssen mit dem Päckchen auf dem Kopf in die Hocke gehen und wieder aufstehen oder ein weiteres Päckchen vom Boden aufheben und dann wieder ablegen. Zunächst probieren die Kinder dies aus dem Stand und anschließend während des Laufens.



- Das Taschentuchpäckchen kann auf den Füßen transportiert werden. Dabei wird ein Päckchen auf einen Fuß gelegt und die Kinder bewegen sich damit im Raum.



- Schwieriger ist es, auf jedem Fuß ein Päckchen zu balancieren.
- Die Päckchen können auf den einzelnen Fingern transportiert werden, und zwar auf der Handinnenseite und der -außenseite. Die Kinder dürfen alle Finger ausprobieren. Es sollte aber immer nur mit einer Hand gearbeitet werden, damit sich die Kinder besser auf das Balancieren konzentrieren können.
- Die Kinder können die Taschentuchpäckchen auch auf dem Rücken oder dem Bauch tragen, dafür gehen sie im Vierfüßlergang oder im Spinnengang.

Der Fantasie der Erzieherin sind hier keine Grenzen gesetzt und auch die Ideen der Kinder können berücksichtigt werden.



Spiele mit einem Chiffontuch

Mit Chiffontüchern gibt es viele schöne Spielformen. Es müssen nicht unbedingt richtige Jongliertücher sein. Einfache leichte Tücher sind ebenso effektiv und der Übungseffekt bleibt gleich. Kleine Seidentücher können auch im Vorfeld mit den Kindern hergestellt werden. So hat jedes Kind sein eigenes Kunstwerk für seine Bewegungsübungen.

zur



- Das Chiffontuch soll so lange in der Luft bleiben, wie es geht. Die Kinder greifen das Tuch wieder in der gelernten Form und werfen es so hoch wie möglich. Danach fangen sie es immer mit einer Hand wieder in die Höhe. Das kann abwechselnd mit der linken und der rechten Hand geschehen.
- Das Tuch wird hochgeworfen und mit dem Fuß aufgefangen, auch hier einmal mit dem rechten und einmal mit dem linken Fuß.
- Das Tuch kann zudem mit dem Kopf gefangen werden.



Zusatzaufgaben:

- Das Tuch wird in die Höhe geworfen, und bevor es gefangen wird, klatschen die Kinder einmal in die Hände.
- Vor dem Fangen drehen sich die Kinder einmal im Kreis.
- Die Kinder werfen das Tuch hoch, dann klatschen sie mit beiden Händen auf den Boden und fangen anschließend ganz schnell das Tuch.



Partner- und Gruppenspiele:

- Immer zwei Kinder spielen zusammen und stehen sich gegenüber. Sie haben zusammen ein Chiffontuch. Ein Kind wirft es hoch und das andere fängt es. Die Kinder müssen dafür eng zusammenstehen und ganz schnell sein.
- Es kann mit dem Chiffontuch auch mit der ganzen Gruppe gespielt werden, z.B. stehen alle Kinder im Kreis und das Tuch „wandert“ von einem zum anderen.



Das schnelle T...

Download zur Ansicht



Spielablauf:

Alle Kinder haben ihr Tuch in einer Hand und fassen es, wie beim letzten Spiel bereits geübt, in der Mitte. Auf ein Kommando der Erzieherin wirft jedes Kind das Tuch hoch und wechselt einen Schritt nach rechts auf den Platz des Nachbarkindes. Dort fängt es das ankommende Tuch auf. Da das erste Kind der Reihe so aber keines mehr bekommen würde, muss es ganz schnell hinter der Reihe herlaufen und das Tuch des letzten Kindes auffangen.

Die Erzieherin achtet darauf, dass die Kinder, die am Anfang stehen, immer hinter der Gruppe laufen. So behindern sie nicht die Kinder, die schon nach dem Tuch greifen. Auch muss darauf geachtet werden, dass die Kinder das Tuch nicht einfach loslassen, sondern gezielt hochwerfen und zwar ganz gerade. So kann das Nachbarkind das Tuch auch auffangen. Haben alle Kinder das Tuch gefangen, geht es weiter und zwar so lange, bis alle Kinder wieder auf dem Platz stehen, von dem sie gestartet sind. Die gesamte Spielform kann beliebig wiederholt werden.



Das Tuch im Kreis

Organisation:

Die Kinder stehen im Kreis und fassen das Tuch in der Mitte zum nächsten Kind hinüber.

Raum:

Das Spiel kann in jedem Raum oder im Freien gespielt werden.

zur Ansicht

Haben alle Kinder das Tuch gefangen, geht es weiter, bis alle Kinder wieder auf dem Platz stehen, von dem sie gestartet sind. Nach einer Runde sind weitere Veränderungen möglich.

Variationen:

- Die Kinder haben das Tuch zu Beginn des Spiels in der linken Hand und wechseln ihren Platz nun mit dem linken Nachbarn.
- Zuvor werden Kommandos vereinbart. Wenn die Erzieherin z. B. „Oma“ ruft, wechseln die Kinder nach rechts, wenn sie „Opa“ ruft, wechseln die Kinder nach links. Die Kinder müssen nun besonders gut aufpassen und schnell reagieren. Sie müssen sich konzentrieren und genau hinhören, welches Kommando gegeben wurde.
- Es können natürlich andere Begriffe gewählt werden. Wenn immer die gleichen Wörter verwendet werden, ist die Gefahr groß, dass die Kinder nicht lange genug zuhören. Sie müssen auch hier immer neu motiviert werden. Der Wechsel nach rechts und nach links kann ebenso durch Tiernamen bestimmt werden („Katze“, „Hund“ ...).

Den eigenen Körper wahrnehmen und sich bewegen

Spielen und Wahrnehmen mit allen Sinnen

SPIELE FÜR HÄNDE UND FÜSSE

Organisation:

Es sollte Musik vorhanden sein, die den Kindern den Laufrhythmus vorgibt.

Raum:

Das Spiel kann in jedem Raum oder im Freien gespielt werden.

Gruppengröße:

Die Gruppe kann beliebig groß sein.

Alter:

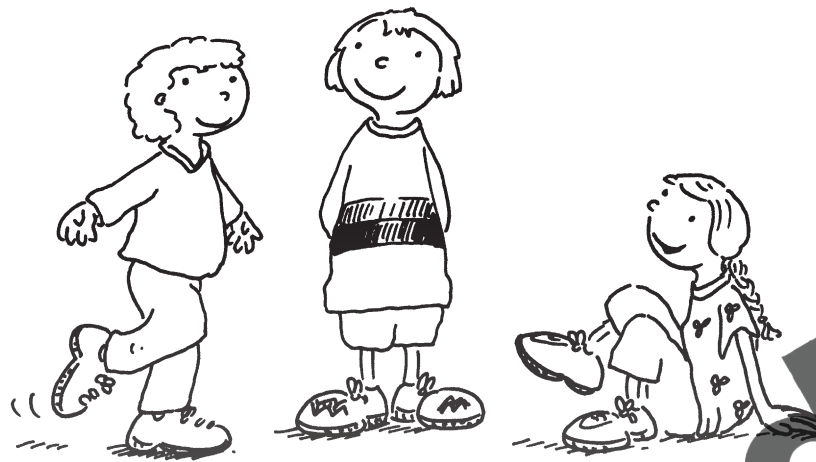
Das Spiel ist geeignet für Kinder ab 4 Jahren.

Förderschwerpunkte:

Bewegung fördern, Gemeinsamkeiten erleben, Körperformen erkennen, Ausdauer und Aufmerksamkeit verbessern, Kreativität fördern, den eigenen Körper einsetzen lernen.

Bei sehr vielen Spielen müssen die Hände und die Füße gemeinsam arbeiten. Die Kinder werden dazu angeregt, sich zu bewegen und dabei manchmal ihre „Werkzeuge“, ihre Hände und Füße, einzusetzen. Im Folgenden finden Sie kreative Ideen.

Download zur Ansicht



Gruppenaufgaben:

- Jede Dreiergruppe darf nur noch vier Füße am Boden haben. Die Kinder sollen so stehen, sitzen oder liegen, dass nur noch vier Füße am Boden sind. Bei den ersten Versuchen kann die Erzieherin den Kindern Vorschläge machen, z. B.: „Zwei Kinder bleiben stehen und haben beide Füße am Boden und das dritte Kind setzt sich hin und hat beide Füße vom Boden abgehoben.“ Beim nächsten Mal sollten die Kinder dann selbst zu Lösungen kommen. Je älter die Kinder sind, umso weniger Hilfestellung muss man ihnen geben, um ihre eigene Kreativität zu fördern.
- Beim nächsten Durchgang heißt dann die Zahl „4“ und es müssen vier Kinder eine Gruppe bilden. Nun sollen sich in dieser Gruppe drei Hände berühren.
- Nun sollen zwei Köpfe aneinanderstoßen.
- Es berühren sich zwei Rücken.
- Vier Hände winken sich zu.

Variationen:

Für die älteren Kinder können auch mehrere Aufgaben nacheinander gestellt werden. Wieder nennt die Erzieherin eine Zahl (z. B. „5“) und so kommen fünf Kinder zusammen.

- Alle rechten Hände sind auf dem Boden und die linken Hände berühren den rechten Fuß.
- Der Daumen der rechten Hand liegt auf dem linken Knie eines Partners.
- Vier Füße sind noch am Boden, fünf Hände und zwei Köpfe berühren sich.

Es sollten nicht mehr als zwei Aufgaben sein, damit das Spiel für die Kinder überschaubar bleibt. Nach mehreren Versuchen sollen die Kinder die Aufgaben alleine bewältigen können. Dabei wird ihnen immer genügend Zeit gelassen.

Download zur Ansicht

Der Washtag

Organisation:

Zur Trennung des Raums und als „Wäscheleine“ wird eine Zauberschnur oder ein langes Seil benötigt. Auf einer Seite der Zauberschnur/des Seils liegen viele bunte Wäscheklammern. Auf die andere Seite kommt die „Wäsche“, die durch bunte Papierstreifen in den gleichen Farben wie die Wäscheklammern dargestellt wird. Alternativ können auch bunte Wollfäden oder Streifen, die von Krepppapier-Rollen abgeschnitten wurden, verwendet werden. Ferner wird Musik benötigt. Für die jüngeren Kinder eignet sich z. B. das Kinderlied von den fleißigen Waschfrauen.

Raum:

Um die Zauberschnur zu spannen, muss der Raum an zwei Seiten eine Befestigungsmöglichkeit haben.

Gruppengröße:

Die Gruppe kann beliebig groß sein.

Alter:

Das Spiel ist geeignet für Kinder ab 4 Jahren.

Förderschwerpunkte:

Bewegung fördern, Kreativität fördern, Bewegungsaufträge erfüllen, mit Alltagsmaterialien vertraut werden, Koordination und Reaktion verbessern.



Spielablauf:

Die Kinder laufen durch den Raum, sie können beide Seiten der Zauberschnur benutzen. Beim Übersteigen der Leine müssen sie aufpassen. Allerdings können sie auch unter der Leine hindurch. Sie laufen so lange hin und her, wie die Musik gespielt wird. Wenn die Musik stoppt, hören alle Kinder auf das Kommando der Erzieherin. Diese ruft eine Farbe, z. B. „Blau“. Alle Kinder müssen sich nun eine blaue Wäscheklammer holen und dann ein passendes „Wäschestück“ dazu, also auch ein blaues. Diese „Wäsche“ hängen die Kinder auf die Leine, indem sie sie mit einer Wäscheklammer an der Zauberschnur befestigen.

Bei der nächsten Runde gibt es eine andere Farbe und so geht es weiter, bis alle Farben verbraucht sind.

Variationen:

Alle Wäschestücke einer Farbe werden nebeneinander aufgehängt, also alle blauen, alle gelben usw.

• Alle Wäschestücke dürfen nur mit der rechten Hand getragen und mit dieser aufgehängt und angeklammert werden. Das Gleiche folgt dann natürlich auch mit der linken Hand.

• Vorschulkinder können die Wäsche sogar mit den Füßen aufhängen, aber das Anklammern geschieht weiterhin mit den Händen. Die Zauberschnur muss dafür auf eine entsprechende Höhe gehängt werden.

• Die Wäsche wird mit dem rechten Fuß aufgehängt und mit der rechten Hand angeklammert, anschließend folgt die linke Seite. Es ist ebenso möglich die Wäsche mit dem rechten Fuß aufzuhängen und mit der linken Hand anzuklammern.

Zum Schluss müssen die Kinder die „abgekockene Wäsche“ wieder abnehmen und alle Materialien in bereitgestellte



Download
zur Ansicht

Den eigenen Körper wahrnehmen und sich bewegen

Geschichten hören, verstehen, erzählen

BEWEGUNGSGESCHICHTEN

Die Fähigkeit, Realität und Fantasie, Wirkliches und Mögliches als noch nicht voneinander getrennt zu sehen, hilft Kindern, Spielanlässe auch in einer wenig kindgerechten Welt zu finden. Ihre Versuche, von der Umwelt Besitz zu ergreifen, dienen daher dem selbstständigen Aneignen von Erfahrungen. Kinder passen ihre Bewegungen ihrer Umwelt an und gestalten sie sich passend, soweit Erwachsene das zulassen.

Die Bereitschaft der Kinder, spielerisch durch Bewegung die Umwelt zu erkunden zu begreifen, sollte eine Erzieherin nutzen, um durch Bewegungsgeschichten auch bewegungsunerfahrene oder gar bewegungsfaule Kinder zur Bewegung zu animieren und zu motivieren. Eine Erzählung der Erzieherin umrahmt die Geschichte, ruft Assoziationen bei den Kindern hervor und regt zur Umsetzung der Handlungen in Bewegungen an. Das soll aber nicht heißen, dass die Erzieherin in jede Sportstunde eine **Bewegungsgeschichte** einbauen muss. Um die Kinder zur Bewegung zu motivieren, genügt oft schon der Einsatz eines „**Bewegungsbildes**“ (z. B. „Im Zirkus“) oder unterschiedliche **Bewegungsarten** („Bewege dich wie ein Hase ...“). Die Kinder dürfen verschiedene Möglichkeiten ausprobieren und sich mit ihren eigenen Bewegungserfahrungen einbringen.

Jede Erzieherin sollte sich ein Repertoire an Bewegungsgeschichten und Bewegungsanlässen aneignen, ohne dabei die Förderschwerpunkte im Gesundheitsbereich aus dem Auge zu verlieren. Ein nahtloser Übergang wäre optimal. Diese Stunden sollten immer ein Motto haben, mit dem sich die Kinder identifizieren können. Alles, was nach Abenteuer klingt, ist für Kinder besonders reizvoll und spricht sie an. Beispiele: „Urwald“, „Abenteuerreise“, „Fahrt in die Wildnis“, „Flussüberquerung“, „Zirkusbesuch“ usw. Die Kinder werden von den Bewegungsgeschichten begeistert sein.

Im Dschungel

Organisation: Die nötigen Geräte sollten vor der Stunde aufgebaut werden:

- Weichbodenmatte, ersatzweise andere Matten oder Polster,
- aufgehängte Reifen,
- Langbank auf vielen Gymnastikbänken,
- viele blaue Matten oder Teppichmatten,
- Taue,
- Gymnastikbänke

Raum:

Für dieses Bewegungsspiel wird eine Turnhalle benötigt.

Gruppengröße:

Die Gruppe kann beliebig groß sein, es hängt aber auch vom Platz in der Halle ab.

Alter:

Das Spiel ist geeignet für Kinder ab 5 Jahren.

Förderschwerpunkte:

Geschichte und Bewegung verbinden, viele Bewegungs-

Download zur Ansicht

unterschiedlich hoch hängen, um die Aufgabe schwieriger zu machen. Auch zusätzliche **Gymnastikseile** können als Hindernisse herunterhängen.

Die Abenteurergruppe kommt dann zu einer **umgedrehten Langbank**, die einen umgefallenen **Baumstamm** darstellt. Alle Kinder müssen über die schmale Seite der Langbank balancieren.

Im **Dschungel** gibt es natürlich auch viele wilde Tiere und nun begegnet den Kindern ein **Löwe**. Um in Sicherheit zu gelangen, müssen die Kinder auf die **Sprossenwand** klettern, die ein ganz hoher Baum ist. Da kann der hungrige Löwe nicht hinauf. Alle Kinder schreien ganz laut und verjagen so den Löwen. Zum Schutz vor weiteren wilden Tieren nimmt sich jedes Kind einen **Ball (Kokosnuss)** und klettert damit weiter durch das Gestrüpp.

Wieder versperrt ein großer **Baum** den Weg, die Kinder balancieren noch einmal über eine **umgedrehte Langbank**. Dann muss ein **großer Fluss** überquert werden. Dazu benötigen die Kinder ein selbst gebautes Floß. Das stellt die **Langbank auf Stäben** dar. Dazu werden unter eine Langbank ganz viele Gymnastikstäbe gelegt. Wenn die Kinder darauf sitzen, rollt die Bank und so kann der Fluss überquert werden.

Am Ufer angekommen, treffen die Kinder auf Indianer, vor denen sie sich verstecken müssen, dazu müssen alle erst einmal mit **Purzelbäumen** durch die **Reifen**. So retten sich die Kinder in eine **Höhle**. In der Höhle ist es aber sehr dunkel. Deshalb müssen sich die Kinder nun mit geschlossenen Augen **durch die Halle bewegen**, in der ja überall Hindernisse liegen. Sie müssen also alle sehr gut aufpassen. Es ist auch möglich, dass einige Kinder die Augen offen behalten und den anderen durch Zurufen den Weg zeigen.

Am Ende der Höhle winkt das ersehnte Schlaraffenland. Hier sind viele **Zauberkugeln** zu finden, nämlich **Luftballons**. Die Kinder spielen mit den Zauberkugeln, sie können sie prellen, werfen, boxen, mit ihnen springen und hüpfen.

Dann sehen die Kinder viele **Lianen**, die von den Bäumen herunterhängen und an denen schwingen sie sich über einen weiteren Fluss. Die **Lianen** sind die **Täue**. Die Kinder wollen mit dem Floß zurückrudern. Dabei sind sie sehr wild und alle fallen in den Fluss. Nun müssen sie **rückwärts rollen** und dann mit **Schwimmbewegungen** an Land kommen. Alle Kinder haben Hunger und wollen einen Hasen fangen. Ein Kind wird zum Hasen und muss wie ein Hase durch die Halle hoppelnd. Dabei klettern die Kinder über die **Sprossenwand**, rauf und runter, über die **Langbänke** und durchs **Gestrüpp**. Den Hasen fangen sie nicht, er ist zu schnell. Da hilft nichts, auch nicht, dass alle schnell über den **Boden kriechen**. An dieser Stelle können die Hindernisse mit unterschiedlichen Bewegungsformen nochmals überwunden werden.

Die Stunde kann wie folgt fortgeführt werden: Alle kommen in das **Land der Spiegel**, wo sie auch viele Dinge erleben. Ein Kind macht einem anderen etwas vor und alle müssen die Bewegung genau nachmachen, z. B. **Zeitung lesen, Wäsche aufhängen, etwas trinken, sich waschen ...**

Dann kommt das **Land der Tänze**. Alle machen einen Affentanz oder Indianertanz, sie tanzen wie Tanzbären usw. Schließlich kommt noch das **Land der Musiker**, hier werden viele Instrumente gespielt.

Ganz zum Schluss kommen alle Kinder in das **Land des Schlafes** und dort legen sich alle Kinder ganz leise hin, bewegen sich nicht mehr und schlafen ein.

Download zur Ansicht

Eine Wanderung voller Abenteuer

Im Folgenden finden Sie eine Bewegungsgeschichte mit vielen einzelnen Bewegungen und Aufträgen für die Kinder. Alle Teile können auch einzeln geübt werden. Die Kinder werden immer wieder motiviert, sich mit neuen Bewegungsabläufen zu befassen und diese zu erlernen. Das Spiel eignet sich auch sehr gut für kleine Aufführungen, z. B. ein Sommerfest im Kindergarten.

Organisation:

Die Kinder können sich für diesen Abenteuer-spaziergang verkleiden. Dazu werden Mützen oder Kappen, Sonnenbrillen und kleine Rucksäcke benötigt. Eine leichte Jacke könnte in dem Rucksack sein. Jedes Kind hat außerdem eine Toilettenpapierrolle in seinem Rucksack. Das Spiel kann aber auch ohne diese Materialien gespielt werden. Die Erzieherin sollte Musik aussuchen oder zusammenschneiden, die sie für angemessen und passend für ihre Gruppe hält.

Zudem werden folgende Geräte benötigt:

- Heulrohre, Schwimnudeln oder Gymnastikstäbe
- Wäscheklammern und kleine Hölzer,
- Toilettenpapierrollen,
- Teppichfliesen bzw. Zeitungen oder Handtücher.

Raum:

Geeignet ist eine Turnhalle oder ein Turnraum, bei einem Fest kann das Spiel auch im Freien stattfinden.

Gruppengröße:

Die Gruppe kann beliebig groß sein, jedes Kind benötigt dabei eine feste Aufgabe.

Alter:

Das Spiel ist geeignet für Kinder ab 5 Jahren.

Förderschwerpunkte:

Geschichte und Bewegung verbinden, viele Bewegungsabläufe erkennen und ausführen lernen, Ausdauer und Koordination verbessern, Bewegungsfreude wecken, Rollenspiele mit gezieltem Bewegungseinsatz durchführen, Kreativität und Fantasie einsetzen.

Spielablauf:

Die Kinder lernen mithilfe einer Geschichte und passender Musik, sich zu bewegen und viele Bewegungsformen auszuführen. Die Geschichte motiviert die Kinder sehr und weckt Freude an der Bewegung. Alle Übungsteile müssen mit den Kindern Stück für Stück besprochen und dann auch praktisch vorher geübt werden. Zunächst ohne, dann mit Musik. Zur Musik erzählt die Erzieherin die Geschichte, die immer darauf hinweist, welche Übungen als Nächstes folgen werden. Wechselt die Musik, so müssen die Kinder den nächsten Teil der Wanderung darstellen.

Die Kinder stehen alle an einer vorher vereinbarten Stelle, haben ihre Mützen oder Kappen und die Sonnenbrillen aufgesetzt und tragen ihre Rucksäcke. Die Erzieherin beginnt die Geschichte mit dem Satz „Eine Wanderung voller Abenteuer“. Die Kinder wissen nun ihr Einsatz folgt. Sie wandern durch den Raum. Im Hintergrund läuft dazu Musik, die zum Wandern passt. Das Wandern ist des Müllers Lust“ oder ein anderes Lied, auf das man gut mar-



Download zur Ansicht

bestimmten Grund haben, nämlich, dass dieses Kind gerade nicht aktiv mitturnen darf, aber dabei sein soll, oder dass dieses Kind einfach eine besondere Rolle bekommen soll. Auch bei ungerader Teilnehmerzahl bietet sich diese Sonderrolle an. Bei gerader Teilnehmerzahl dürfen auch zwei Kinder „faul“ sein oder es gibt eine Dreiergruppe beim Sägen.)

Nun müssen die zersägten Bäume aus dem Weg geräumt und abtransportiert werden. Wieder werden diese Aufgaben zu zweit gemacht. Die Kinder stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen fest, die Füße stehen in V-Stellung. Dazu bewegen sich die Kinder hinauf und herunter. Ein Kind geht in die Hocke, ein Kind bleibt stehen und so wechseln sie sich immer wieder ab. Eine Variation ist, dass beide gleichzeitig in die Hocke gehen. Sie können dabei natürlich auch noch versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Wieder gibt es ein Kind, das eine Sonderaufgabe erhält. Es lädt die „Baumstämme“ auf, indem es die Gymnastikstäbe von den „arbeitenden“ Kindern abnimmt und sie nicht herunterfallen lässt.

Nun fängt es an zu regnen. Alle Kinder ziehen sich die Regenjacke an, die sie in ihrem Rucksack haben. Allerdings regnet es aber viel zu fest und die Kinder können nicht mehr weiterlaufen, sie müssen sich Schutzhütten suchen. Hierzu bekommen verschiedene Kinder den Auftrag, die Schutzhütten „zu bauen“. Sie gehen in den Vierfüßlerstand, strecken die Arme und Beine und drücken sich auf die Fußspitzen hoch.



Es bekommen immer andere Kinder diesen Auftrag von der Erzieherin und so müssen alle gut aufpassen, wann sie an der Reihe sind:

- alle Mädchen,
- alle Jungen,
- alle Kinder mit hellen Haaren/dunklen Haaren,
- alle Kinder mit blauen T-Shirts,
- alle Kinder mit einer dunklen Hose ...

Alle anderen Kinder gehen „in“ die Schutzhütte und krabbeln dazu unter den Schutzhütten-Kindern durch.

Dann wandern die Kinder weiter, denn es hat endlich aufgehört zu regnen. Sie ziehen ihre nassen Jacken aus und legen sie an die Seite. Dabei freuen sie sich schon auf das nächste Stück Weg, auf ihre weitere Wanderung und ein neues Abenteuer. (Das Laufen zwischendurch dient immer wieder der Ausdauerschulung und lockert die Aufgaben auf.)

Nun kommen die Kinder zu einem kleinen Bach, auf den sie sich schon die ganze Zeit gefreut haben. Man kann über diesen Bach natürlich so gut wie nie überspringen. Nur was ist denn heute los? Der Regen hat den kleinen Bach zu einem Fluss gemacht. Nun müssen die Kinder erst einmal ein Floß bauen. Dann legen sich alle ganz

Download zur Ansicht

Dann wandern alle Kinder munter weiter, und damit sie die Landschaft besser beobachten können, brauchen sie ihr Fernglas. Sie holen die Toilettenpapierrollen aus ihrem Rucksack und schauen hindurch. Dabei wird einmal mit dem linken und einmal mit dem rechten Auge geschaut. Das „Fernglas“ kann auch ganz lang werden, dazu müssen die Kinder es mit weit gestreckten Armen halten. Eine weitere Variation ist, dass die Kinder dabei auf einem Bein stehen und so das Gleichgewicht halten müssen.

Jetzt kommt ein Moskito und will alle Kinder umwerfen. Wieder ist ein Kind auserwählt und schleicht sich ganz leise umher. Denn es ist stets auf der Suche nach einem Opfer und versucht, dieses aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem es das „Opfer“ mit einem Finger anstupst.

Nun kommt das schwerste Stück des Weges, es ist kaum mehr zu bewältigen. Um weiterlaufen zu können, benötigen die Kinder ein dickes Brett. Jedes Kind hat dazu eine Teppichfliese. (Möglich wäre ebenso eine Zeitung oder ein Handtuch.) Alle müssen sich nun mit der Teppichfliese auf verschiedene Weise vorwärtsbewegen:

- Die Füße stehen geschlossen auf der Teppichfliese, die Hände liegen davor auf dem Boden. So bewegen die Kinder sich durch den Raum.



- Das geht auch andersherum. Die Hände liegen nun auf der Fliese und die Füße schieben vorwärts.



- Die Kinder liegen mit dem Bauch auf der Fliese und ziehen sich voran bzw. robben vorwärts.



Download zur Ansicht

Schließlich ist es endlich soweit und die Kinder können das Nachtlager aufschlagen. Dafür müssen sie eine Luftmatratze auspacken und aufpumpen. Das ist wieder die Teppichfliese. Die Kinder arbeiten zu zweit. Ein Kind liegt am Boden auf der Fliese, das andere pumpt viermal den rechten Arm rauf und runter, viermal den linken Arm, dann das linke und das rechte Bein. Die Körperspannung soll gehalten werden. Erst wenn alles fertig ist, dürfen die Kinder die Arme und Beine wieder absenken. Dann wird gewechselt, sodass jedes Kind einmal an der Reihe war. Anschließend ist Nachtruhe und alle Kinder schlafen auf ihren Fliesen.



Aber schon kommt die Morgendämmerung. Alle wachen auf, recken sich und strecken sich und stellen beide Beine auf. Vor ihnen stehen die Berge. Weil die Kinder darüberschauen möchten, müssen sie den Oberkörper aufrichten. Also heben sie den Kopf an, ziehen sich hoch, und strecken die Arme ganz weit nach vorne. Dann erblicken sie den Sonnenschein und schützen die Augen mit den Händen.

Jeder schöne Ausflug hat jedoch auch ein Ende und so beginnt der Heimweg. Auf dem Rückweg müssen die Kinder aber noch durch den **Zauberwald**! Hier regiert das Zaubermännchen und es gibt nur eine Möglichkeit, dass es die Kinder nicht sieht. Die Kinder müssen dazu verschiedene Bewegungen machen, die die Erzieherin angibt:

- Ein Baum bewegt sich im Wind. Die Kinder stehen auf der Stelle und bewegen sich immer nach rechts oder links, aber auch nach vorne oder nach hinten.
- Eine Flamme liegt am Boden und wackelt mit den Füßen. Die Kinder bewegen die Beine hoch und runter, hin und her.
- Alle Kinder werden zu Toren. Sie stehen zu zweit und machen mit den Händen ein Tor.
- Nun stellt jedes Kind eine Hängebrücke dar, indem es in die umgedrehte Bankstellung geht (wie bei der Spinne auf dem Rücken). Die Kinder strecken erst ein Bein hoch, dann das andere, anschließend folgen die Arme nacheinander.

Ein Kind wird zum Zaubermännchen und muss aufpassen, dass alle Kinder immer schnell genug die angekündigten Bewegungen machen. Das Zaubermännchen fängt alle, die nicht schnell genug sind oder sich nicht richtig bewegen.

Beim letzten Waldstück kommt der „Brückenrambo“. Er hat eine besondere Mütze auf und ist so für alle Kinder zu erkennen. Die Kinder müssen sich eine Brücke bauen. Der Brückenrambo will sie aber umstoßen. Er stößt dazu ganz vorsichtig und nicht auf die Kinder an. Diese Kinder fallen um und bleiben liegen.

Download zur Ansicht

BEWEGUNGSBAUSTELLEN

Bewegungsbaustellen sind im Kindersport sehr beliebt geworden. Durch das Turnen an Bewegungsbaustellen sollen die Kinder gezielt motorische, kognitive, affektive und soziale Erfahrungen sammeln. Der Einsatz von Geräten, auch von Großgeräten, gehört dazu. Hier können die Kinder schaukeln, hüpfen, klettern, balancieren, über „Berg und Tal“ ... Es werden Erfahrungen im spielerischen Bereich und in der Bewegung gemacht.

Zudem wird die soziale Kompetenz gefördert, die Kinder arbeiten z. B. in Partnerarbeit und haben gemeinsam Spaß. Dabei lernen sie schon in frühem Kindesalter, Spielregeln umzusetzen und einzuhalten.

Ein übergeordnetes Ziel ist, den Kindern die Möglichkeit zur Entfaltung ihrer gesamten Persönlichkeit zu geben. Auf spielerische Art und Weise werden so sämtliche Sinne beansprucht und Spaß an der Bewegung vermittelt.

Schaukeln an den Ringen



Besonders beliebt bei den Kindern sind die Deckenringe. Lässt man diese ganz weit herunter, etwa 30-40 cm über den Hallenboden, so können die Kinder selbstständig (auch schon mit **2 Jahren**) versuchen, in die Ringe einzusteigen. Weil die Ringe sich bewegen und die Kinder sich an den Ringen festhalten und jeweils auf einem Bein balancieren müssen, um das andere Bein in einen Ring einzufädeln, wird das Gleichgewicht geschult. Da die Ringe weit genug unten hängen und der Boden mit Matten abgesichert ist, kann dem Kind nichts passieren, falls es einmal umfällt.

Die Kinder sollen lernen, alleine eine Herausforderung anzunehmen. Das zeichnet eine Bewegungsbaustelle aus. Mit der Erzieherin sammeln die Kinder im Turnraum Erfahrungen und erhalten die Möglichkeit, selbstständig zu agieren. Es macht den Kindern sehr viel Freude, sitzend in den Ringen zu schaukeln. Die Erzieherin kann viel oder wenig Schwung beim Schaukeln geben, je nachdem wie viel sich ein Kind traut.

Turnen mit Kastenteilen

Ein Kasten wird in seine Einzelteile zerlegt und es entstehen mehrere „Turngeräte“. Beim Turnen mit den Kastenteilen ist es wichtig, dass die Erzieherin zunächst Hilfestellung gibt und sich dann zurücknimmt, damit die Kinder selbst ausprobieren können.

Zuerst nimmt die Erzieherin nur einen **Kastendeckel**, den legt sie der Länge nach auf den Boden und legt dahinter eine Matte. Die Kinder führen zunächst leichte Übungen aus.

- Sie steigen auf den Kasten, laufen bis zum Ende darüber und springen dann auf die Matte.
- Ältere Kinder üben auch das beidbeinige Abspringen.
- Ist das geschult, üben sie für eine ganz gezielt abzuspringen.
- Sie können auch den Kastendeckel aufzuhüpfen.



zur Ansicht

Das Üben geht mit einem **Kastenteil** weiter. Das offene Kastenteil liegt dabei am Boden. Es kann ebenso auf einer Matte liegen. Auf jeden Fall ist eine Matte hinter dem Kastenteil abgelegt.

Es gibt auch hier viele Übungsmöglichkeiten:



- Die Kinder steigen hinein und wieder heraus.
- Sie steigen hinein und hüpfen hinten heraus.
- Sie hüpfen hinein und heraus.
- Mit Hilfestellung der Erzieherin können sie auch auf dem Kastenteilrand balancieren, dazu stellen sie das rechte und das linke Bein auf den Rand des Kastenteiles und bewegen sich so vorwärts.

Das Kastenteil kann zudem auf den breiten Rand gestellt werden und so bieten sich wieder ganz neue Übungsmöglichkeiten an. Hierzu kann das Teil auf einer Matte stehen oder zwischen zwei Matten eingeklemmt sein.



- Schon die kleinen Kinder können hindurchkriechen oder –robber.
- Es kann auf unterschiedliche Weise hindurchgekrochen werden, z.B. kriechen die Kinder auf dem Bauch oder auf dem Rücken, mit dem Kopf oder den Beinen voraus.

Mit einem Ball können weitere Spiele durchgeführt werden:



- Jedes Kind bekommt einen Ball, rollt ihn durch den „Tunnel“, läuft um das Kastenteil herum und holt den Ball wieder.



- Auf jeder Seite des aufgestellten Kastenteiles befindet sich ein Kind. Die Partner rollen sich gegenseitig den Ball zu.



- Der Ball kann auch über das Kastenteil geworfen werden. Die Kinder üben dies zunächst alleine, dann zu zweit. Immer ein Kind wirft und das andere fängt den Ball.

Variation:



- Das Kastenteil wird zum „Auto“. Immer 3-4 Kinder sitzen in dem Kastenteil und bewegen sich auf Teppichfliesen mit dem Kastenteil fort. (Dazu darf der Turnraum keinen Teppichboden haben.)



- Das Auto kann auch so fahren: Zwei oder drei Kinder stellen sich in ein Kastenteil, alle schauen in die gleiche Richtung. Nun heben alle gemeinsam das Kastenteil hoch und legen ihre Finger um den unteren Rand. Sie fahren mit dem Auto oder mit dem Bus durch den Turnraum. Wichtige Regel: Es darf nicht zusammengestoßen werden. Gerade wenn die Kinder sich mit einer Bewegungsbaustelle selbst beschäftigen sollen, wäre das zu gefährlich.

Wenn diese Grundkenntnisse geübt sind, können sich die Kinder mit der Bewegungsbaustelle sicher beschäftigen, ohne dass die Erzieherin ihre Hilfe braucht.

Bewegungsbaustellen lassen sich auch miteinander kombinieren. Es können verschiedene Stationen zur freien Auswahl angeboten werden, die den Kindern im Mittelpunkt. So kann jedes Kind sich nach seinem Interesse