



Kinder erforschen Sicherheit und Gesundheit

Bewegungsspiele – die Kontrolle behalten

Im Alltag entdecken

Jedes Kind hat schon mal die Kontrolle über den eigenen Körper verloren – meist durch Ablenkung. Gute Reflexe und geübte Bewegungsabläufe helfen, die Situation ohne Schaden zu meistern.

Darum geht's

Körperbeherrschung erfordert Training, und das lässt sich am besten spielerisch umsetzen. Die Spielideen fördern den Gleichgewichtssinn, die Geschicklichkeit und Beweglichkeit der Kinder – und beugen damit Stolper-, Rutsch- und Sturzunfällen vor.

Das wird gebraucht

- Tuch, Mütze, Strümpfe
- Sand, Luftballon und Socke
- alte Zeitung
- Pappuntersetzer für Trinkgläser, Seile
- leichter Reifen (Ø 80 cm)

Die Spiele eignen sich für zwei Kinder bis zu einer ganzen Gruppe.

Sie dauern zehn bis zwanzig Minuten. Gespielt wird drinnen oder draußen.

Ich führe dich

In Zweierteams führt ein Kind das andere, das die Augen mit einem Tuch verbunden hat, an der Hand über einen Parcours. Dann wird gewechselt. *Variante:* Das führende Kind steht als „Blindenhund“ (Abb. 1) hinter dem zu führenden Kind. Durch leichtes Klopfen auf die linke oder rechte Schulter gibt es die Richtung an, ohne zu sprechen.



Abb. 1: Der Blindenhund führt.

Quelle: UK RLP

Sicher stehen

Zwei Kinder drücken auf einer Matte in Brusthöhe die Handflächen gegeneinander und versuchen dabei, sich aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer hebt zuerst den Fuß?

Variante: Auf einem Bein stehend ziehen sie sich gegenseitig Mützen an oder ziehen sich die Strümpfe hoch. Hierbei arbeiten beide Kinder nicht gegeneinander, sondern gemeinsam als Team.

Seiltanz

Die Kinder balancieren auf Seilen, die wellenförmig auf dem Boden ausliegen (Abb. 2). Wer das gut kann, probiert es barfuß oder rückwärts. Noch schwieriger ist es mit einer Zeitung oder einer mit Sand gefüllten Socke o. Ä. auf dem Kopf.



Abb. 2: Seiltanz

Quelle: UK RLP

Pinguin-Ei

Zwei „Pinguinelter“ stehen sich ohne Schuhe einige Meter voneinander entfernt gegenüber. Beide Kinder watscheln auf den Fersen aufeinander zu. Dabei trägt eins ein Pinguin-Ei (z. B. ein mit Sand gefüllter Luftballon) auf den Füßen. Dann wird das Ei übergeben, ohne die Hände zu benutzen, und beide watscheln zurück zu ihrem Ausgangspunkt. Fällt beim Spiel das Ei herunter, geht's von vorne los.



Kinder erforschen Sicherheit und Gesundheit

Bewegungsspiele – die Kontrolle behalten

Schoßsitzen

Alle Kinder stellen sich mit einer halben Armlänge Abstand hintereinander im Kreis auf und halten sich an der Schulter des Kindes davor fest. Auf Kommando setzt sich jedes Kind vorsichtig auf die Oberschenkel des Kindes hinter ihm, sodass eine Sitzreihe entsteht.

Variante: Die Sitzenden versuchen, sich langsam im Kreis fortzubewegen.

Kamel durchs Nadelöhr

Alle Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Bei einem Kind hängt ein leichter Reifen (Ø ca. 80 cm) über dem Handgelenk. Schaffen es alle, nacheinander durch den Reifen zu klettern, ohne sich loszulassen (Abb. 3)? Bei vielen Kindern können auch zwei Teams gegeneinander antreten.



Abb. 3: Kamel durchs Nadelöhr

Quelle: UK RLP

Zeitung für die Füße

Mit nackten Füßen wird ein Zeitungsblatt zusammen- und wieder auseinander gefaltet. Dann wird es mit den Füßen zusammengeknüllt und einem anderen Kind zugespült oder in einen Eimer geworfen.



Abb. 4: Dosen-Stelzen

Quelle: IFA

Dosen-Stelzen

Die Kinder laufen auf Dosen-Stelzen (Abb. 4), die man z. B. aus Blechdosen auch selbst machen kann.

Pappuntersetzer balancieren

Die Kinder balancieren Pappuntersetzer für Trinkgläser auf der Hand, dem Kopf oder Fuß, Geübtere auch auf dem gekrümmten Rücken oder einem Finger.