Kindergarten in Bewegung

Grundlagen für Gesundheit und Bewegungssicherheit

Andreas Kosel
Andreas Wnuck
Dr. Dieter Breithecker

BAG Haltungs- und Bewegungsförderung

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Impressum

Herausgeber:

Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Orensteinstr. 10 · 56626 Andernach
Tel.: (0 26 32) 9 60-0 · Fax: (0 26 32) 9 60-100
E-Mail: info@ukrlp.de · Internet: www.ukrlp.de

Autoren:

Andreas Kosel, Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Andreas Wnuck, Dr. Dieter Breithecker,
Bundesarbeitsgemeinschaft
für Haltungs-und Bewegungsförderung e.V.
Friedrichstr. 14 · 65185 Wiesbaden
Tel.: (06 11) 37 42 09 · Fax: (06 11) 9 10 07 06
E-Mail: baggesund@aol.com
Internet: www.bag-haltungundbewegung.de

Redaktion:

Andreas Kosel, Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Fotos:

Oliver Schmidt
Rosental 27 · 56626 Andernach
E-Mail: OSfoto@hotmail.com

Gestaltung:

Claudia Dreesbach, Krupp Druck Sinzig

Gesamtherstellung:

Krupp Druck OHG Sinzig
im KRUPP MEDIENZENTRUM
Kranzweiherweg 29–31 · 53489 Sinzig
Tel.: (0 26 42) 97 83-0 · Fax: (0 26 42) 97 83-33
E-Mail: info@kruppverlag.de · Internet: www.kruppdruck.de

© Juni 2002, 2. überarbeitete Auflage Mai 2003
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck auch auszugsweise, nur mit vorheriger
Genehmigung des Herausgebers.

Kindergarten in Bewegung

Grundlagen für Gesundheit und Bewegungssicherheit

Andreas Kosel
Andreas Wnuck
Dr. Dieter Breithecker

Bewegungsmangel und die Folgen 7

Die Ziele und Bereiche der Bewegungsförderung 9

„Muckis für alle“
Kraftspiele für Kinder 12

Reise zu den Sternen 13
Rennfahrerplanet 13
Regenwürmerplanet 14
Raupenplanet 14
Magnetenplanet 14
Eisplanet 14
Spinnenplanet 15
Karussellplanet 15
LKW-Fahrer-Planet 15
Kutschenfahrer-Planet 15
Bewegungsparcours – Auto fahren 16
Im Land der Füße 19
Füße können fast alles 19
Fridolin und Franz 20

„Aus der Puste“
Spielerische Ausdauerschulung 21

Guten Tag-Spiel 22
Laufhase - Sitzhase 22
Schleudergang 23
Auto fahren 23
Heiße Kartoffel 24
Lokomotive 24
Kommandospiel 24
Wetterspiel 25
Baumstammspiel 25
Zauberspringer 26
Orientierungslauf 26

„Eine Geisterbahn der Sinne“
Spielformen zur Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit 27

Fotoapparat 28
Körperformen legen 28
Richtungshören 29
Bälle erkennen 29
Passt – Passt nicht 29
Roboterspiel 30
Nehmen und Geben 30
Schüttel-Baum 31
Das Stachelschwein 31
Magnete 32
Wackelpudding 32
Klammeräffchen 33
Liebeskäfer 33

„Schau' mal was ich kann“
Vielfältige Bewegungsformen zur Koordinationsförderung 34

Kunststücke mit Bierdeckeln 35
Kunststücke mit Trinkbechern und Tennisbällen 36
Kunststücke mit Chiffontüchern 38
Kunststücke mit Luftballons 40
Balancierkunststücke 43

Autoren 46

Literatur 47

Vorwort

Kinder haben von Natur aus viel Freude an Bewegung. Klettern, Rennen, Schaukeln, Hüpfen, Springen, Balancieren, Matschen und vieles mehr gehören zu ihren Lieblingsbeschäftigungen. Solche Tätigkeiten machen ihnen nicht nur viel Spaß und Freude, sie sind auch wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes.

Ausreichende Bewegungserfahrungen ermöglichen eine gesunde körperliche Entwicklung, stärken das Selbstbewusstsein und bilden die besten Voraussetzungen für die geistige Entwicklung. Kinder, die sich viel bewegen, lernen ihre Umgebung besser wahrzunehmen, verbessern ihre motorischen Fähigkeiten und werden bewegungssicherer. Somit trägt regelmäßige Bewegung auch zur Unfallverhütung bei.

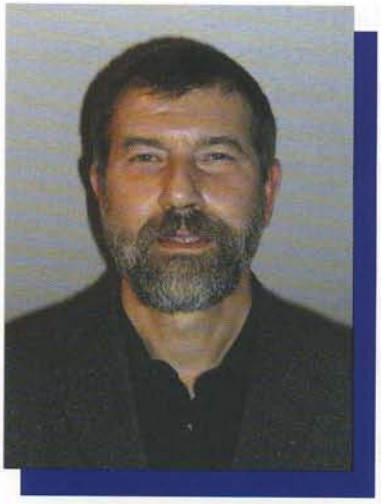
Oft genug sind es die für die Erwachsenen eher unbedeutenden Dinge, die für Kinder einen erheblichen Bewegungsanreiz darstellen: eine Linie als Balancierbahn, eine alte Matratze als Weitsprunggrube, ein Sofa als Trampolin, der große Karton als Höhle, die Pfütze zum Hineinspringen. Daran können wir erkennen, dass Kinder ihre Umgebung anders wahrnehmen. Ihr spontaner und gesunder Bewegungsdrang ist auf der ständigen Suche nach neuen Bewegungsmöglichkeiten.

Leider haben Kinder heute immer weniger Gelegenheiten, sich zu bewegen. Der Anteil von eher passiven Freizeitaktivitäten ist größer geworden. Zunehmend wird das Spielen und Bewegen von draußen nach drinnen verlegt. Der veränderte Kinderalltag verlangt folglich auch von den Kindertagesstätten zunehmend mehr Angebote, in denen eine integrative Bewegungsförderung mit ihrer Bedeutungsvielfalt möglichst täglich unter fachkundiger Betreuung angeboten wird.

Die vorliegende Broschüre möchte Ihnen, liebe Erzieherinnen und Erzieher, hierzu grundlegende Prinzipien einer ganzheitlichen Bewegungsförderung mit einer Vielzahl an kindgemäßen Praxisangeboten vorstellen. Wir wünschen viel Erfolg bei der Umsetzung.

Gabriele Pappai

Gabriele Pappai
Geschäftsführerin der
Unfallkasse Rheinland-Pfalz



Klaus Bös

Prof. Dr. Klaus Bös
Präsident der Bundesarbeitsgemeinschaft
für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

Bewegungsmangel und die Folgen

Sich viel bewegen, draußen herumtollen, die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten – das war früher für Kinder eine Selbstverständlichkeit. Heute hat sich die Lebenssituation von Heranwachsenden im Zuge der gesellschaftlichen Entwicklung entscheidend gewandelt:

Kinder finden immer weniger Spiel- und Bewegungsräume vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos ausleben können.

Kinder werden im Zuge organisierter „Events" durch angeleitete Aktivitäten Erwachsener zunehmend verplant, so dass selbstbestimmtes Spielen selten stattfindet.

Kinder beschäftigen sich immer mehr statisch-passiv sitzend mit den multimedialen Angeboten einer Spiel- und Informationstechnologie (Erfahrungen aus „zweiter Hand").

Kinder haben immer weniger Spielpartner, sie spielen häufig allein.

Häufig werden Kinder durch verunsicherte und in ihrem Erziehungsverhalten zur Überbehütung neigende Erwachsene in ihrem spontanen Spiel- und Bewegungstrieb eingeschränkt.

Diese Auflistung macht deutlich, dass Kinder ihre natürlichen Bewegungsbedürfnisse nur sehr unzureichend ausleben können. Und dies in einem Alter, in dem entscheidende reifungs- und entwicklungsbedingte Veränderungen des Muskel-, Skelett- und Nervensystems stattfinden.

Schon im Kindergarten fallen Kinder auf durch

- **graphomotorische Auffälligkeiten**
  z. B. beim Ausmalen der Malhefte unkontrollierter Druck auf den Stift
- **Haltungsauffälligkeiten**
  z. B. Rundrückenhaltung, mangelnde Muskelspannung
- **Wahrnehmungs- und Koordinationsauffälligkeiten**
  z. B. beim Balancieren
- **emotional-soziale Auffälligkeiten**
  z. B. ängstliches, aggressives Verhalten

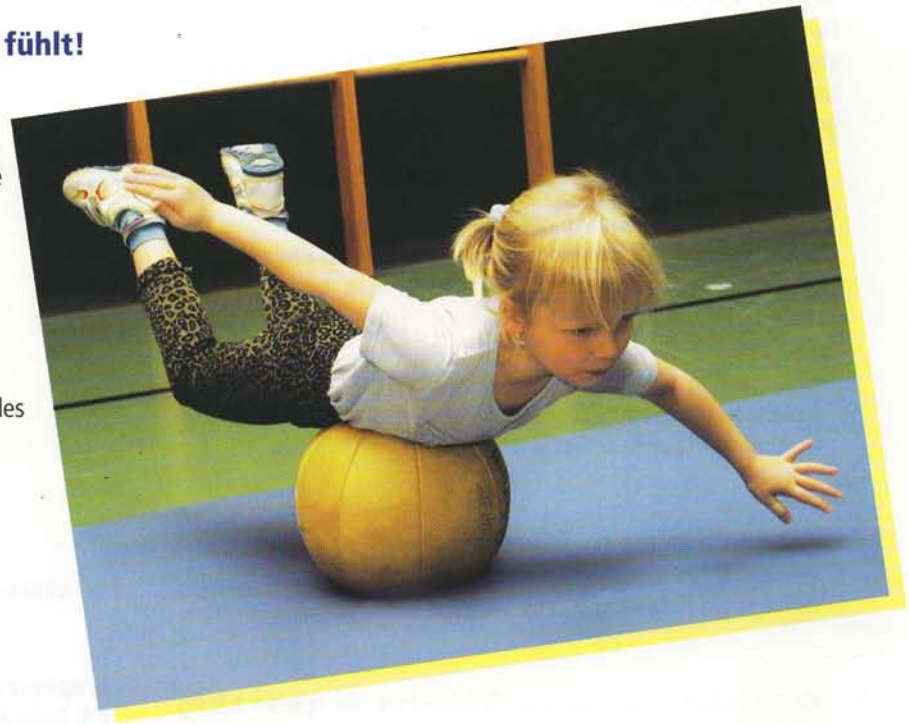
Unzureichende Motorik – zunehmende Unfallhäufigkeit

Eine weitere Folge ist, dass koordinationsschwache Kinder auch häufiger in Unfälle verwickelt werden. Untersuchungen haben die Zusammenhänge zwischen ungenügender Bewegungskontrolle und der Unfallhäufigkeit im Kindergarten- und Grundschulalter bestätigt.

So sind viele Stürze auf ungenügende Körper- und Bewegungserfahrung, insbesondere mangelndes Gleichgewicht zurückzuführen. Viele Zusammenstöße passieren u.a. aufgrund einer geringen Reaktionsfähigkeit und der Unfähigkeit, eigene Bewegungen mit denen anderer koordinieren zu können.

Bewegungsmangel und die Folgen

Bewegung braucht das Kind, damit es gesund bleibt und sich wohl fühlt!



Ausreichende Bewegungsaktivitäten stellen für Kinder eine notwendige Voraussetzung für ihre gesunde Entwicklung dar:

Bewegung unterstützt

- die Entwicklung der physiologischen Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems
- die Entwicklung des Nervensystems und des Muskel-Skelettsystems

Bewegung fördert

- die Herausbildung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten
- die geistige Entwicklung und das Wohlbefinden
- das positive Körperbewusstsein

Bewegung vermittelt

- individuelle Körpererfahrungen und soziale Erfahrungen

Bewegung stärkt

- die Ich-Identität und die Persönlichkeitsentwicklung
- die Selbstverantwortung und die Selbstkompetenz

Gesundheitsförderung und die Förderung der Entwicklung als Ganzes müssen im Kindergartenalter beginnen. Die hier vonstatten gehenden Reifungs- und Entwicklungsprozesse bilden das Fundament für soziale Akzeptanz, biologische Ausdifferenzierung, schulische Kompetenz sowie für sportmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Kinder brauchen Freiräume und Bewegungsanlässe, ansonsten werden ganz entscheidend die spontanen aber notwendigen psychomotorischen Bewegungshandlungen eingeschränkt.

Die Erfüllung des Spiel- und Bewegungsbedürfnisses gilt als wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung eines gesunden Organismus sowie der motorischen Sicherheit und stellt eine positive Einflussgröße bei der kognitiven und psychosozialen Entwicklung dar. Der Institution Kindergarten kommt hier eine besondere Verantwortung zu.

Diese Broschüre soll einen Beitrag dazu leisten, den Kindern vielfältige Erfahrungsfelder zu eröffnen, in denen sie über und mit Bewegung experimentieren, entdecken und lernen können. Darüber hinaus bietet sie mit den zahlreichen Spiel- und Bewegungsvorschlägen eine „Ideenwerkstatt" für alle Erzieherinnen und Erzieher.

Die Ziele und Bereiche der Bewegungsförderung

Mit den Zielen

- die Gesundheit der Kinder zu fördern
- die Unfälle der Kinder zu verringern
- das allgemeine Wohlbefinden der Kinder zu steigern und
- die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder zu stärken

lassen sich die sportpraktischen Inhalte einer gezielten Bewegungsförderung grundsätzlich in drei Bereiche gliedern:

- Übungsformen zur Muskel- und Haltungsförderung
- Übungsformen zur Herzkreislaufförderung und
- Übungsformen zur Wahrnehmungs- und Koordinationsförderung

Abb. 1 Die Ziele und Bereiche der Bewegungsförderung

Die Ziele und Bereiche der Bewegungsförderung

Zu dem Bereich **„Muskel- und Haltungsförderung"** zählen hauptsächlich alle Übungsformen, die die Muskulatur kräftigen und damit zu einer harmonischen Haltungsentwicklung beitragen.

Dem Bereich **„Herz-Kreislaufförderung"** sind hauptsächlich Lauf- und Bewegungsspiele zuzuordnen, die die Kinder über einen längeren Zeitraum belasten.

Im Bereich **„Wahrnehmungs- und Koordinationsförderung"** sind Spiele und Übungsformen aufgeführt, die die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und die folgenden fünf wesentlichen koordinativen Fähigkeiten schulen:

- **Räumliche Orientierungsfähigkeit**
  ist die Fähigkeit, sich bei allen Bewegungen im Raum zu orientieren.

- **Reaktionsfähigkeit**
  ist die Fähigkeit, schnell und angemessen auf Reize zu reagieren.

- **Gleichgewichtsfähigkeit**
  ist die Fähigkeit, den Körper in jeder Situation im Gleichgewicht zu halten oder das Gleichgewicht wieder herzustellen.

- **Rhythmusfähigkeit**
  ist die Fähigkeit, einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch wiederzugeben.

- **Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit**
  ist die muskuläre Feinabstimmung bei allen Bewegungen.

Weil sich die einzelnen Bereiche überschneiden (s. Abb. 1) können bestimmte Spiele und Übungsformen der Bewegungsförderung auch mehreren Bereichen zuzuordnen sein. Z.B. bei der Aufgabe „Durcheinander laufen" wird die Orientierungsfähigkeit und die Reaktionsfähigkeit aber auch das Herz-Kreislauf-System gefordert.

Bewegungsförderung in der Praxis

Gezielte Bewegungsförderung bedeutet eine regelmäßige, dem Leistungsniveau der Kinder angepasste und inhaltlich auch über einen längeren Zeitraum geplante Förderung. Die Inhalte sollten einem der drei o. g. Bereiche schwerpunktmäßig zuzuordnen sein. Ob der Schwerpunkt der geplanten Bewegungsförderung täglich wechselt oder beispielsweise alle zwei Wochen (zwei Wochen Thema „Herz-Kreislauf", zwei Wochen Thema „Koordination", zwei Wochen Thema „Muskulatur") ist im Kindergartenalter unerheblich. Das Wesentliche ist: Auf eine vielseitige, variantenreiche und mit wechselnden Themenschwerpunkten ausgesuchte Übungsauswahl kommt es an!

Die geplante Bewegungsförderung sollte zusätzlich zum normalen Tagesprogramm durchgeführt werden. Die tägliche freie Spielzeit, z. B. auf dem Außengelände, kann eine gezielte Bewegungsförderung nicht ersetzen, höchstens ergänzen. Die gezielte Bewegungsförderung sollte mit der Gruppe täglich durchgeführt werden. 15 Minuten am Tag genügen.

Wichtig bei der gezielten Bewegungsförderung ist:

Alle Kinder können aktiv sein!
Bei der gestellten Aufgabe sollen alle Kinder die Möglichkeit haben, aktiv zu werden. Dies ist weniger von der Raum- und Gerätekapazität abhängig, sondern vielmehr vom organisatorischen Geschick der Erzieherin oder des Erziehers* und der entsprechenden Auswahl der Aufgabe.

Kein Kind scheidet aus!
Ausscheidungsspiele haben in einer gezielten Bewegungsförderung wenig zu suchen. Denn in der Regel scheiden zuerst die Kinder aus, die die Bewegung am nötigsten haben und werden damit von der Teilnahme ausgeschlossen. Hier müssten die Spiele so variiert werden, dass z. B. bei Fangspielen abgeschlagene Kinder nicht ausscheiden, sondern wieder „befreit" werden und weiter mitspielen können.

Die Aufgaben lassen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade/Lösungsmöglichkeiten zu!
Ideal ist eine Aufgabe dann, wenn sie mehrere Lösungsmöglichkeiten zulässt. Die Kinder sollten bei der Lösung der Aufgabe den Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen können. Beispiel: Bei der Aufgabe „alle Kinder laufen im beliebigen Tempo durcheinander" kann jedes Kind das Lauftempo selbst wählen. Kinder, die bei der Wahl des Schwierigkeitsgrades ein unrealistisches Anspruchsniveau zeigen, werden von der Erzieherin individuell unterstützt.

* Im weiteren Verlauf sprechen wir nur noch von „Erzieherinnen", wobei aber beide Geschlechter gemeint sind.

„Muckis für alle"

Kraftspiele für Kinder

Ganzkörperkräftigung ist bereits im Kindesalter wichtig. Dabei steht die vielseitige muskuläre Beanspruchung im Vordergrund, bei der das eigene Körpergewicht ziehend, schiebend, stützend hangelnd, hängend, springend als Widerstand bewältigt wird. Für diese vielseitigen Bewegungsformen eignen sich Geräteparcours besonders gut. Sie entsprechen mit ihrem hohen Aufforderungscharakter mehr dem psychomotorischen Bedürfnis der Kinder und bewirken den Aufbau aller Muskelgruppen in einem ausgewogenen Verhältnis.

Die Füße sind das Fundament für die gesamte Körperhaltung. Die Füße dienen dem stabilen Stand und der sicheren Fortbewegung, auch auf unterschiedlichem Untergrund. Sie bieten mit ihrer Gewölbekonstruktion und den zahlreichen Muskeln sehr gute Voraussetzungen für Stabilität und Beweglichkeit. Ebenfalls haben sie eine wichtige Funktion bei der Verbesserung der Körperwahrnehmung. Deshalb ist eine gezielte Aktivierung der Füße durch Kräftigungs- und Wahrnehmungsangebote innerhalb der gezielten Bewegungsförderung von großer Bedeutung.

Eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur unterstützt den gesamten Bewegungsapparat und kann Haltungsschwächen vorbeugen. Ebenfalls kann eine starke Armmuskulatur beispielsweise Unfälle verhindern, die auf mangelnde Stützkraft zurückzuführen sind.

Zusätzliche Gewichte sowie einseitige Belastungen sollten vermieden werden, da speziell die im Wachstum befindliche Wirbelsäule anfälliger reagiert. Dennoch ist im Kindesalter durch eine sinnvolle Kräftigung eine Steigerung der Muskelfunktionen möglich.

Mit Hilfe von Teppichfliesen (TF) soll am Beispiel einer Bewegungsgeschichte und eines Bewegungsparcours aufgezeigt werden, wie eine kindgerechte Kräftigung der Muskulatur auf spielerische Weise erfolgen kann. Abschließend sind einige Übungsformen zur Kräftigung der Fußmuskulatur aufgeführt.

Reise zu den Sternen

„Heute machen wir eine Reise zu verschiedenen Planeten. ..."
So könnte beispielsweise eine spannende Bewegungsgeschichte beginnen, die von der Erzieherin erzählt wird. Jedes Kind sitzt in der eigenen Rakete (auf einer TF). Der Countdown beginnt. Die Kinder sprechen den Text und klatschen dabei, z. B. in die Hände oder auf den Boden:

„Knall! Knall! Knall! Wir fliegen jetzt ins All!
Der Countdown läuft: fünf, vier, drei, zwei, eins, peng!!!"

Im Flug (durcheinander laufen, die TF wird mitgenommen) sollen die Kinder, z. B.

- beschleunigen, um einem Ufo zu entkommen
- scharf bremsen, um einen Zusammenstoß mit Meteoriten zu verhindern
- langsam laufen, weil sie in ein Strahlenfeld geraten sind
- in Zeitlupe gehen, um an eine andere Rakete „anzudocken"
- rückwärts aus der „Milchstraße" herausfahren, weil man sich verirrt hat usw.

Die Kinder landen auf verschiedenen Sternen/Planeten und verlassen das Raumschiff. Viele Überraschungen warten bei der Erkundung auf die Kinder. Sie sollen sich dort so bewegen, wie sich die „Bewohner" des jeweiligen Planeten bewegen. Nach dem Besuch auf dem Planeten kehren die Kinder in die Rakete zurück und starten mit einem erneuten Count-down zu einem anderen Stern.

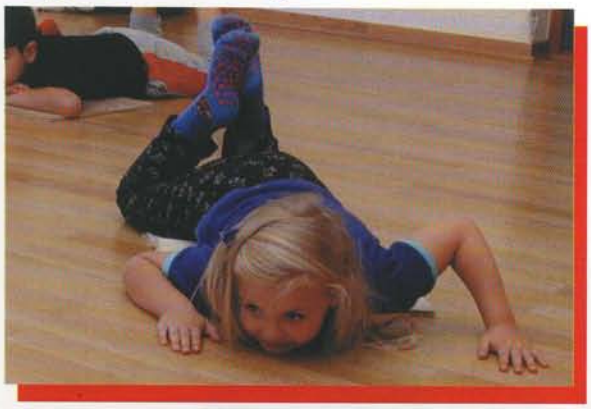
Folgende Planeten könnten besucht werden:

Rennfahrerplanet

Die Kinder stützen sich mit den Händen auf eine TF (Teppichseite nach unten) und schieben sie durch den Raum! Hände mittig auf der TF halten, damit die Füße nicht auf die TF geraten.

Ziel: Kräftigung der Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur

Regenwürmerplanet



Die Kinder liegen mit dem Bauch auf einer TF (Teppichseite nach unten) und ziehen sich mit den Händen vorwärts oder schieben sich rückwärts. Dabei halten sie ihre Nase dicht am Boden.

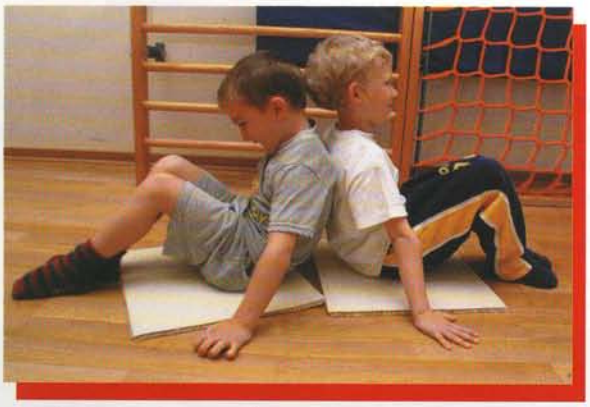
Ziel: Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur

Raupenplanet

Die Kinder schieben die TF mit den Händen nach vorn (Teppichseite nach unten) und ziehen die Füße nach. Werden zwei TF verwendet, befinden sich die Hände auf einer TF und die Füße auf der anderen.

Ziel: Kräftigung der Arm-, Schulter-, Bein- und Rumpfmuskulatur

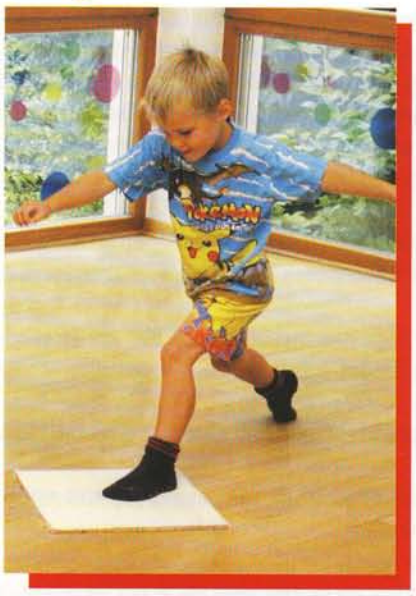
Magnetenplanet



Zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken auf ihrer TF (Teppichseite nach unten). Sie versuchen, sich mit dem Partner oder gegen den Widerstand des Partners fortzubewegen.

Ziel: Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur

Eisplanet



Die Kinder stehen mit einem Fuß auf einer TF (Teppichseite nach unten) und bewegen sich rutschend wie ein Eis-Rollerfahrer durch den Raum. Es können auch zwei TF verwendet werden, unter jedem Fuß eine (Schlittschuhläufer).

Ziel: Kräftigung der Beinmuskulatur, Gleichgewichtsförderung

Spinnenplanet

Die Kinder liegen mit dem Rücken auf einer TF (Teppichseite nach unten) und bewegen sich rückwärts durch den Raum.

Ziel: Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur

LKW-Fahrer-Planet

Die Kinder gehen zu dritt zusammen. Ein Kind sitzt auf einer TF (Teppichseite nach unten und hält ein Lenkrad in der Hand (Tennisring, Frisbeescheibe, ...). Der „LKW-Fahrer" wird von den zwei anderen Kindern am Rücken geschoben.

Ziel: Kräftigung Rumpf- und Beinmuskulatur

Karussellplanet

Die Kinder sitzen auf einer TF (Teppichseite nach unten), ziehen die gebeugten Beine zum Oberkörper und drehen sich durch Abstoßen mit den Händen im Kreis.

Ziel: Kräftigung der Bauch- und Armmuskulatur

Kutschenfahrer-Planet

Die Kinder gehen zu dritt zusammen. Der Kutscher sitzt auf einer TF (Teppichseite nach unten). In den Händen hält er die Zügel und wird von zwei Pferdchen am Seil gezogen.

Ziel: Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur

Bewegungsparcours – Auto fahren

Die Kinder bauen „ihre" eigene Bewegungslandschaft mit Straßen, Brücken, Tunneln, Bergen usw. auf. Sie muss zu Beginn nicht vollständig sein, sondern kann im Verlauf der Spielzeit selbständig erweitert und verändert werden.

Kinder bewegen sich mit ihren „Fahrzeugen" (TF, Teppichseite nach unten) im Knien, Sitzen oder Liegen, manche werden gezogen oder lassen sich ziehen. Bleibt ein Auto liegen, weil es eine Panne hat, kann ein Abschleppwagen angefordert werden. Dieser Wagen ist z. B. durch ein gelbes Tuch markiert. Ein Verkehrspolizist kann den Verkehr kontrollieren.

Dabei wird/werden z.B.

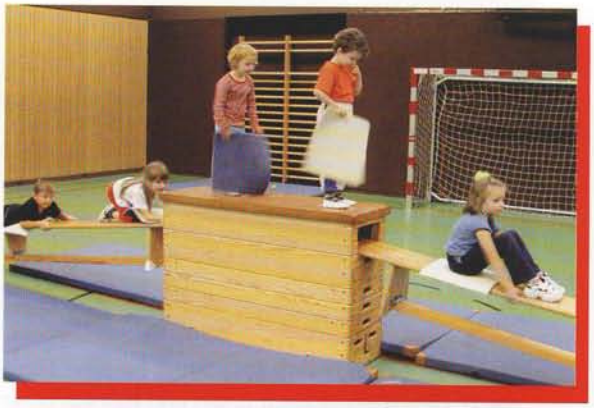
Straßen entlang gefahren

Ziel: Kräftigung der Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur

Brücken überquert

Ziel: Kräftigung der Arm- und Schultergürtelmuskulatur

Berge überwunden



Ziel: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

Tunnels durchfahren

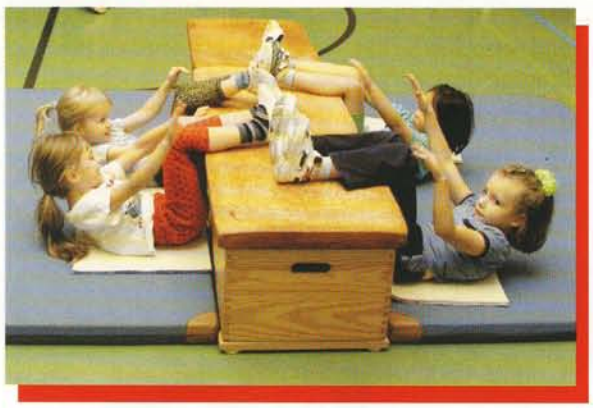
Ziel: Kräftigung der Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur

eine Waschanlage besucht

Zum Beispiel bilden zwei parallel stehende Kästen, die mit einer Weichbodenmatte abgedeckt sind, die „Waschanlage". Unter der Weichbodenmatte verlaufen Seile, die an einer Seite der Anlage (z. B. Sprossenwand) befestigt sind. Die Kinder können sich selbst an den Seilen in verschiedenen Körperpositionen durch die „Waschanlage" ziehen.

Ziel: Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur

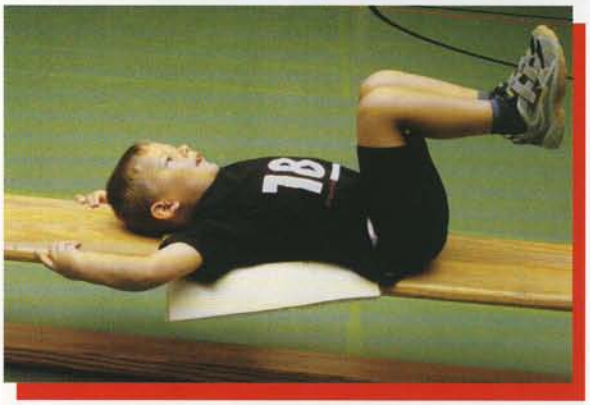
eine Tankstelle angefahren



An den „Zapfsäulen" legen die Kinder ihre Unterschenkel auf einen kleinen Kasten (Gesäß am Kasten). Durch Anheben und Ablegen der Schultern, dabei mit den Händen auf den kleinen Kasten trommeln, wird Benzin getankt oder Luft in die Reifen gepumpt.

Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

ein Autoreisezug benutzt



Die Kinder ziehen sich in der Rückenlage mit rechtwinklig gebeugten Beinen über eine Bank, TF unter dem Rücken.

Ziel: Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur

Parkuhren zum Parken angefahren

Kinder können hier nach „Einwurf einer Münze" eine kurze Ruhepause einlegen und das Spielgeschehen beobachten. Aber Vorsicht, die Parkzeit wird „überwacht".

in eine Autowerkstatt gefahren

Das Auto wird auf einer Bühne hochgefahren (im Liegestütz Gesäß anheben), Schrauben werden nachgezogen (z. B. mit Igelbällen), die Stoßdämpfer durch sanftes Drücken auf den Rücken getestet, die Blinkanlage überprüft (jeweils ein Bein oder eine Hand wird zum Blinken hochgehoben) etc.

Ziel: Kräftigung der Arm- und Schultergürtelmuskulatur

zu einem Briefkasten gefahren

Die Postsendungen (Briefe, aber auch große Päckchen/Bierdeckel, Gymnastikbälle) werden unter dem Gesäß des auf dem Boden liegenden Kindes durchgeschoben. Dazu muss das Gesäß bei jedem Brief- oder Päckcheneinwurf vom Boden angehoben werden.

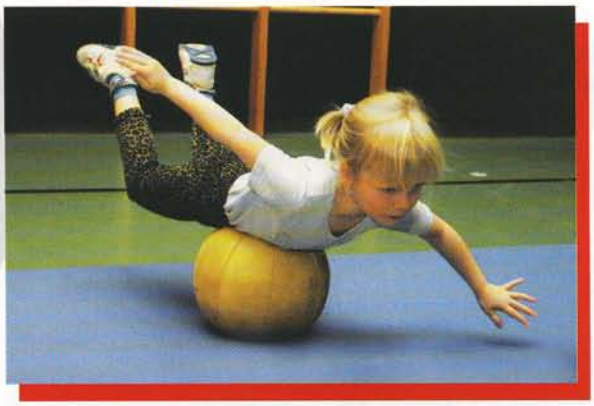
Ziel: Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

eine Windtankstelle besucht

Auf einer Matte in der Bauchlage liegend wird z. B. ein Tennisring hinter dem Rücken und vor dem Kopf mit gestreckten Armen in kreisenden Bewegungen von der rechten in die linke Hand übergeben. Für die „Energieaufnahme" sollte die Nase die Matte berühren.

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur

ein Flugplatz angefahren



Um zu fliegen, liegen die Kinder mit dem Bauch auf 1–3 Medizinbällen. Sie heben Arme und Beine vom Boden ab und versuchen so das Gleichgewicht zu halten, um möglichst lange durch die Luft zu gleiten.

Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Im Land der Füße

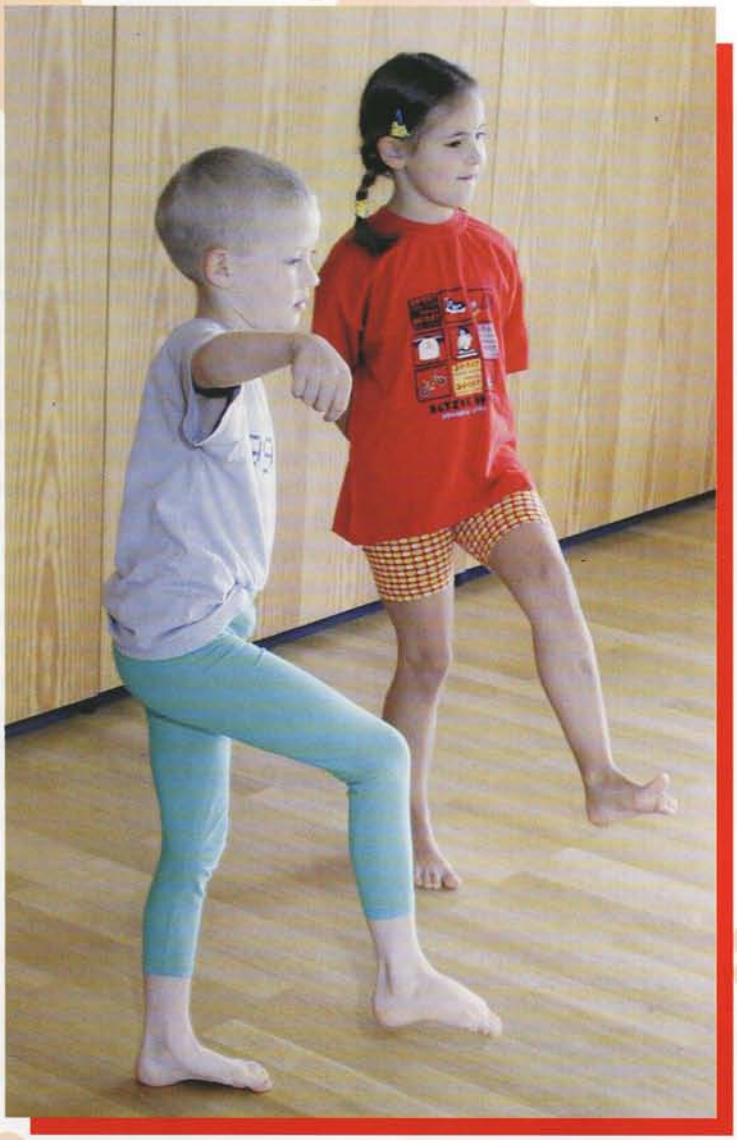
Bei diesem Spiel bewegen sich die Kinder barfuß als seien sie auf verschiedenen Untergründen unterwegs. Die Erzieherin gibt bzw. die Kinder geben vor, auf welchem Untergrund sich die Kinder bewegen, z. B. im Wald, auf einer Wiese, auf heißem Sand, auf spitzen Steinen, auf weichem Moos, im eiskalten Bach usw. Zur Unterstützung können Kleingeräte (Bohnensäckchen, Reifen, Teppichfliesen usw.) auf dem Boden verteilt werden. Durch die vielfältigen Bewegungsformen kommt es zu Gewichtsverlagerungen sowie unterschiedlichen Berührungsflächen der Füße mit dem Boden und damit zu einer Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur.

Füße können fast alles!

Ein besonders gut geeignetes Material zur Kräftigung der Füße sind Zeitungen. Jedes Kind erhält eine „geschlossene" Zeitung, die mit den Füßen aufgeschlagen werden soll. Die Zeitung wird gelesen, indem die Kinder einen Fuß an den Überschriften entlang führen und auf die Bilder zeigen.

Je nach Alter der Kinder sollen sie nun einzelne Figuren mit den Füßen falten bzw. die Zeitung in einzelne Streifen reißen. Zum Abschluss werden alle Zeitungsstreifen mit den Füßen zusammengetragen und mit den Füßen in einen Papierkorb/kleinen Kasten geworfen.

Fridolin und Franz



Die Kinder stehen barfuß in einem Kreis.
Alle Bewegungsanweisungen des folgenden Reimes werden von der Erzieherin und den Kindern durchgeführt.

Alle sprechen rhythmisch mit:

Refrain:

Wir gehen 4 Schritte vor (Kinder gehen 4 Schritte zur Kreismitte)
und wieder 4 zurück, (Kinder gehen 4 Schritte zurück)
dann drehen wir uns im Kreise, (Alle Kinder drehen sich)
rennen noch ein kleines Stück (Kinder laufen nochmals zur Mitte)
und schleichen l-a-n-g-s-a-m wieder zurück. (Kinder gehen in die Ausgangsstellung zurück)

1. **Heute werden wir mit den Füßen winken,** (Füße winken sich zu)
einmal mit dem rechten und einmal mit dem linken.

Refrain: **Wir gehen...**

2. **Der Große, der heißt Fridolin und kriegt das Drehen prima hin,** (Zehen kreisen)
der Kleine, der heißt Franz, der schafft's nicht ganz.

Refrain: **Wir gehen...**

3. **Doch zusammen sind sie stark** (Die Füße tanzen)
und tanzen auf der Stelle – zack, zack! (2 x mit den Füßen auf der Stelle stampfen)
Und zum guten Schluss, geben sich alle noch 'nen Kuss.
(Die Kinder springen hoch und klatschen einmal mit den Füßen in der Luft aneinander)

Refrain: **Wir gehen...**

„Aus der Puste"

Spielerische Ausdauerschulung

Laufspiele sind besonders geeignet, das Herz-Kreislauf-System kindgerecht zu fördern.

Kinder sollten in der Lage sein im eigenen Tempo eine bestimmte Zeit ohne Pause zu laufen. Der Zeitraum sollte für Kinder im Vorschulalter mindestens zwischen der Hälfte des Lebensalters in Minuten und dem vollen Lebensalter in Minuten liegen.

Damit ein Reiz im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems gesetzt wird, müsste also ein 5-jähriges Kind mindestens zwischen $2\,1/2$ und 5 Minuten ohne Pause belastet werden.

Das Problem bei der Heranführung der Kinder an Ausdauerbelastungen liegt in dem oft zu hoch gewählten Lauftempo – Kinder laufen lieber schnell als langsam – und darin, dass es den Kindern beim herkömmlichen Dauerlauf schnell langweilig wird.

Bei Spielen, wie „Auto fahren" lernen Kinder das Lauftempo zu variieren. Ein Hinweis „alle Kinder laufen im zweiten Gang" kann den Kindern helfen, dass entsprechende Lauftempo zu wählen. Ebenfalls kann durch Bewegungseinschränkungen das zu schnelle Laufen verhindert werden (vgl. „Lokomotivspiel", bei dem die Kinder ihre Hände auf dem Rücken des Vordermannes legen).

Ein Spiel wird schnell abgebrochen, wenn Kinder ermüden. Erholungspausen, in denen eine neue Spielvariante erklärt wird (vgl. Begrüßungsspiel) oder in denen Kinder auf bestimmtes Verhalten sensibilisiert werden („Schafft ihr den nächsten Durchgang ohne mit einem anderen Kind zusammen zu stoßen?"), gestalten ein Spiel attraktiver und verlängern damit die Gesamtspieldauer.

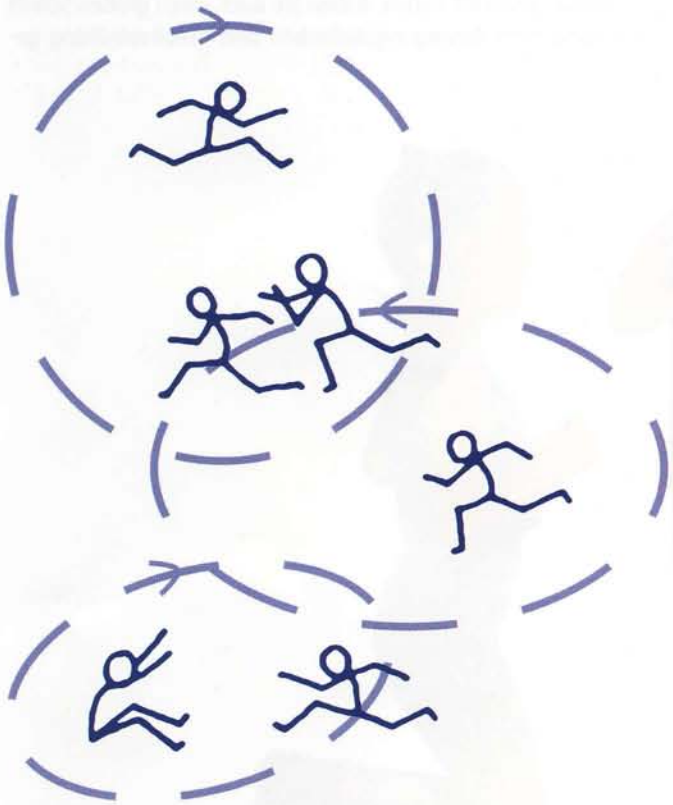
Bei allen hier beschriebenen Spielen sollen Kinder, egal ob alleine, zu zweit oder zu mehreren, **durcheinander** laufen. Das ist wichtig, weil dabei auch die koordinativen Fähigkeiten wie Orientierungsfähigkeit oder Reaktionsfähigkeit geschult werden. Das Durcheinanderlaufen ohne mit anderen zusammen zu stoßen, müssen Kinder über einen längeren Zeitraum erlernen. Wenn sie dies aber einmal geschafft haben, haben sie auch einen großen Schritt in Richtung mehr Bewegungssicherheit und Unfallverhütung getan.

Guten Tag-Spiel

Die Kinder laufen durcheinander zur Musik. Bei Musikstopp begrüßt jeder fünf verschiedene Kinder mit der Hand, sagt laut „Guten Tag" und seinen Namen und setzt sich danach wieder hin. In den kurzen Erholungspausen werden Hinweise zum Spielverhalten gegeben (z. B. Zusammenstöße vermeiden, Nutzung des gesamten Spielfeldes, Lauftempo anpassen usw.) oder es wird die nächste Begrüßungsart erklärt.

Ideen für Begrüßungsarten:

- ▶ Fünf verschiedene Kinder begrüßen sich mit dem Po.
- ▶ Fünf verschiedene Kinder begrüßen sich mit dem Fuß.
- ▶ Fünf verschiedene Kinder begrüßen sich nacheinander wie folgt:
  - mit der rechten Hand abschlagen,
  - mit der linken Hand abschlagen,
  - mit beiden Händen abschlagen,
  - einmal um 180° drehen und durch die Beine mit beiden Händen abschlagen.
- ▶ Fünf verschiedene Kinder begrüßen sich wie gute Freunde, die sich lange nicht gesehen haben.

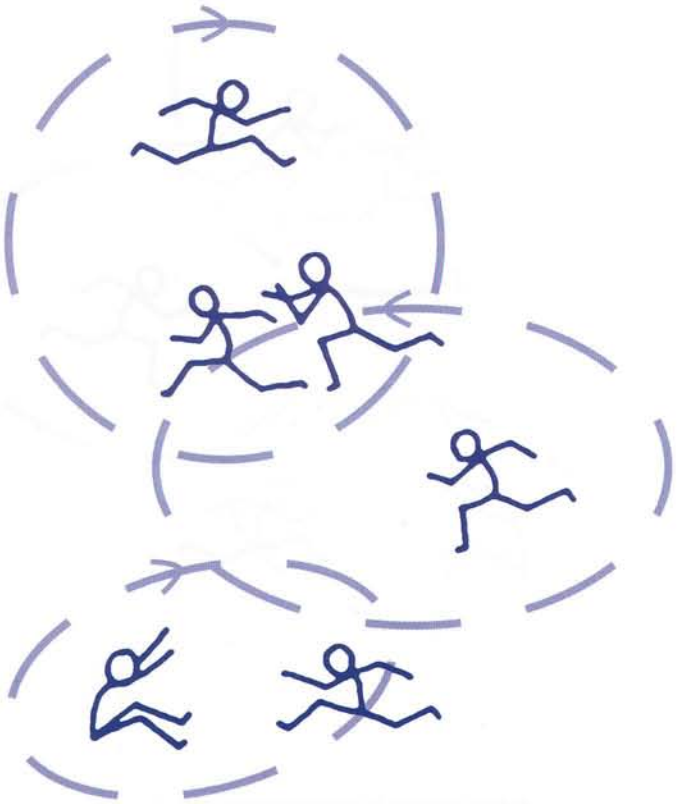


Laufhase – Sitzhase

Jeder kann jeden abschlagen und mit dem Zuruf „Sitzhase" den Mitspieler zum Sitzen bringen bzw. mit dem Zuruf „Laufhase" einen Mitspieler wieder befreien.

Variationen:

- ▶ Damit die „Sitzhasen" im „hohen Gras" besser gesehen werden können, „wackeln sie mit den Ohren" (mit den Händen über dem Kopf klatschen).
- ▶ „Müde Hasen" bleiben sitzen und dürfen nicht berührt werden. Erst wenn sie sich erholt haben und wieder mitspielen wollen, „wackeln" sie mit den Ohren und dürfen erst dann wieder zum „Laufhasen" verwandelt werden.



Schleudergang

Zum Geräusch des Schleuderhorns laufen Kinder durcheinander ohne mit anderen zusammen zu stoßen. Mal wird das Schleuderhorn schneller mal langsamer gedreht, entsprechend schnell oder langsam bewegen sich die Kinder. Bei Geräuschunterbrechung bleiben alle wie versteinert stehen. Setzt das Schleuderhorn wieder ein, laufen die Kinder weiter.

Variationen:

Fortbewegungsart verändern (vorwärts oder rückwärts, laufen, galoppieren, bei Geräuschunterbrechung sich hinsetzen oder auf den Bauch legen ...).

Auto fahren

Alle Kinder sind Autos und fahren (laufen) durcheinander in dem Gang, den der Spielleiter vorgibt. Ein Auto hat einen Rückwärts- und 3 Vorwärtsgänge. Im ersten Gang fährt es langsam, im dritten Gang sehr schnell. Die Kinder können einen Reifen, einen Tennisring oder eine Frisbeescheibe als Lenkrad benutzen und Autogeräusche nachmachen.

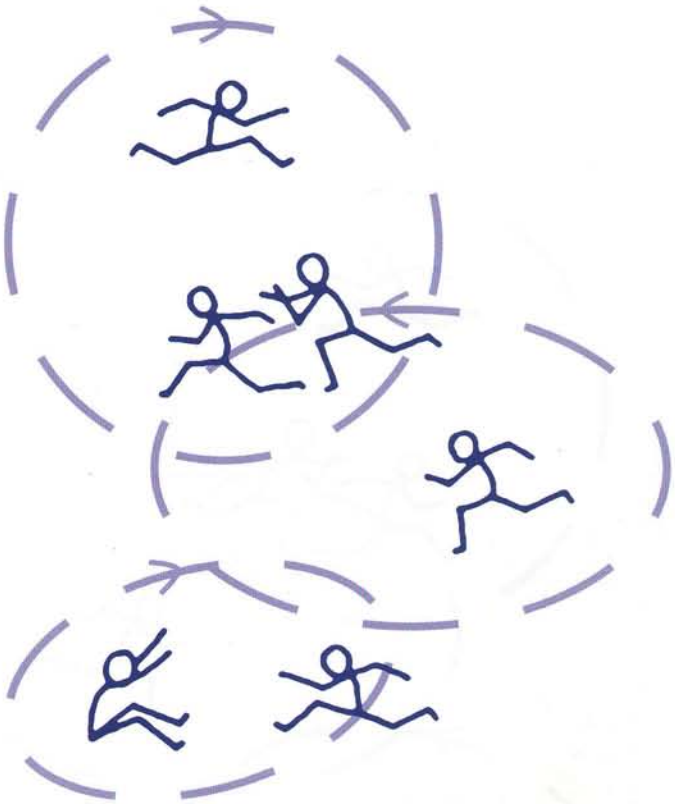
Variation:

Es wird eine Bewegungsgeschichte erzählt, in der die Kinder z. B. durch die Stadt fahren und an roten Ampeln halten, rückwärts einparken, auf der Schnellstraße und in der Tempo-30-Zone fahren, scharf bremsen müssen, Personen im Auto mitnehmen usw.

Heiße Kartoffel

Die Kinder laufen durcheinander und übergeben einem Mitspieler möglichst schnell mit den Worten „eine heiße Kartoffel" einen Gegenstand (z. B. Frisbee, Ball, Tennisring, etc.). Mit einer „Kartoffel" beginnen und nach und nach die Anzahl der „Kartoffeln" erhöhen.

Folgende Regeln sollen eingehalten werden: Keine „Kartoffel" fällt auf den Boden, ein Kind darf nur eine „Kartoffel" in der Hand halten, das Annehmen einer „Kartoffel" darf nicht verweigert werden.



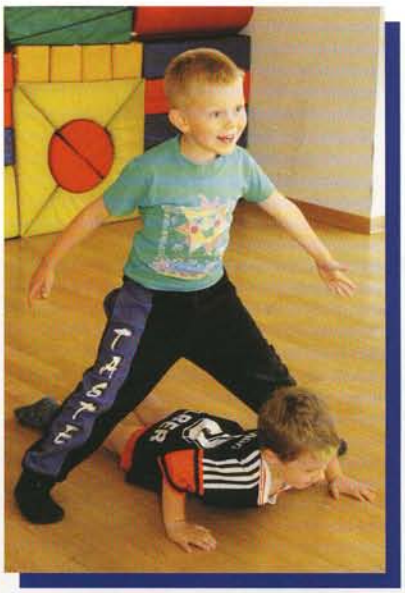
Variationen:

Es werden „heiße Eier", „heiße Karotten", „heiße Knödel" usw. übergeben. Nach ca. 2 Minuten wird überprüft, ob die Geräte noch tatsächlich ihren Namen haben.

Lokomotive

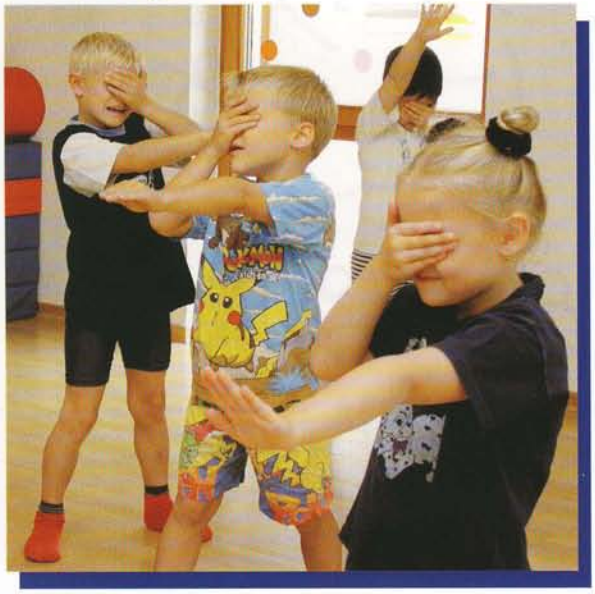
Mehrere Züge (z. B. 4 Kinder hintereinander, Hände auf die Schulter des Vordermanns legen) laufen durcheinander. Freie Waggons (einzelne Kinder) koppeln an die Züge hinten an und geben ein Zeichen (klopfen auf den Rükken des vorderen Kindes). Kommt das Signal beim Lokführer an, dann koppelt er ab, wird zum freien Waggon und sucht sich einen neuen Zug zum Ankoppeln.

Kommandospiel



Die Kinder laufen paarweise hintereinander. Auf das Kommando „eins" überholt das hintere Kind seinen Partner und übernimmt die Führung. Bei „zwei" bleiben beide stehen, drehen sich um 180° und laufen in die entgegengesetzte Richtung. Auf das Kommando „drei" stoppt das vordere Kind, grätscht die Beine und das hintere kriecht hindurch.

Wetterspiel



Die Kinder laufen durcheinander zur Musik. Bei Musikstopp sollen je nach Wetterlage folgende Aufgaben gelöst werden:

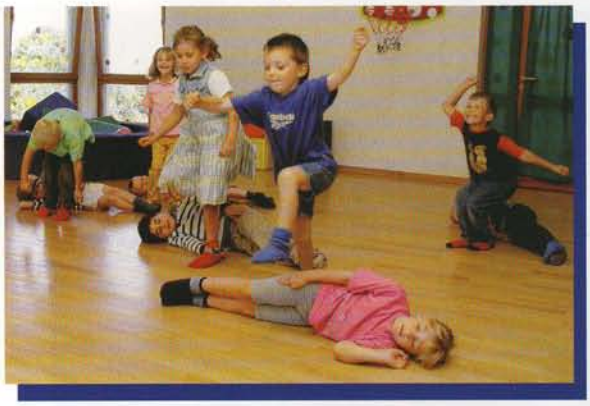
Nebel
Alleine, mit einer Hand sich die Augen zuhalten, mit der anderen Hand sich vorsichtig vorantasten.

Regen
Zu zweit, ein Kind baut ein Dach (Vierfüßlerstand), das andere Kind versteckt sich darunter.

Schnee
Zu dritt, sich eng zusammenstellen und sich gegenseitig mit den Händen den Rücken reiben, um sich zu wärmen.

Sonne
Zu viert, einen Kreis bilden, alle Kinder freuen sich über das schöne Wetter und tanzen.

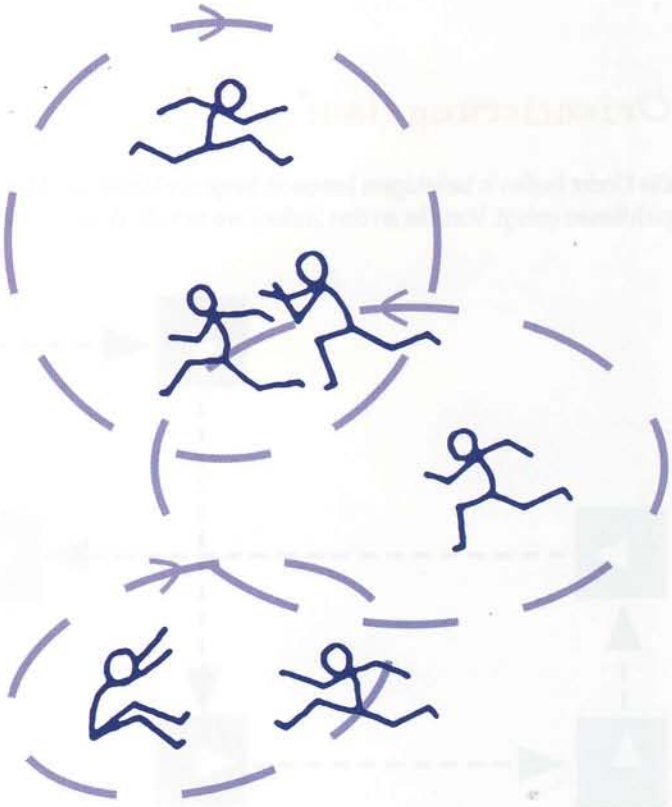
Baumstammspiel



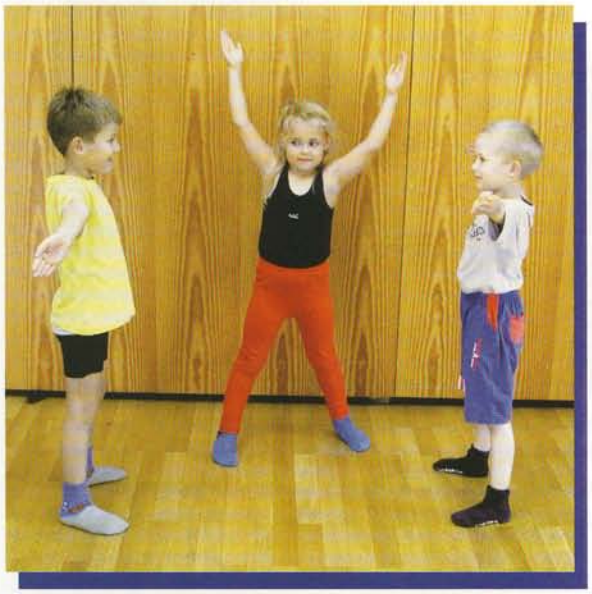
Die Kinder laufen zu zweit hintereinander. Der vordere Spieler legt sich auf den Bauch, spielt den Baumstamm und wird von dem hinteren Läufer übersprungen. Der „Baumstamm" steht auf und folgt seinem Mitspieler.

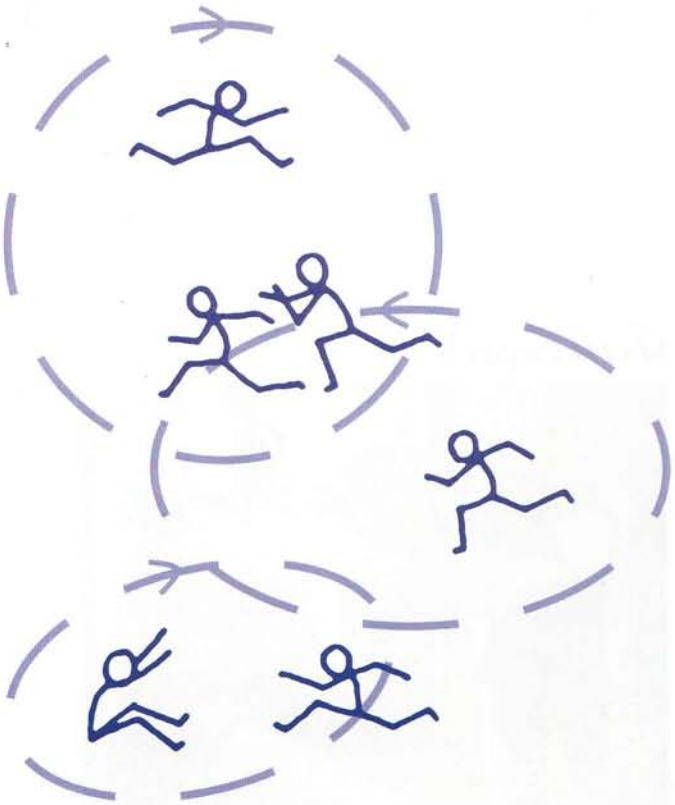
Variationen:

Der „Baumstamm" legt sich auf den Rücken, auf die Seite, auf einen Stein (er liegt schräg), er liegt über einer Schlucht, der „Baumstamm" wird zweimal oder dreimal übersprungen, unter dem „Baumstamm" hindurchkriechen ...



Zauberspringer

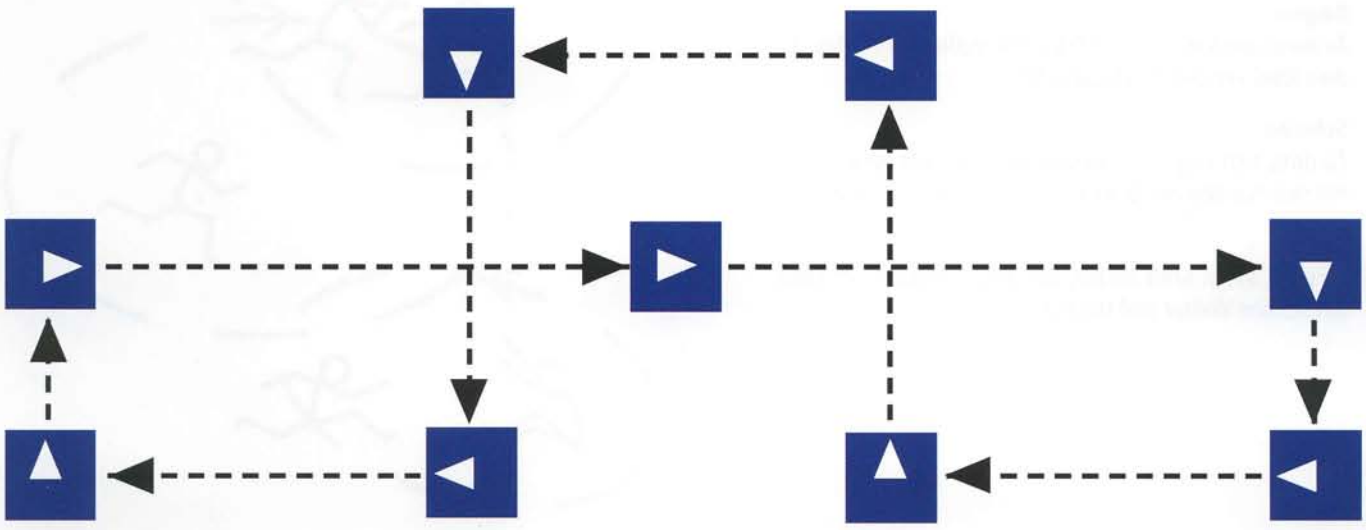




Ein „Zauberer" (Fänger) versucht alle Kinder abzuschlagen. Mit dem Berühren wird das Kind „verzaubert". Mit welchem Zauber es belegt wird, bestimmen die Kinder vor Spielbeginn selbst (z. B. Hampelmann, Einbeinstand, auf der Stelle laufen, Schrei-Zauber ...). Das verzauberte Kind kann nur durch zwei andere Kinder („Zauberspringer") befreit werden, indem sie den gleichen Zauber annehmen. Die Kinder zählen dann: „eins, zwei, drei – vorbei!" und sind entzaubert. Nach einiger Zeit wird der Fänger (Zauberer) gewechselt oder er schafft es vorher alle Kinder abzuschlagen.

Orientierungslauf

Die Kinder laufen in beliebigem Tempo so lange die Musik spielt auf vorgegebenen Wegen von Pfeil zu Pfeil. Die Pfeile werden z.B. auf Teppichfliesen gelegt. Vorsicht an den Stellen, wo sich die Wege überschneiden, denn dort besteht die Gefahr eines Zusammenstoßes.



„Eine Geisterbahn der Sinne"

Spielformen zur Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit

Ein funktionierendes Wahrnehmungssystem ist die Grundvoraussetzung für die Bewegungssicherheit im Alltag. Kinder sind täglich einer enormen Anzahl von Sinnesreizen ausgesetzt. Dabei gibt es wichtige Reize, z. B. das Herannahen eines Autos und weniger wichtige, z. B. das entfernte Düsengeräusch eines Flugzeugs. Aus der Vielzahl der Reize muss das Kind diejenigen auswählen, die für sein Handeln aktuell bedeutsam sind. Dazu verleiht das Kind dem aufgenommenen Reiz eine Bedeutung, mit deren Hilfe es die Situation interpretiert.

Zur Orientierung in der Umwelt werden aus verschiedenen Bereichen der Wahrnehmung Informationen gewonnen. Je jünger die Kinder sind, desto bedeutungsvoller sind die „Körpernahsinne" für die Orientierung und die Bewegung. Zum Zeitpunkt der Geburt sind Tast- und Bewegungssinn noch zu ca. $^2/_3$ an der Wahrnehmung beteiligt. Dies begründet auch die auffällige Aktivität bei kleinen Kindern, die ihre körperlichen Bedürfnisse besonders beim Schaukeln, Drehen, Schwingen usw. befriedigen. In den ersten vier Lebensjahren verschiebt sich dieses Verhältnis. Die „Körperfernsinne" Sehen und Hören dominieren nun die Wahrnehmung. Allerdings ermöglicht erst das Zusammenspiel aller Wahrnehmungsbereiche zielgerichtete Handlungen – beim einfachen Bewegen, Spielen oder beim Sport.

Wir unterscheiden folgende Sinne:

• **Sehsinn**	**optische Wahrnehmung**	**(Fernsinn)**
• **Hörsinn**	**akustische Wahrnehmung**	**(Fernsinn)**
• **Tastsinn**	**taktile Wahrnehmung**	**(Nahsinn)**
• **Geruchssinn**	**olfaktorische Wahrnehmung**	**(Fern-/Nahsinn)**
• **Geschmackssinn**	**gustatorische Wahrnehmung**	**(Fern-/Nahsinn)**
• **Gleichgewichtssinn**	**vestibuläre Wahrnehmung**	**(Nahsinn)**
• **Bewegungssinn**	**kinästhetische Wahrnehmung**	**(Nahsinn)**

Die folgenden Spiel- und Übungsformen haben ihren Schwerpunkt in der optischen, akustischen, taktilen und kinästhetischen Wahrnehmung. Dabei muss darauf hingewiesen werden, dass ein Ansprechen einzelner Sinnesorgane und damit eine strikte Abgrenzung der Wahrnehmungsbereiche im Rahmen einer komplexen Bewegungsförderung nicht möglich und auch nicht erwünscht ist.

Fotoapparat

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind ist der „Fotoapparat", das andere Kind ist der Fotograf.
Tippt nun der Fotograf kurz auf den Kopf und drückt somit den Auslöser, öffnet der „Fotoapparat" kurz die Augen und schließt sie wieder. Dies üben die Kinder zuerst im Wechsel.
Anschließend führt der Fotograf den „Fotoapparat" (Kind mit geschlossenen Augen) durch den Raum. Da dieser „Fotoapparat" nur Nahaufnahmen machen kann, wird der Kopf möglichst nah (ca. 10 cm) an das zu fotografierende Objekt herangeführt.
Nun löst der Fotograf durch leichtes Antippen auf dem Kopf den Auslöser und der „Fotoapparat" öffnet kurz die Augen. Nach 3 – 5 Aufnahmen wechseln die Kinder. Kann der „Fotoapparat" erkennen, welche Aufnahmen er wo gemacht hat?

Ziel: Förderung der optischen Wahrnehmung

Körperformen legen

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind legt sich in beliebiger Position in die Rücken- oder Bauchlage. Anschließend werden die Umrisse des auf dem Boden liegenden Kindes mit Seilen, Bierdeckeln, Sandsäckchen oder anderen Gegenständen umlegt. Nachdem alle Kinder aufgestanden sind und auf dem Hallenboden verschiedene Figuren sichtbar geworden sind, laufen die Kinder durch den Raum. Auf verschiedene Signale umlaufen oder berühren die Kinder die Figuren, z. B. Kopf an Kopf, Fuß an Fuß, Knie an Nase, Nase an Bauch usw.

Ziel: Förderung der optischen Wahrnehmung

Richtungshören

Die Kinder sitzen im Kreis und haben die Augen geschlossen. Sie stampfen mit den Füßen auf den Boden und zählen laut bis fünf. Danach herrscht absolute Ruhe. Während des Stampfens wechselt die Erzieherin ihre Position. Nun beginnt sie z. B. mit einem Schleuderhorn ein Geräusch zu erzeugen. Die Kinder zeigen in die Richtung, aus der das Geräusch kommt, öffnen die Augen und können ihre Angaben überprüfen.

Ziel: Förderung der akustischen Wahrnehmung

Variation:

Das „Geräusch" bewegt sich. Können die Kinder nach dem Öffnen der Augen den Weg, den die Erzieherin gegangen ist, beschreiben?

Bälle erkennen

Die Kinder sitzen auf dem Boden. Die Erzieherin prellt nacheinander z. B. einen Tennisball, einen Gymnastikball und einen Igelball auf den Boden. Die Kinder prägen sich die Geräusche einmal mit offenen und einmal mit geschlossenen Augen ein. Anschließend sollen sie mit geschlossenen Augen erkennen, welcher Ball gerade geprellt wurde.

Ziel: Förderung der akustischen Wahrnehmung

Variation:

Die Kinder sollen erst alle drei Geräusche hören und sie dann benennen.

Passt – Passt nicht

Jedes Kind nimmt sich einen beliebigen Gegenstand, z. B. Tennisball, Kooshball, Igelball. Nun bewegen sich die Kinder auf den Linien in der Halle und halten diesen Gegenstand in der Hand. Begegnen sich zwei Kinder, dann zeigen sie sich die Gegenstände.

Bei „Passt" (die Kinder haben die gleichen Gegenstände) werden die Geräte getauscht.

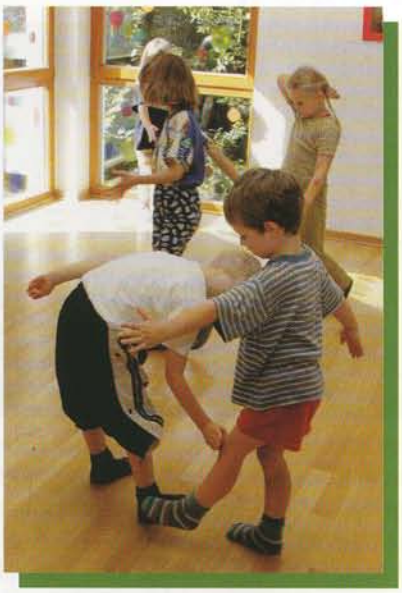
Bei „Passt nicht" (die Kinder haben nicht die gleichen Gegenstände) gehen die Kinder weiter.

Ziel: Förderung der optischen Wahrnehmung

Variationen:

Wenn sich zwei Kinder begegnen, sprechen sie laut „eins, zwei, drei" und nehmen beide Hände gleichzeitig nach oben. Stehen sich eine „volle" und eine „leere" Hand gegenüber („passt"), werden die Geräte getauscht, stehen sich zwei „volle" bzw. zwei „leere" Hände gegenüber („passt nicht"), so muss eine Zusatzaufgabe (z. B. fünf mal hoch springen) gelöst werden, um weiter gehen zu können.

Roboter



Die Kinder gehen partnerweise zusammen, einer wird Roboter, der andere Mechaniker. Alle Roboter gehen dann zur Erzieherin und legen gemeinsam einen Knopf zum Ausschalten fest, den die Mechaniker durch Ertasten finden sollen.

Spielbeginn: Jeder Mechaniker legt eine Hand auf den Kopf „seines Roboters" und setzt mit diesem „Einschalt-Knopf" den Roboter in Bewegung. Die Geschwindigkeit und die Richtungen bestimmt der Roboter selbstständig. In dieser Zeit versucht der Mechaniker den vorher festgelegten „Ausschalt-Knopf" zu finden. Berührt der Mechaniker diese Körperstelle, bleibt der „Roboter" sofort stehen. Damit zum Schluss alle Kinder den „Knopf" finden, sollte die Erzieherin Hinweise geben.

Ziel: Förderung der taktilen Wahrnehmung

Nehmen und Geben

Die Kinder sitzen im Kreis. Alle Kinder halten einen Gegenstand in der linken Hand, z. B. Sandsäckchen, Tennisball, Igelball, Kooshball, kleinen Softball usw. Mit der rechten Hand greifen alle Kinder gleichzeitig in die eigene linke Hand, nehmen den Gegenstand und übergeben ihn in die linke Hand des rechten Nachbars. Dabei wird die Bewegung durch lautes Mitsprechen: „Nehmen und Geben" unterstützt. Nach einiger Zeit beschreiben die Kinder, wie sich die Gegenstände angefühlt haben.

Ziel: Förderung der taktilen Wahrnehmung

Variationen:

Wie oben, nun mit der linken Hand den Gegenstand aus der rechten Hand nehmen und dem linken Nachbarn übergeben. Die Aufgabe auch mit geschlossenen Augen durchführen. Das Kommando lautet dann: „Nehmen – Geben – Fühlen". Bei „Fühlen" ertasten die Kinder den erhaltenen Gegenstand.

Schüttel-Baum

Bei diesem Spiel liegt die Betonung auf dem Wechsel von Muskelan- und Muskelentspannung. Kinder laufen durcheinander. Auf Musikstopp stellen sie verschiedene „Bäume" dar. Auf die Vorgabe „Schüttel-Baum" bleiben alle Kinder stehen und schütteln Arme und Beine aus. Auf die Vorgabe „Felsen-Baum" sind die Kinder fest und steif wie ein Felsen. Nach jedem Musikstopp wird ein anderer „Baum" dargestellt. Es gibt eine Vielzahl von „Bäumen", z. B. „Ruhe-Baum", „Schrei-Baum", „Wellen-Baum", „Feuer-Baum" ... usw.

Zur Unterstützung werden 4–6 Kinder als „Baum-Prüfer" eingesetzt. Sie haben die Aufgabe in der kurzen Bewegungspause möglichst viele „Bäume" durch Berühren, Schütteln, leichtes Anschubsen usw., auf Festigkeit oder Lockerheit oder ... zu überprüfen.

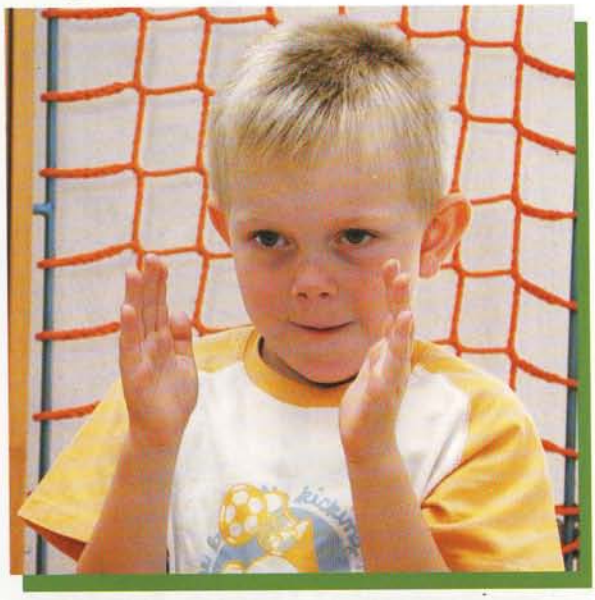
Ziel: Förderung der kinästhetischen Wahrnehmung

Das Stachelschwein

Das „Stachelschwein" ist sehr traurig, weil es alle Stacheln verloren hat (ein Kind liegt in der Bauchlage auf dem Boden). Ein Zauberer, der ihm helfen kann, kniet neben ihm. Er berührt vorsichtig mit dem Zeigefinger verschiedene Körperstellen des „Stachelschweins". Spürt das „Stachelschwein" die Berührungen, so bekommt es an dieser Stelle einen neuen Stachel (eine Wäscheklammer wird an dieser Stelle vorsichtig, so dass sie gerade haften bleibt, an der Kleidung befestigt). Wenn etwa 10 Stachel angebracht sind, stehen alle „Stachelschweine" auf und treffen sich in der Kreismitte. Sie sind nun so glücklich, dass sie zu einer schnellen Musik zu tanzen und zu hüpfen beginnen, so lange bis alle Stacheln wieder abgefallen sind. Nun wechseln die Kinder ihre Rollen und das Spiel beginnt von vorne.

Ziel: Förderung der taktilen Wahrnehmung

Magnete



Die Kinder reiben ihre Handflächen schnell aneinander, so dass die Hände warm werden. Die Erzieherin gibt nun vor, was mit den „Magneten" (Händen) passiert. Die „Magnete" lösen sich langsam voneinander und gehen wieder sehr langsam zusammen. Plötzlich hängen die „Magnete" wieder fest zusammen. Alle „Magnete" werden nochmals warm gerieben. Beim nächsten Öffnen der Hände schließen alle Kinder die Augen und fühlen, wie sich die „Magnete" lösen. Plötzlich haben die „Magnete" wieder festen Kontakt.

Ziel: Förderung der taktilen und kinästhetischen Wahrnehmung

Wackelpudding

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind legt sich in Bauchlage auf eine Matte, das andere Kind kniet daneben und beginnt, die vor ihm liegende „Götterspeise" vorzubereiten. Nach dem Aufreißen der Tüte wird das Wackelpuddingpulver auf dem Körper gleichmäßig verstreut (mit Fingern auf dem Körper des Partners trommeln). Nun wird Wasser hinzugegeben und mit dem Pulver vermischt (durchkneten) und erhitzt (reiben). Danach wird die Wackelpuddingmasse in eine große Schale gegeben (Partner ausstreichen). Nun erfolgt der Partnerwechsel. Die Geschichte kann wiederholt oder fortgesetzt werden.

Der Wackelpudding wird überprüft, ob er auch richtig „wackelt" (Arme, Beine und Rumpf werden sanft bewegt und ausgeschüttelt). Er sieht so lecker aus, dass wir von dem Wackelpudding naschen (am Körper zupfen). Da er aber für die ganze Familie reichen soll, wird der Rest in das Gefrierfach geschoben – der Pudding wird ganz fest (alle Muskeln werden angespannt). Nach einiger Zeit kommt die Familie und freut sich auf den leckeren Wackelpudding. Schnell holen wir ihn aus dem Gefrierfach (Muskeln wieder lockern), sprühen Sahne aus der Sprühdose darüber (mit dem Finger über den Rücken fahren) und die ganze Familie stürzt sich auf den Wackelpudding und isst ihn auf.

Ziel: Förderung der kinästhetischen Wahrnehmung

Klammeräffchen

Je nach Größe der Gruppe bekommen 5–6 „Klammeräffchen" Wäscheklammern zur Verfügung gestellt. Die übrigen „Äffchen" stehen, sitzen oder liegen mit geschlossenen Augen auf „Bäumen" (Bänken, Tischen, Stühlen, kleinen Kästen usw.). Ziel der „Klammeräffchen" ist es, möglichst viele Wäscheklammern unbemerkt an den schlafenden „Äffchen" anzubringen. Bemerkt ein „Äffchen" das Anstecken einer Wäscheklammer, dann sagt es „Klammeraffe" und der „Klammeraffe" muss sich ein anderes Kind suchen. Die „Klammeräffchen" werden erfolgreicher sein, wenn Musik das Spiel unterstützt.

Ziel: Förderung der taktilen Wahrnehmung

Liebeskäfer

Ein Kind liegt am Boden in der Bauchlage. Das zweite Kind stellt mit seinen Fingern „kleine Liebeskäfer" dar, die innerhalb einer Geschichte über den gesamten Körper „krabbeln" (den gesamten Körper berühren/massieren).

Beispiel: Die „Liebeskäfer" wachen bei den ersten Sonnenstrahlen auf und krabbeln aus ihren Höhlen (Achselhöhlen, Ohren, ...). Weil sie großen Hunger haben, machen sie sich auf den Weg. Doch bevor sie in den Wald gehen, treffen sich alle Liebeskäfer auf dem Marktplatz (Gesäß). Zuerst erzählen sich alle Liebeskäfer ganz aufgeregt, welche Träume sie heute Nacht hatten – ein wildes Stimmengewirr entsteht und alle laufen herum (mit den Fingern auf dem Gesäß trommeln). Nun machen sie sich hintereinander auf und rennen in den Wald (die Finger bewegen sich über den ganzen Körper und wandern zum Kopf). Dort kann man sich sehr gut unter dem Laub verstecken (die Kopfhaut wird massiert). ... Weitere Abenteuer mit Regen, Wind, anderen Tieren warten auf die Kinder etc.

Ziel: Förderung der taktilen Wahrnehmung

„Schau mal was ich kann"

Vielfältige Bewegungsformen zur Koordinationsförderung

Kinder benötigen täglich Gelegenheiten, ihre motorischen Fähigkeiten zu erfahren, zu erproben und zu verbessern. Sie benötigen Gelegenheiten, sich durch die Bewegung mit Situationen, Gegenständen und Personen auseinander zu setzen. Im Zuge der Persönlichkeitsentwicklung ist die Bewegung für Kinder sowohl Grundlage für eine gesunde körperliche Entwicklung, als auch eine Möglichkeit, Erfahrungen zu sammeln und Erkenntnisse zu gewinnen.

Einen schnell fliegenden Ball zu fangen, stellt für ein Kleinkind eine unlösbare Aufgabe dar. Dies liegt zum einen daran, dass es noch nicht in der Lage ist, die Flugbahn des Balles optisch zu verfolgen und zum anderen die eigene Bewegung auf die des Balles abzustimmen. Bei einem langsam fliegenden Luftballon hat das Kind die Möglichkeit der direkten optischen Kontrolle und des sicheren Zugreifens.

Eine gute Koordination liegt dann vor, wenn eine Handlung (Bewegung) gezielt und harmonisch erfolgt. Bei komplizierten Bewegungsabläufen bietet das stetige Üben die Möglichkeit zur Automatisierung von einzelnen Bewegungen. Dies hat zur Folge, dass das Fangen des Balles „automatisch" geschieht und eine höhere Stufe der Bewegungskoordination, z. B. das Fangen des Balles in Bewegung, angestrebt werden kann.

Einfache Alltagsmaterialien lassen sich hervorragend für eine umfassende Förderung der Koordination einsetzen. Zudem erfahren Kinder durch das selbstständige Erproben die Eigenschaften von Materialien und den Umgang mit ihnen. Später erweitern gezielte Aufgabenstellungen und Anregungen das Bewegungsrepertoire der Kinder. Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten bildet die Grundlage für den späteren Erwerb differenzierter sportmotorischer Fertigkeiten. Ebenfalls trägt die Schulung der koordinativen Fähigkeiten zu einer besseren Bewegungssicherheit der Kinder bei und kann helfen, Verletzungen, z. B. durch Stürze oder Zusammenstöße, zu vermeiden.

Auf eine Zuordnung, welche koordinative Fähigkeit mit welcher Aufgabe schwerpunktmäßig geschult wird, haben wir verzichtet. Welche Fähigkeit jeweils besonders angesprochen wird, hängt davon ab, wie die Aufgabe akzentuiert ist. So wird z. B. bei „Kunststücken mit Bierdeckeln" u.a. die:

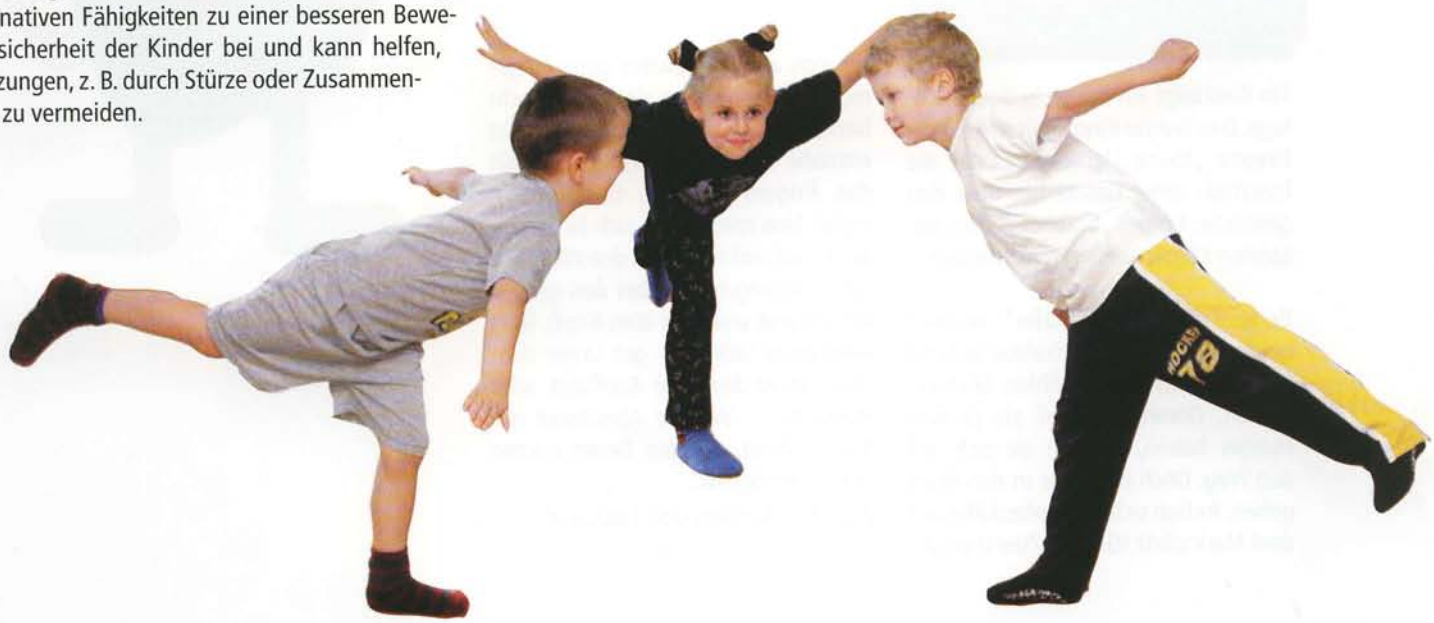
Räumliche Orientierungsfähigkeit verbessert, wenn es z.B. darauf ankommt, zwischen den Bierdeckeln zu laufen.

Reaktionsfähigkeit verbessert, wenn es z.B. darauf ankommt, beim Gehen auf den Bierdeckeln auf ein Signal sofort stehen zu bleiben.

Gleichgewichtsfähigkeit verbessert, wenn es z.B. darauf ankommt, nur auf den Bierdeckeln zu balancieren.

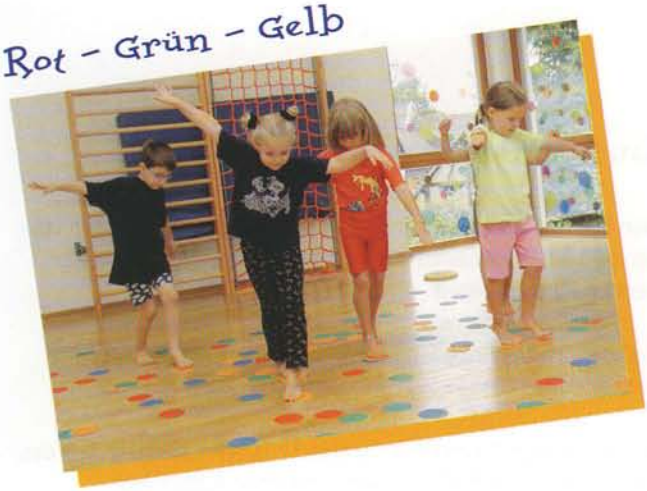
Rhythmusfähigkeit verbessert, wenn es z.B. darauf ankommt, im vorgegebenen Rhythmus zwischen den Bierdeckeln zu hüpfen.

Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit verbessert, wenn es z.B. darauf ankommt, sich im Vierfüßlergang auf den Bierdeckeln fortzubewegen.

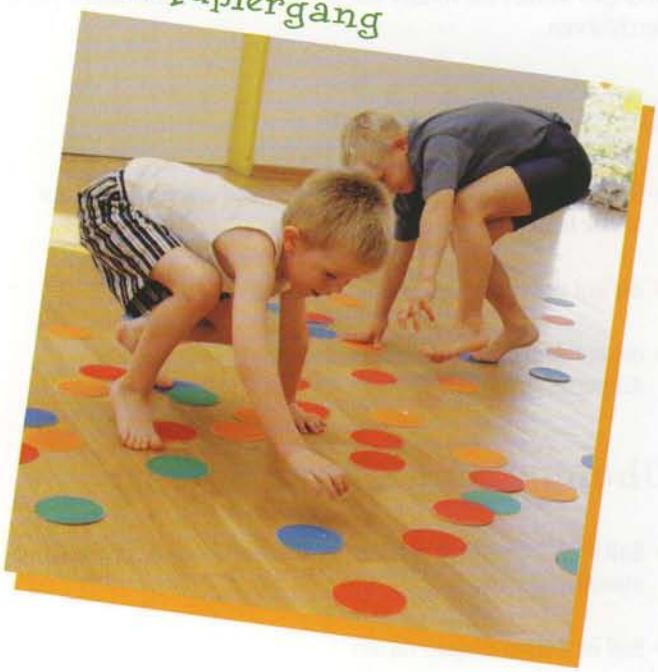


Kunststücke mit Bierdeckeln

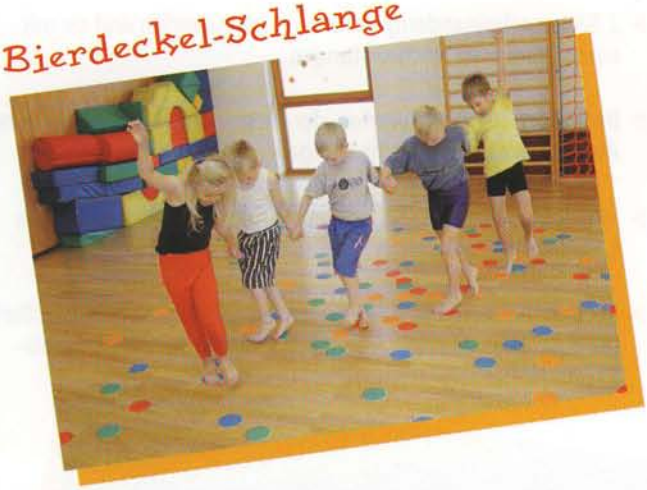
Rot – Grün – Gelb



Vierfüßlergang



Bierdeckel-Schlange



Die Kinder verteilen ca. 80 Bierdeckel gleichmäßig in einem durch Hütchen oder Linien begrenzten Feld (z. B. 5 x 5 Meter). Nun stellen sich alle Kinder etwa in gleich großen Gruppen um die Seiten des „Bierdeckel-Pools" auf. Nach Erklärung der Aufgabe gehen die Gruppen nacheinander oder zusammen in den „Pool" und:

- gehen/laufen zwischen den Bierdeckeln vorwärts, seitwärts, rückwärts
- gehen/laufen auf den Bierdeckeln (Inseln) vorwärts, seitwärts, rückwärts
- gehen/laufen, springen abwechselnd auf einen Bierdeckel und auf den Boden
- wechseln die Geschwindigkeit auf entsprechende Signale
- gehen einem Partner auf Bierdeckeln hinterher („Schattengehen")
- gehen im Vierfüßlergang/Krebsgang auf den Bierdeckeln

Bei der Verwendung von farbigen Bierdeckeln (z. B. blau, rot, grün, gelb) lassen sich weitere Aufgaben stellen:

- Die Kinder bewegen sich nur auf vorgegebenen Farben.
- Die Kinder bewegen sich in einer vorgegebenen Farbreihenfolge (z. B. rot-grün-gelb).
- Die jeweils gegenüber stehenden Gruppen wechseln gleichzeitig die Seiten auf vorgegebenen Farben, z. B. die Kinder einer Seite bewegen sich nur auf den blauen Bierdeckeln, die Kinder der gegenüberliegenden Seite auf den grünen Bierdeckeln.
- Alle Kinder bewegen sich gleichzeitig auf die gegenüberliegende Seite auch auf vorgegebenen Farben.
- Z.B. fünf Kinder halten sich an den Händen (Bierdeckel-Schlange) und wechseln die Seiten.

Die Aufgaben erfordern eine hohe Konzentration. Deshalb sollte ein Aufenthalt im „Bierdeckel-Pool" je Aufgabe auf 15–20 Sekunden begrenzt sein.

Kunststücke mit Trinkbechern und Tennisbällen

Zu Beginn sollten die Kinder Bewegungsmöglichkeiten mit den beiden Geräten selbstständig erproben können. So entstehen bereits viele Ideen im freien Umgang, die die Kinder zum weiteren selbstständigen Üben motivieren. Für das Spielen mit Tennisbällen eignen sich große Plastikbecher (0,5 l). Alternativ können für das Spielen mit Tischtennisbällen kleine Jogurtbecher benutzt werden. Alle Übungen sollten die Kinder mit der rechten und der linken Hand durchführen.

Zum Aufwärmen

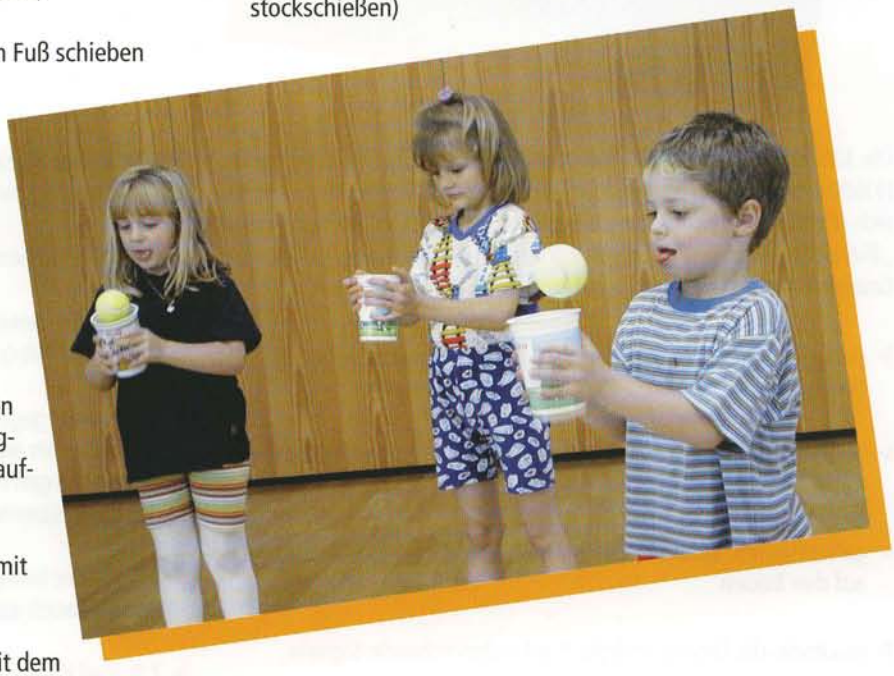
- Becher mit Ball auf den Boden stellen und um die Becher zur Musik laufen
- die auf dem Boden stehenden Becher überspringen
- die auf dem Boden stehenden Becher mit verschiedenen Körperteilen antippen

Übungsformen ohne Partner

- Ball immer wieder in den Becher legen und ihn in die Hand herausrollen lassen
- Ball im Becher kreisen lassen
- Ball auf dem Boden rollen, hinterherlaufen und wieder in den Becher hinein rollen lassen („Mäuschen fangen")
- Becher über den Ball stülpen und ihn mit dem Fuß schieben
- Ball auf dem Becherboden eines umgedrehten Bechers balancieren
- Ball im Becher auf der Hand/auf dem Kopf balancieren
- Ball hochwerfen und ihn mit dem Becher fangen (mit/ohne Aufprellen)
- Ball hochwerfen, ihn mehrmals auf den Boden prellen lassen und erst kurz vor dem letztmöglichen Aufspringen den Ball mit dem Becher aufnehmen
- Ball gegen die Wand werfen und ihn wieder mit dem Becher fangen (mit/ohne Aufprellen)
- Ball hochwerfen, sich drehen und den Ball mit dem Becher wieder fangen (mit/ohne Aufprellen)
- Ball mit dem Becherboden prellen
- verschiedene Formen des Fangens üben

Übungsformen mit Partner

- Den Ball aus dem eigenen Becher in die Hand herausrollen lassen und ihn immer wieder in den Becher des gegenüber stehenden Partners legen
- Ball dem Partner zurollen und den Ball des Partners mit dem Becher aufnehmen
- einen Ball dem Partner mit der Hand zuwerfen und den Ball des Partners mit dem Becher fangen (mit/ohne Aufprellen)
- w.o. nur den Ball dem Partner aus dem Becher zuwerfen
- 2 Bälle nacheinander/gleichzeitig sich zuwerfen und sie mit einem oder zwei Bechern fangen
- Ball gegen die Wand werfen, der Partner soll ihn mit oder ohne Aufprellen mit dem Becher fangen
- mit kleinem Schaumstoffball auf aufgestellte Becher werfen („Büchsen werfen")
- Becher über den Ball stülpen und ihn auf dem Boden dem Partner zuschieben/ihn in vorgegebene Zielräume schieben (Eisstockschießen)



Kunststücke mit Chiffontüchern

Laufen zur Musik

Die Chiffontücher (Ch) liegen im Raum verteilt auf dem Boden. Die Kinder laufen nach Musik durch den Turnraum (Vorsicht, beim Laufen nicht auf ein Ch treten!).

Bei Musikstopp sollen die Kinder

- sich im Schneidersitz auf ein Ch setzen
- im Löwengang um das Ch herumgehen
- auf einem Bein vor dem Ch stehen
- auf den Zehenspitzen um das Ch herumgehen
- das Ch mit den Zehenspitzen greifen, hochheben und in die Hand reichen
- im Sitzen Ch mit den Zehen greifen und der Erzieherin zuwinken
- sich ihr Ch wie ein Zelt auf den Kopf legen und durch den Turnraum gehen/laufen, ohne das Ch zu verlieren

Werfen und fangen

Jedes Kind hat ein Chiffontuch. Mögliche Aufgaben:

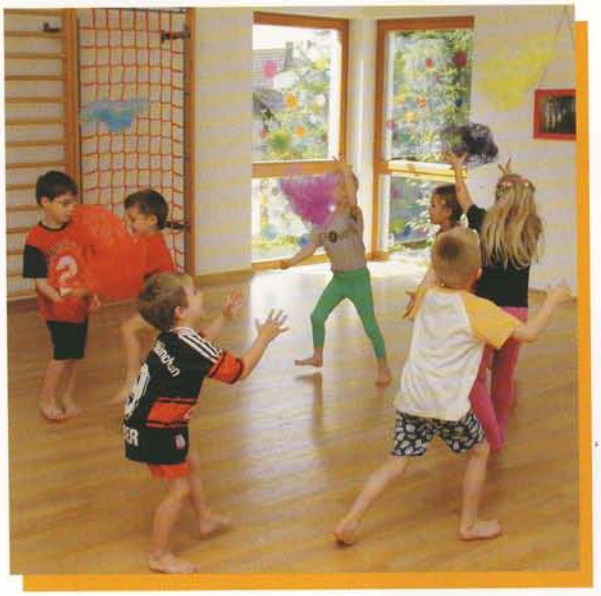
- das Ch hochwerfen und es wieder fangen
- das Ch hochwerfen und es mit verschiedenen Körperteilen wieder fangen (z. B. Kopf, Knie, Ferse, Rücken ...)
- das Ch hochwerfen und es zwischen zwei Körperteilen wieder fangen (z. B. zwischen Ellenbogen und Knie oder zwischen Hand und Ferse ...)
- das Ch hochwerfen, in die Hände klatschen (in die Hocke gehen, eine Drehung machen ...) und es wieder fangen

Supermann

Jedes Kind hat ein Ch. Die Kinder halten das Ch mit zwei Händen hoch über dem Kopf, laufen durch den Raum und

- lassen das Tuch los, drehen sich um und fangen es wieder auf
- lassen das Tuch los, klatschen 1x, 2x, 3x in die Hände und fangen es wieder auf

Zauberkreis



Die Kinder bilden einen Kreis. Sie werfen gleichzeitig ihre Ch hoch, rücken einen, später zwei Plätze nach rechts/links und fangen das entsprechende Tuch des Mitspielers.

Platzwechsel

Zwei Kinder stehen sich in beliebigem Abstand gegenüber. Beide werfen ihr Ch hoch, wechseln ihre Plätze und fangen das Tuch des Partners. Gelingt das Kunststück, wird der Abstand vergrößert.

Variationen:

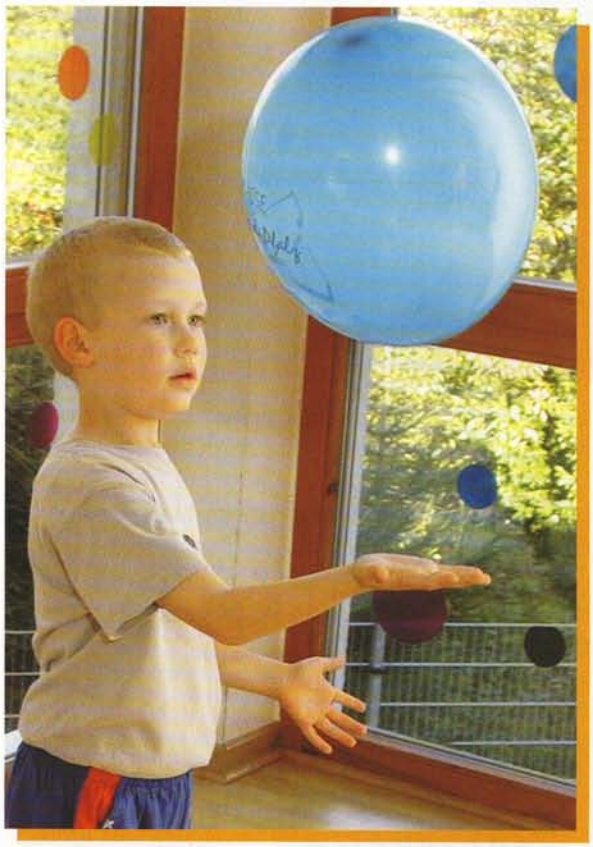
Beim Platzwechsel Zusatzaufgaben stellen, z. B.

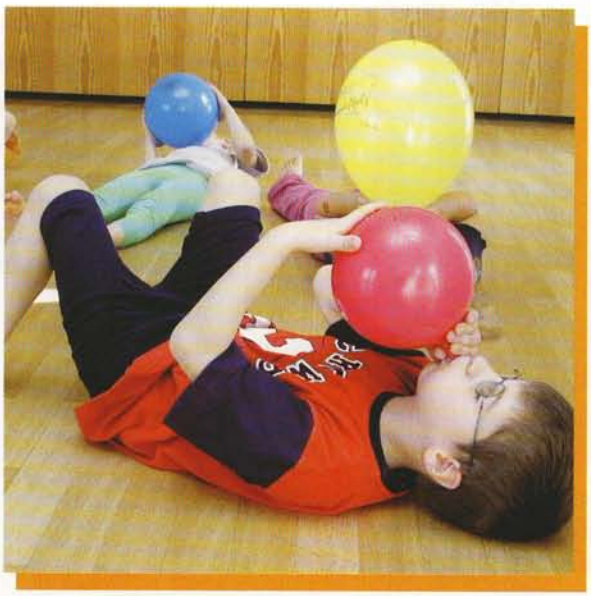
- sich mit der rechten/linken Hand abklatschen
- sich mit beiden Händen abklatschen
- sich die Hand schütteln und „Guten Tag" sagen
- sich die Hand schütteln und sich dabei erzählen, was das Lieblingsessen ist ... etc.

Kunststücke mit Luftballons

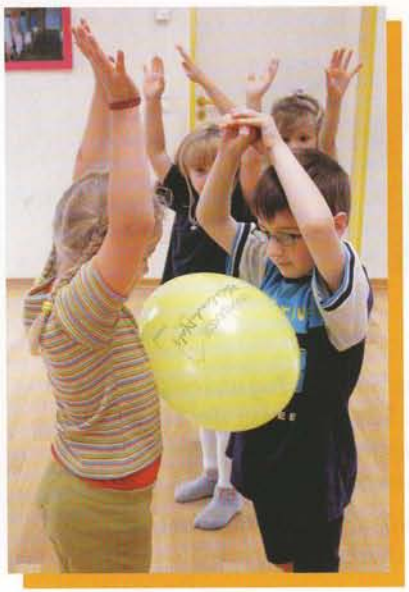
Mögliche Aufgaben:

- den Luftballon aufblasen, loslassen, hinterherlaufen und sich neben den Ballon legen
- w. o. nur den Luftballon in verschiedenen Körperpositionen aufblasen, z. B. im Sitzen, in Rückenlage
- den Luftballon mit verschiedenen Körperteilen hochhalten, z. B. mit den Ellenbogen, Knien, Füßen, dem Kopf, der Schulter
- die am Boden liegenden Luftballons mit verschiedenen Körperteilen berühren
- die am Boden liegenden Luftballons einer bestimmten Farbe möglichst schnell berühren
- die Luftballons aller Kinder, die in den Händen gehalten werden, möglichst schnell mit dem eigenen Luftballon berühren
- den Luftballon hochwerfen, den Boden berühren und wieder fangen
- den Luftballon hochschlagen, den Boden berühren, 3x in die Hände klatschen und wieder fangen
- den Luftballon hochschlagen, den Boden berühren, 3x in die Hände klatschen, sich einmal drehen und wieder fangen
- zu zweit einen Luftballon hochschlagen und dabei vorwärts, seitwärts, rückwärts gehen oder Hindernisse überwinden





Drehwurm



Zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten in Bauchhöhe einen Luftballon mit den Körpern fest. Beide Kinder heben die Arme über den Kopf und ein Kind versucht sich um das andere zu drehen ohne den Luftballon zu verlieren.

Variationen:

Wenn das gelingt

- drehen sich beide Kinder gleichzeitig umeinander herum
- drehen sich beide Kinder gleichzeitig umeinander herum und schließen dabei die Augen

Bodyguard

Die Kinder gehen zu dritt zusammen. Eines von ihnen spielt eine wichtige „Persönlichkeit", die anderen beiden werden zu „Bodyguards". Die „wichtige" Person nimmt einen Luftballon hinter den Rücken und wird von zwei „Bodyguards" geschützt. Dazu berühren die „Bodyguards" mit ihren Luftballons den Ballon der „Persönlichkeit". Die „Persönlichkeit" bestimmt Tempo und Richtung und die „Bodyguards" versuchen, immer Kontakt zu halten. Nach einiger Zeit erfolgt ein Rollenwechsel.

Variationen:

Die „Persönlichkeit" hält den Luftballon über Kopf, zwischen den Beinen ...

Der Ballon-Zug

4 bis 8 Kinder bilden einen Zug. Zu Beginn sollte der Lokführer vorn stehen. Alle Kinder legen die Hände auf die Schultern des Vordermanns und klemmen einen Luftballon zwischen den Rücken des vorderen Kindes und den eigenen Bauch. Der Zug setzt sich in Bewegung.

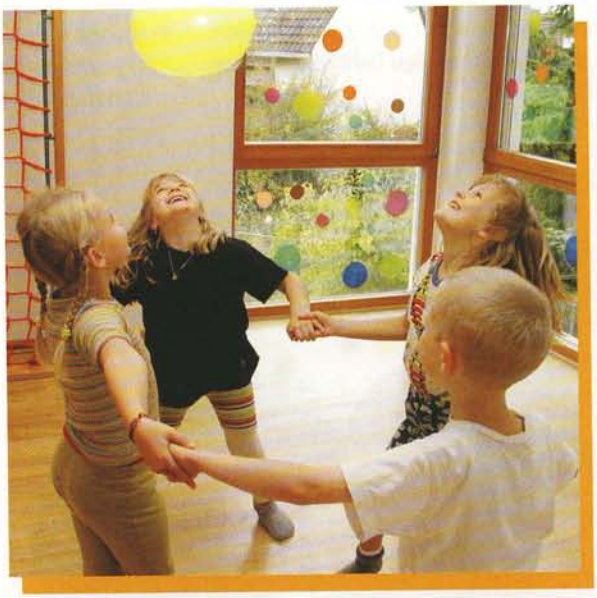
Variationen:

- Der Lokführer fährt weiter hinten im Zug und ruft oder gibt von dort aus durch Schulterklopfen die Signale weiter, in welche Richtung die Lokomotive fahren soll. Die Ballons sollen zwischen den Kindern bleiben.
- Als Steigerung können bis auf den Lokführer alle anderen Kinder die Augen schließen.

Dschungeltrommeln

Die Kinder halten den Kuftballon zwischen den Knien. Sie trommeln auf den Ballon und bilden langsam einen Kreis – dazu schließt der „Kopf" der Schlange zum Ende auf. Nun lassen die Kinder die Ballons zu Boden fallen und treiben sie in der Mitte zusammen.

Wellenkreis



Vier Kinder bilden eine Gruppe. Alle fassen sich an den Händen und versuchen einen Luftballon hochzuhalten. Dabei bleibt der Kreis immer fest geschlossen.

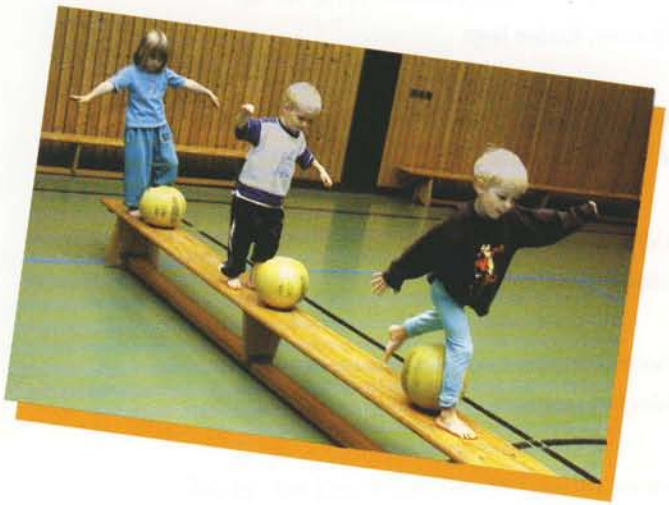
Variationen:

- Die Kinder berühren den Ballon nur mit bestimmten Körperteilen.
- Die Anzahl der Kinder pro Wellenkreis wird erhöht.
- Die Anzahl der Luftballons wird erhöht.

Balancierkunststücke

Für die Bewegungssicherheit und die Haltungsstabilität ist die Gleichgewichtsfähigkeit von besonderer Bedeutung. Zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit werden hier Übungen aus den drei Bereichen vorgestellt:

1. Balancieren auf dem Boden/ nah am Boden
2. Balancieren in der Höhe
3. Balancieren auf labiler Unterlage



Zu Beginn jeder gezielten Gleichgewichtsförderung ist es sinnvoll, die Übungen, die die Kinder bereits beherrschen, zu wiederholen. Erst dann sollten die neuen Aufgaben anspruchsvoller werden.

Neue Herausforderungen an die Kinder können gestellt werden, indem man

- die Balancierfläche verkleinert
- die Balancierstrecke erhöht oder schräg gestaltet
- auf die Balancierstrecke Hindernisse legt (Bälle, Reifen, Igelringe ...)
- die Fortbewegungsart variiert (vorwärts-, seitwärts-, rückwärtsgehen, auf allen Vieren gehen, auf einem Bein hüpfen ...)
- Zusatzaufgaben stellt (auf einem Bein kurz stehen bleiben, stehen bleiben und die Augen schließen, stehen bleiben und eine ganze Drehung machen ...)
- Kleingeräte transportieren lässt (Bälle, Tennisringe, Stäbe ...)
- die Balancierübungen mit Partnern abstimmen muss (z. B. Zuwerfen eines Balles auf der Bank ...)
- die Kinder auf der Balancierfläche aneinander vorbeigehen lässt
- die Kinder mit geschlossenen Augen und Partnerhilfe balancieren lässt

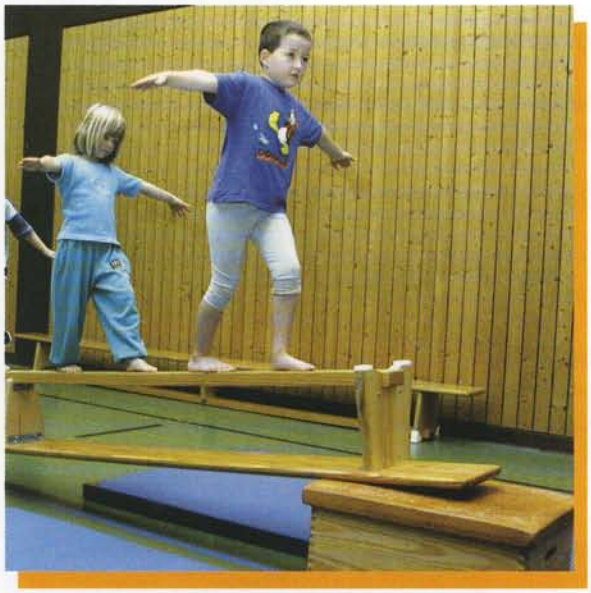
Die einzelnen Balancierstationen können mit Seilen, Bierdeckeln etc. zu einem Balancierparcours verbunden werden. Mehrere Querverbindungen zwischen den Stationen vermeiden Staus und tragen dazu bei, dass sich die Kinder beim Balancieren nicht bedrängt fühlen.

Bei Balancierübungen ist es empfehlenswert, die Schuhe auszuziehen und die Übungen barfuß durchzuführen.

Balancieren auf dem Boden/nah am Boden

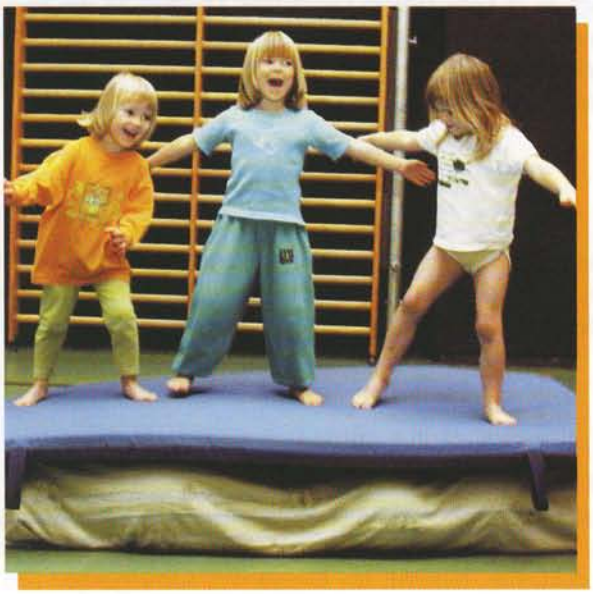
- Balancieren auf Linien
- Balancieren auf Reifen, Bierdeckeln, Zeitungsstreifen
- Balancieren auf Seilen, Tauen
- Balancieren auf einer Langbank
- Balancieren auf einer umgedrehten Langbank
- Balancieren auf einer umgedrehten Langbank die auf zwei Matten liegt
- Balancieren auf einer umgedrehten Langbank auf der zwei Matten liegen
- Balancieren auf einer Langbank, auf der Hindernisse (Medizinbälle, Hütchen, etc.) aufgestellt sind
- Balancieren mit Gerätetransport, z. B. Tennisring auf dem Kopf

Balancieren in der Höhe



- Balancieren auf einer umgedrehten Bank, die auf einem kleinen Kasten liegt
- Balancieren auf einer in die Sprossenwand/in einen großen Kasten eingehängten Langbank
- Balancieren auf einer zwischen zwei kleinen Kästen eingehängten Langbank
- Balancieren auf einer zwischen zwei großen Kästen eingehängten Langbank
- Balancieren auf einer umgedrehten Langbank, die auf zwei kleinen Kästen liegt

Balancieren auf labiler Unterlage



- Balancieren auf einer Matte, die auf einem mit Luftballons gefüllten Bettbezug liegt
- Balancieren auf einer Matte, die auf Tennisbällen liegt
- Balancieren auf einem Kastendeckel mit darunter liegenden Medizinbällen
- Balancieren auf einer umgedrehten Langbank, die auf einer Weichbodenmatte liegt
- Balancieren auf einer umgedrehten Langbank, die quer auf einer Matte liegt
- Stehen/Balancieren auf einer umgedrehten Langbank, die auf Stäben liegt

Autoren

Andreas Kosel: Sportstudium an der Sporthochschule in Köln, Diplom-Sportlehrer, Tätigkeit an der Sporthochschule und an verschiedenen Grundschulen und Gymnasien, Projektleiter „Sicherheitserziehung durch Sport" bei der Beratungsstelle für Schadenverhütung des HUK-Verbandes in Köln, seit 1994 Mitarbeiter in der Abteilung Prävention bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Andreas Wnuck: Sportstudium an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz, Diplom-Sportlehrer, Gesundheitsberater bei der AOK in Wiesbaden, seit 1998 Bildungsreferent bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Dr. phil. Dieter Breithecker: Studium der Fächer Sport, Anglistik und Pädagogik an der Justus-Liebig-Universität in Gießen, Sport- und Bewegungswissenschaftler, seit 1981 hauptamtlicher Mitarbeiter, jetzt Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Autor und Mitautor zahlreicher Veröffentlichungen und Videoproduktionen, Referent bei Kongressen, Fachtagungen und Lehrveranstaltungen

Literatur

Balster, K.: Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. (4 Teile) Duisburg verschiedene Jahrgänge.

Beins, H.J., Cox, S.: "Die spielen ja nur!?" Psychomotorik in der Kindergartenpraxis. Dortmund 2001.

Beudels, W., Lensing-Conrady, Beins, H.J.: ... das ist für mich ein Kinderspiel. Handbuch zur psychomotorischen Praxis. Dortmund 2001 (8. verb. Aufl.).

Breithecker, D.: Bewegung ist ein Kinderspiel. Niedernhausen 2001.

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (Hrsg): Bewegungshits für Vorschulkids. Wiesbaden 2001.

Günzel, W.: Wahrnehmen und Bewegung. Hrsg.: Bundesverband der Unfallkassen, München 1997.

Liebisch, R.: Koschel, D.: Gesundheitsförderung im Vorschulalter – Ein Praxisleitfaden. Hrsg.: Sportjugend im Landessportbund Niedersachsen, Niedersächsische Turnerjugend. Hannover 1998.

Lindner, H.: Hier bewegt sich was. (Reihe) Aachen ab 2000.

Quante, S.: Was Kindern gut tut! – Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. Dortmund 2003.

Schönrade, S.: Kinderräume – Kinderträume. Oder wie Raumgestaltung im Kindergarten sinn-voll ist. Dortmund 2001.

Zimmer, R.: Handbuch der Sinneswahrnehmung – Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Freiburg 2002 (10. Aufl.).

Zimmer, R.: Handbuch der Bewegungserziehung – Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis. Freiburg 2002 (12. Aufl.).

Zimmer, R.: Handbuch der Psychomotorik – Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. Freiburg 2002 (4. Aufl.).

Zimmer, R.: Ping – Pong – Pinguin. Spiel- und Bewegungslieder zur psychomotorischen Förderung. Freiburg 2000.

Zimmer, R.: Bewegung und Entspannung. Anregungen für die praktische Arbeit mit Kindern. Freiburg 2002.

Zimmer, R.: Tanz, Bewegung, Musik. Situationen ganzheitlicher Erziehung im Kindergarten. Freiburg. 2000 (6. neu ausgestattete Aufl.).

Zimmer, R.: Alles über den Bewegungskindergarten. Freiburg 2001.