LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

Gesond iessen
Méi beweegen

Handbuch zur

Bewegungsförderung bei Kindern von

0-12

Jahren

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

Gesond iessen
Méi beweegen

Cover & back cover © elisabeth – Crèche A Schmatts

Handbuch zur

Bewegungsförderung bei Kindern von

0-12

Jahren

Legende

- Vorwort
- Überblick
- Einleitung
- Die motorische Entwicklung des Kindes – Grundlegendes Wissen
- Anregungen zu einer ganzheitlichen Bewegungsförderung
- Hinweise, Vorschläge und Beispiele für die Praxis
- Glossar
- Anhang

Herausgeber
Ministerium für Sport, Luxemburg

Redaktion
Ministerium für Sport, Luxemburg
Arbeitsgruppe „PAN GIMB Projet CI2-1"

Gestaltung
Comed

Auflage 1/12 - 2020
ISBN 978-99959-0-544-6

Sports.lu
Le portail du sport au Luxembourg

info@sport.public.lu

ISBN 978-99959-0-544-6
9 789995 905446

Vorwort des Ministers

„In der Bewegung liegt die Kraft: starke Kinder in Bewegung“

Unser heutiges Bild der Kindheit entstand erst im 19. Jahrhundert und beruht auf der Vorstellung, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind und die Kindheit folglich ein eigener Entwicklungsabschnitt ist.

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts muss sich das Kind während seiner Entwicklungsphase in vielen Lebenswelten orientieren können; viele Erwachsene stehen ihm als Vorbilder und Impulsgeber zur Seite, um es ganzheitlich zu fördern. Seine Umwelt ist geprägt von Reizüberflutung, sein Freizeitverhalten ist terminabhängig und der „moderne Lebensstil“, in den es hineinwächst, wird allgemein als zunehmend inaktiv eingestuft.

Dem gegenüber steht der instinktive und früh erkennbare Bewegungsdrang eines jeden Kindes: Es entdeckt sich und die Welt in und durch Bewegung und lässt sich spielerisch für die Bewegung begeistern. Diese angeborene Motivation, diesen frühkindlichen Instinkt gilt es aufzugreifen und beim heranwachsenden Menschen zu erhalten, will man das Bewegungsverhalten in unserer Gesellschaft positiv und nachhaltig beeinflussen.

Es ist ausreichend wissenschaftlich belegt, dass Bewegung erheblich zu einer gesunden körperlichen, geistigen und psychosozialen Gesamtentwicklung der Kinder beiträgt. Das Bedürfnis nach Bewegung außer Acht zu lassen bedeutet, kindliche Entwicklungsprozesse empfindlich zu beeinträchtigen.

Zudem erschließt sich durch eine vielseitig und gut ausgebildete Motorik ein breites Betätigungsfeld im Sport. Eine angepasste, altersgerechte und qualitativ hochwertige Bewegungsförderung wird sich natürlicherweise auch zugunsten des formellen Sports auswirken.

Es bleibt jedoch hervorzuheben, dass die Erkenntnis einer Bewegungsnotwendigkeit nicht die Förderung von Leistungssport, sondern von Gesundheit und Wohlbefinden ableitet: Im Mittelpunkt steht das Kind in seiner Bewegung und in seiner Entwicklung zu einem gesunden, ausgeglichenen und körperlich aktiven Erwachsenen.

Kinder müssen sich bewegen dürfen, ganz nach dem Konzept „LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport“. Eine wirksame Bewegungsförderung, bei der alle Kinder in und durch die Bewegung gestärkt werden, bezieht sich auf alle für diese Zielgruppe relevanten Lebenswelten und berücksichtigt deren wechselseitige Beeinflussung.

In diesem Sinne gilt es, die gezielte Umsetzung des Konzepts zur Bewegungs- und Sporterziehung für Kinder von 0-12 Jahren weiterhin, zusammen mit allen Partnern und Akteuren, voranzutreiben.

Mein Dank richtet sich an alle, die an der Entstehung und Gestaltung des „Handbuchs zur Bewegungsförderung bei Kindern von 0- 12 Jahren“ mitgewirkt haben.

Dan KERSCH
Minister für Sport

Zur Entstehung und Konzeption dieses Handbuchs

Die Veröffentlichung eines „Handbuchs zur Bewegungsförderung bei Kindern von 0 - 12 Jahren“ basiert auf den **Fördermaßnahmen der motorischen Stimulation und Bewegungserziehung bei Kindern**, ausgewiesen im nationalen Aktionsplan „Gesond iessen, méi beweegen“ – Erweiterung im Bereich Bewegung und körperliche Aktivität (Plan d’action national „Gesond iessen, méi beweegen“ (PAN GIMB) – extension dans le domaine spécifique de l’activité physique – Centre d’intérêt 2 (CI2): Stimulation et éducation motrice des enfants avant l’obligation scolaire, respectivement ayant l’âge de fréquenter l’école fondamentale obligatoire).[1]

Mit der Ausarbeitung des Handbuchs beauftragte das Ministerium für Sport eine nach dem oben erwähnten Projekt benannte **Arbeitsgruppe „PAN GIMB CI2-1“**, in der Fachleute aus den Bereichen Sport, Bildung und Kinderbetreuung sowie Mitarbeiter des Ministeriums mitwirkten.

Arbeitsgruppe „PAN GIMB CI2-1:
Jeff Decker, Steffi Deepen, Klaus Elgas,
Hubert Eschette, Marc Kemp, Jeff Kirch,
Jean-Paul Klopp, Jutta Meyer, Cary Michels,
Philippe Peters, Daniel John Ruef, Dr. Claude Scheuer,
Yann Schneider, Carine Trierweiler, Charel Trierweiler,
Alexa Welter (Koordination).

Das Handbuch inspiriert sich vorwiegend an **Beiträgen aus der deutschsprachigen Fachliteratur**. Über einen längeren Zeitraum hinweg wurden relevante Informationen aus den Bereichen Wissenschaft und Bewegungspädagogik für Kinder bis zum Alter von 12 Jahren zusammengetragen und aus ihnen eine zusammenhängende und umfassende Dokumentation erstellt. Alle verwendeten Beiträge sind als Literaturquellen im vorliegenden Handbuch ausgewiesen.

Gemäß seinem Ziel, einen **Beitrag zur Wissensvermittlung und zum Erwerb von Know-how im Bereich der Bewegungsförderung** zu leisten, richtet sich das Handbuch an alle an Bildungs- und Erziehungsprozessen von Kindern Beteiligten, unter anderem sowohl an Eltern als auch an Betreuer aus dem formalen und non-formalen Bildungsbereich sowie dem Sportbereich.

Das Kernstück dieser Publikation besteht aus drei Hauptkapiteln, in denen versucht wird, dem Leser

- **grundlegendes Wissen** über das Kind und seine – insbesondere motorische – Entwicklung zu vermitteln (Kapitel 1);
- **vielfältige Anregungen** zu einer ganzheitlichen Bewegungsförderung aufzuzeigen und erste Hinweise auf eine konkrete Umsetzung zu geben (Kapitel 2);
- **ausführliche und anschauliche Hinweise, Vorschläge und Beispiele** zu spezifischen Themenbereichen zu liefern, die als Leitfaden und Anleitung zum schrittweisen Vorgehen in der Praxis dienen sollen (Kapitel 3).

Abgerundet wird das Ganze mit **weiterführenden Literaturempfehlungen** zu bestimmten Themen (Anhang).

1 https://sports.public.lu/content/dam/sports/fr/sport-loisir/pan-extension/pan/pan-2011.pdf

Überblick

Wichtige Hinweise für den Leser

Das vorliegende Handbuch ist nicht in einer Print-Publikation erhältlich. Das Ministerium für Sport ist bewusst den Weg einer **Online-Bereitstellung der Inhalte** gegangen, um so – unter Berücksichtigung des ökologischen Fußabdrucks – ...

- einer größtmöglichen Leserschaft eine interaktive Auseinandersetzung mit der umfangreichen Dokumentation zu ermöglichen;
- das uneingeschränkte Nachschlagen zu unterstützen;
- dem inhaltlichen Aktualisierungsbedarf zu entsprechen;

und somit letztendlich den Voraussetzungen eines praktischen und nachhaltigen Nutzwerts gerecht zu werden.

Dementsprechend ist das vorliegende **PDF-Dokument mit den üblichen digitalen Instrumenten** ausgestattet, die dem Leser die Navigation innerhalb des Handbuchs erleichtern.

Mithilfe der **anklickbaren Symbolleiste**, die sich als Kopfzeile auf jeder Seite befindet, kann sich der Leser einfach und fließend in die gewünschte Rubrik begeben:

- **Vorwort**
- **Überblick**
- **Einleitung**
- **Die motorische Entwicklung des Kindes – Grundlegendes Wissen**
- **Anregungen zu einer ganzheitlichen Bewegungsförderung**
- **Hinweise, Vorschläge und Beispiele für die Praxis**
- **Glossar**
- **Anhang**

Zudem bieten **anklickbare „Hyperlinks“** einen direkten Zugriff auf:

- **Kapitel und Unterkapitel,** ausgehend von dem allgemeinen Überblick sowie den jeweiligen Übersichtsseiten am Anfang von Kapitel 1, 2, 3 und Anhang.
- **Themenverwandte oder weiterführende Informationen, praxisrelevante Anregungen, Anleitungen, Tipps, Beispiele** usw. Diese Verweise sind mit dem Zeichen → und der betreffenden Kapitel- oder Anhangnummer, in der entsprechenden Farbe, versehen.

→ ... → ... → ... → ...

- **Bedeutende (Fach-)Begriffe und (Fach-) Leute,** die im Glossar erklärt bzw. kurz vorgestellt werden. Es handelt sich hierbei um diejenigen Wörter, die unterstrichen und mit einem * gekennzeichnet sind:

  Wort*

- **Spezifische „Homepages“**. Hierzu sei bemerkt, dass die Links vor der Veröffentlichung des Handbuchs auf ihre Funktionsfähigkeit überprüft wurden. Allerdings ist es möglich, dass die verlinkten Seiten im Lauf der Zeit gelöscht oder verändert werden. Deshalb ist das Ministerium für Sport als Herausgeber dieses Handbuchs jedem Leser für Hinweise auf derartige Veränderungen oder Löschungen dankbar:

  info@sport.public.lu

Ferner kann der Leser mithilfe der benutzerfreundlichen **PDF-Suchfunktion** Inhalte nach seinem persönlichen Bedarf im Handbuch nachschlagen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Handbuch **das generische Maskulinum** verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechter-Identitäten werden dabei ausdrücklich eingeschlossen, soweit es für die entsprechende Aussage erforderlich ist.

Vorwort 3

Vorwort des Ministers 3

Zur Entstehung und Konzeption dieses Handbuchs 4

Überblick 5

Wichtige Hinweise für den Leser 6

Inhaltsverzeichnis 7

Einleitung 11

Luxemburg in Bewegung: Der Weg ist das Ziel 13

Kapitel 1 Die motorische Entwicklung des Kindes – Grundlegendes Wissen 17

1.1 Das Kind (0-3/4-12 Jahre) 20

1.2 Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung 34

1.3 Die Gesellschaft im Wandel 41

1.4 Welche und wie viele Bewegungsreize brauchen Kinder? 48

1.5 Das Kind im Zentrum: ein Ziel, viele Akteure 53

Kapitel 2 Anregungen zu einer ganzheitlichen Bewegungsförderung 61

2.1 Didaktische und pädagogische Prinzipien 65

2.2 Einfluss der Bewegung auf die kindliche Entwicklung 82

2.3 Beobachtung und Diagnostik der kindlichen Motorik 89

2.4 Familie als Bewegungschance 95

2.5 Kinderkrippen und Kindertagesstätten 103

Kapitel 3 Hinweise, Vorschläge und Beispiele für die Praxis 112

3.1 Thema A: Die Entwicklung des Kindes 118

3.2 Thema B: Die Einstellung der Erwachsenen gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern 146

3.3 Thema C: Was können Eltern für die Bewegungsförderung ihrer Kinder tun? 151

3.4 Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen? 160

3.5 Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich 170

3.6 Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen 187

3.7 Thema G: Das Spiel des Kindes 198

3.8 Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden 218

3.9 Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft 252

3.10 Thema J: Sportvereine und andere Bewegungsangebote 262

3.11 Thema K: Eltern-Kind-Turnen 264

Glossar 276

Anhang 294

I. Der Dokumentarfilm: Körperliche Aktivitäten für Kleinkinder (0-5 Jahre) – Beispielhafte Praktiken in Luxemburg
Physical activity in early childhood (0-5-year-olds) - Good practices in Luxembourg 297

II. Das Konzept „LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport“
Long Term Athlete Development (LTAD) – Langfristige Athleten-Entwicklung 298

III. Die motorische Entwicklungsübersicht nach Balster 302

IV. Die BMI-Perzenzilkurven für Mädchen und Jungen 303

V. Das Projekt „clever move“ 305

VI. Der TV-Ratgeber „Babys in Bewegung“ 306

VII. Schwimmangebote für Kinder von 0 bis 12 Jahren in Luxemburg **307**

VIII. Fingerspiele und Bewegungslieder – Texte und Anleitungen **308**

IX. Weitere Literaturempfehlungen **311**

Einleitung

Einleitung 11

Luxemburg in Bewegung: Der Weg ist das Ziel 13

Die politischen Akzente in der Bekämpfung von Bewegungsmangel 13

Die Bewegungsförderung bei Kindern von 0-12 Jahren 15

Luxemburg in Bewegung: Der Weg ist das Ziel

Die politischen Akzente in der Bekämpfung von Bewegungsmangel

In Luxemburg, wie in anderen entwickelten Ländern auch, ist eine bedenkliche Tendenz zu steigendem Bewegungsmangel zu erkennen. Zahlreiche Studien belegen diese Tatsache und sprechen eine unmissverständliche Sprache. Die Europäische Kommission bemüht sich, Fakten zu sammeln und zu veröffentlichen, beispielsweise durch das „Eurobarometer". Daneben versuchen die aufeinanderfolgenden EU-Ratspräsidentschaften, Aufrufe und Empfehlungen zur Verbesserung der Situation zu generieren. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist seit Jahren beunruhigt, betrachtet sie doch die Bewegung und die körperliche Aktivität als einen der Schlüsselfaktoren, um vorbeugend gegen nicht übertragbare Krankheiten* vorzugehen. Sie veröffentlichte 2010 globale Empfehlungen für gesundheitsfördernde körperliche Aktivität; ein Strategiepapier 2016-2025 „Körperliche Aktivität" für die Region Europa; einen weltweiten Aktionsplan 2018-2030 für mehr Bewegung; sowie Richtlinien unter dem Motto „Jede Bewegung zählt", 2019 erstmals für Kleinkinder unter 5 Jahren und 2020 unter anderem auch erstmals für Menschen mit spezifischen Bedürfnissen.[2]

In Luxemburg haben zwei in den Jahren 2004-2006 und 2008-2010 durchgeführte Studien zur Klärung der Faktenlage beigetragen. Beide Studien, die letztere als Langzeitstudie, haben den Trend zu Bewegungsmangel bei Jugendlichen bestätigt und unter anderem gezeigt, dass nur 25 % der 9-, 14- und 18-Jährigen das von nationalen und internationalen Empfehlungen festgesetzte Minimum von 60 Minuten täglicher, mindestens moderater körperlicher Aktivität erreichen.[3]

Dieses Minimum ist notwendig, um das vorhandene Gesundheitskapital zu erhalten, erlaubt aber noch nicht das Erreichen eines guten Fitnesslevels und schon gar nicht eines sportlichen Leistungsniveaus.

Im Anschluss an die Veröffentlichung der ersten Luxemburg-Studie (2006) hat die Politik reagiert, indem sie ein interministerielles Komitee (comité interministériel) „Gesond iessen, méi beweegen" (GIMB) mit der Aufgabe einsetzte, ein nationales GIMB-Programm aufzustellen, umzusetzen und zu koordinieren. **Der erste Aktionsplan zur Förderung einer gesunden Ernährung und körperlichen Aktivität** (Plan d'action pour la promotion de l'alimentation saine et de l'activité physique) wurde 2006 der Öffentlichkeit vorgestellt, begleitet von **einer gemeinsamen politischen Absichtserklärung „Gesond iessen, méi beweegen"** von Regierungsmitgliedern der vier Zuständigkeitsbereiche Gesundheit, Bildung, Familie und Sport. Wie der Titel des Aktionsplans schon andeutet, verfolgt er eine doppelte Zielsetzung: den Einsatz für eine gesunde Ernährung sowie für mehr Bewegung und Sport. Die zuständigen Ministerien haben sich in beiden Bereichen Ziele gesetzt, die durch eigene interministerielle sowie partnerschaftliche Aktionen, Kampagnen und Programme in verschiedenen Gesellschaftsbereichen erreicht werden sollen.[4]

Im Jahr 2011 kam es zu **einer Erweiterung des Aktionsplans im Bereich Bewegung und körperliche Aktivität** (Plan d'action national „Gesond iessen, méi beweegen" (PAN GIMB) – extension dans le domaine spécifique de l'activité physique). Insgesamt 144 verschiedene und konkrete Maßnahmen, aufgeteilt auf 6 spezifische Schwerpunktbereiche (Centres d'intérêt), wurden zur Verbesserung der bestehenden Situation vorgeschlagen. Dieser erweiterte Plan stellt eine zusammenhängende Interventionsplattform dar, auf der sich Maßnahmen ergänzen und verzahnen. Auch werden vielfältige (politische und nicht politische) Partnerschaften angepeilt, um ein gemeinsames

2 https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/
http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025
https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?fbclid=IwAR1PF-gZg9bUQ6HQmmT88B0QdHt3c203KG-OlQulvTUAPcALg-HTLUGY-oUw

3 https://men.public.lu/fr/publications/sante-bien-etre/informations-generales/motorik-abschlussberich-06.html
https://men.public.lu/fr/publications/sante-bien-etre/informations-generales/luxemburger-langsschnittstudie1.html

4 https://sports.public.lu/content/dam/sports/fr/sport-loisir/pan-extension/plan-action-promotion-alimentation-saine-activite-physique-2006.pdf

Ziel zu verfolgen: den Prozentsatz der sich regelmäßig und ausreichend körperlich aktiven Bürger in Luxemburg zu erhöhen, dies im Sinne einer Gesundheitsprävention und der Steigerung der Lebensqualität sowie des Wohlbefindens. Im Aktionsplan „PAN GIMB 2011“ stehen vor allem die motorische* Entwicklung und die körperliche Aktivität von jungen Menschen, insbesondere von Kleinkindern, im Mittelpunkt. Durch die Förderung präventiver und prägender Maßnahmen soll die Notwendigkeit späterer Abhilfemaßnahmen vermieden werden.[5]

Nach 10-jähriger Laufzeit wurde das gesamte GIMB-Programm einer Evaluation unterzogen: Ihm wurden Teilerfolge attestiert, gleichzeitig wurde jedoch darauf hingewiesen, dass weiterhin verstärkte und gezielte Aktionsprogramme vonnöten sind, um größere Fortschritte erzielen zu können. Deshalb wurden eine Verlängerung und Verbesserung innerhalb **eines nationalen Rahmenplans „Gesond iessen, méi beweegen“ 2018-2025** (Plan cadre national GIMB 2018-2025) beschlossen. Der aktualisierte GIMB-Plan fördert sowohl eine „gesunde und ausgewogene Ernährung“ als auch eine „regelmäßige und angepasste Bewegung“, diesmal für alle, von Anfang an und ein Leben lang. Wichtiger Schalthebel bei der Umsetzung der angestrebten Ziele bleiben nach wie vor die sektorenübergreifende Zusammenarbeit sowie die kohärente Vernetzung sämtlicher Akteure.[6]

Auf dem Netz aus Maßnahmen innerhalb des oben genannten erweiterten Aktionsplans „PAN GIMB 2011“ fußt zudem eine von **der luxemburgischen EU-Ratspräsidentschaft im Jahr 2015 bestimmte Priorität: Förderung von Bewegung und Bewegungskönnen in der frühen Kindheit** (promote physical activity and motor skills in early childhood).[7]

Diese Akzentsetzung wurde von den anderen EU-Mitgliedsstaaten formell begrüßt, da sie ins Gesamtbild der laufenden Anstrengungen gegen den Bewegungsmangel passt. Das Thema wurde während des EU-Sportdirektorentreffens 2015 in Luxemburg behandelt und bei einer auch der Öffentlichkeit zugänglichen Konferenz der renommierten Sportpädagogin und Buchautorin Prof. Dr. phil. Renate Zimmer* zum Thema „Wer sich bewegt, kommt voran – Zur Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen für die Entwicklung grundlegender Kompetenzen in der Kindheit“ ausgiebig mediatisiert.

Zudem ist das Thema Teil der Schlussfolgerungen der Luxemburger EU-Ratspräsidentschaft 2015. In diesen steht:

“

Ausgehend von der Annahme, dass…

- *die Kindheit, besonders die ersten Lebensjahre, von großer Wichtigkeit sind für den Aufbau von Gewohnheiten und Einstellungen, die zu einem gesunden und aktiven Lebensstil hinführen,*
- *dazu genügend Bewegung und Bewegungskönnen gehört,*
- *Bewegung der „Katalysator“ kindlicher Entwicklung ist, nicht nur im körperlich-motorischen Bereich, sondern auch im sozialen und kognitiven* Bereich,*

ist zwingend auf eine Politik hinzusteuern, die Bewegung und körperliche Aktivität vom Kleinkind an und die gesamte Kindheit begleitend, als wichtiges Standbein betrachtet.

”

Das Nationale olympische und sportliche Komitee COSL (Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois) veröffentlichte 2014 **ein integriertes Konzept für Sport in Luxemburg** (Concept intégré pour le sport au Grand-Duché de Luxembourg), in dem es für eine lebenslange Teilnahme an körperlich-sportlichen Aktivitäten eintritt. Dabei wird explizit auf die Wichtigkeit von qualitativ guten Bewegungsangeboten schon ab dem Kleinkindalter hingewiesen.[8]

Auf dem Weg zu einem konkreten Maßnahmenkatalog erarbeiteten und veröffentlichten die beiden Ministerien für Bildung und für Sport 2018 **ein Konzept zur Bewegungs- und Sporterziehung für Kinder von 0 bis 12 Jahren** (Concept pour une éducation motrice, physique et sportive des enfants de 0 à 12 ans). Es enthält eine lange Reihe von Maßnahmen, die langfristige Veränderungen herbeiführen können.[9]

5 https://sports.public.lu/content/dam/sports/fr/sport-loisir/pan-extension/pan/pan-2011.pdf

6 https://gimb.public.lu/fr/programme-gimb/plan-cadre-national.html

7 https://gouvernement.lu/dam-assets/fr/publications/rapport-activite/minist-sports/2015-rapport-activite-sports/2015-rapport-activite-sports.pdf (Rapport d'activité 2015, Ministère des Sports, p. 29-35)

8 http://teamletzebuerg.lu/wp-content/uploads/2014/08/Concept1.pdf

9 https://sports.public.lu/dam-assets/fr/sport-loisir/pan-extension/Concept-education-motrice-enfants.pdf

Als ein wichtiger Ansatz für Fördermaßnahmen zur Verbesserung des Bewegungszustands wird die Zielgruppe der Kinder im Alter zwischen 0 und 12 Jahren gedeutet, da vor allem hier der Grundstein für eine ausgewogene Gesamtentwicklung gelegt wird.

Auf eine breit gefächerte, transversale und zielgerichtete politische Akzentsetzung aufbauend, bedarf die konkrete Umsetzung der Bewegungsförderung vor Ort unter anderem einer Vielzahl von gemeinsam agierenden „kompetenten" Schlüsselakteuren in den unterschiedlichsten Bereichen.

Die Bewegungsförderung bei Kindern von 0-12 Jahren

Mit dem Begriff der Bewegungsförderung bei Kindern ist die Idee einer aktiven Einflussnahme zum Wohl dieser Kinder verbunden. Er deutet auf ein planvolles Vorgehen bei der (Aus-)Bildung im Bereich der körperlich-motorischen Dimension des heranwachsenden Menschen. Er suggeriert auch, dass dies mithilfe von gewissen Rahmenbedingungen ermöglicht und erleichtert wird.

Jeder, der mit Kindern zu tun hat, versteht unter dem Begriff der Förderung: helfen, das kompetente Kind in seiner Entwicklung als Ko-Konstrukteur zu unterstützen und zu begleiten, damit es zu einem reifen, offenen, stabilen, sozial denkenden und handelnden, wissenden und könnenden Jugendlichen und Erwachsenen heranwächst.

In der Bewegungsförderung bei Kindern werden alle an Bildungs- und Erziehungsprozessen Beteiligten als **wichtige „Entwicklungshelfer"** betrachtet. Sich in gemeinsamen Bestrebungen zusammenschließen und sich komplementar für die Kinder einbringen trägt einen bedeutenden Teil zur **„Bewegungsgarantie für Kinder"** in den jeweiligen Settings* bei.

Eltern sind natürlicherweise die ersten Erzieher ihrer Kinder. In der Unterstützung der Bewegung und des Bewegungskönnens tragen die Eltern eine besondere Verantwortung und erfüllen eine bedeutende Vorbildfunktion.

Sie selbst beeinflussen das Bewegungsleben und Bewegungsverhalten ihrer Kinder von Geburt an – und somit am nachhaltigsten. Im Elternhaus wachsen die Kinder in ein bewegungsreiches oder bewegungsarmes Umfeld hinein und entwickeln Gewohnheiten, die auch meistens im Jugend- und Erwachsenenalter weitergeführt werden.

Schulische Einrichtungen wie **Vor- und Grundschule** (École fondamentale) haben im Bereich der Bewegungserziehung einen formalen Bildungsauftrag. Dieser findet sich in den Lehrplänen für die verschiedenen Bildungszyklen (Plan d'études – École fondamentale) wieder.[10]

Von großem Vorteil in diesem Rahmen ist, dass alle Kinder durch bewegungsfördernde Maßnahmen erreicht werden können. Formale Bildungseinrichtungen sind demnach gut aufgestellt, um einen effizienten und flächendeckenden Beitrag zur Bewegungsförderung bei Kindern zu leisten.

Der außerfamiliären Betreuung von Kindern ist seit 2016 ein non-formaler Bildungsauftrag zugewiesen. Die in den jeweiligen **Bildungs- und Betreuungseinrichtungen** („Services d'éducation et d'accueil – SEA"*) erstellten pädagogischen Konzepte (Concept d'action général) orientieren sich an den im nationalen Rahmenplan definierten pädagogischen Grundprinzipien und Merkmalen sowie den Handlungsfeldern der non-formalen Bildung*(Nationaler Rahmenplan zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter – Cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes).[11]

Mit der Bedienung der notwendigen Schalthebel sollte auch weiterhin dafür Sorge getragen werden, dass im Handlungsfeld „Bewegung, Körperbewusstsein, Gesundheit" ausreichende und angepasste Bewegungsförderung gewährleistet wird, ganz im Sinn der angestrebten Qualitätssicherung im Bereich der non-formalen Bildung.

Sportvereine sind besondere Strukturen, in denen Bewegungserziehung eine wichtige Rolle spielt. Diese sind im Prinzip sportartspezifisch ausgerichtet. Die Angebote der Sportvereine beginnen meistens für Kinder ab 4 oder 5 Jahren. Die in Sportvereinen

10 https://men.public.lu/dam-assets/catalogue-publications/courriers-de-leducation-nationale/numeros-speciaux/plan-etudes-ecoles-fondamentale.pdf

11 https://men.public.lu/dam-assets/catalogue-publications/enfance/informations-generales/cadre-reference-national.pdf
https://www.enfancejeunesse.lu/wp-content/uploads/2016/02/CAG_verdeutsch.pdf

tätigen Betreuer und Trainer werden in der Nationalen Sportschule ENEPS (Ecole nationale de l'éducation physique et des sports) ausgebildet. Deren Bildungsgänge lehnen sich an das Konzept „LTAD-Lëtzebuerg lieft Sport“ an. Aus diesem Grund sind ab Februar 2021, neben den klassischen Ausbildungsgängen für Kinder- und Jugendtrainer, auch spezifische Ausbildungsgänge für die motorische* Betreuung von (Klein-)Kindern im Alter von 0 bis 12 Jahren (préparateur en motricité) vorgesehen.[12]

Im Bereich der motorischen Entwicklung und körperlichen Aktivität fördert das Ministerium für Sport zudem seit Juni 2020 im Rahmen des Programms „Plan de relance Sport – Restart Sports“ **ein integriertes Bewegungs- und Sportkonzept**, das vor allem die koordinierte und kohärente Vernetzung aller Akteure begünstigen und unterstützen soll. Die Einführung von qualifizierten **Sportkoordinatoren** auf kommunaler oder regionaler Ebene soll die Entstehung bzw. Entwicklung eines auch den Bedürfnissen der Kinder angepassten und abwechslungsreichen Bewegungs-, Spiel- und Sportangebots begünstigen und unterstützen. In seiner sportartübergreifenden Rolle als vermittelndes Bindeglied liegt der Schwerpunkt der proaktiven Mission eines jeden Sportkoordinators vorwiegend in einer strukturierten Netzwerkarbeit mit, unter anderen, den bereits erwähnten wichtigen „Entwicklungshelfern“ in der Bewegungsförderung von Kindern (Eltern, Lehrer, Betreuer, Trainer). [13]

Es sind vor allem Wissen und Können sowie die Fähigkeiten zu vernetztem Arbeiten aller Schlüsselakteure, welche die Qualität des Handelns vor Ort und somit die Effizienz jedes Konzepts, jedes Projekts und allen pädagogischen Handelns mitbestimmen.

Im nationalen Aktionsplan „Gesond iessen, méi beweegen“ sind eine Reihe von Maßnahmen vorgeschlagen, die für eine Verbesserung der Bewegungsfreudigkeit bei (Klein-)Kindern als vielversprechend anzusehen sind. Neben Information und Beratung für Eltern ist zudem die Rede von einer Verstärkung der beruflichen Kompetenzen des Betreuungspersonals, von konzeptueller Hilfe beim Erstellen von Rahmenplänen sowie von Hilfsangeboten beim Erstellen von Konzepten und bei der Planung von Aktionen (Plan d'action national „Gesond iessen, méi beweegen“ (PAN GIMB) – extension dans le domaine spécifique de l'activité physique (2011) – Centre d'intérêt 2(CI2)): Stimulation et éducation motrice des enfants avant l'obligation scolaire, respectivement ayant l'âge de fréquenter l'école fondamentale obligatoire).[14]

Das vorliegende „Handbuch zur Bewegungsförderung bei Kindern von 0 - 12 Jahren“ ist als konkrete Auslegung der im nationalen Aktionsplan „PAN GIMB“ aufgeführten Maßnahmen im Bereich der motorischen Stimulation und Bewegungserziehung bei Kinder anzusehen.
Es soll seinen Teil dazu beitragen, damit alle an Bildungs- und Erziehungsprozessen von Kindern Beteiligten mit gestärktem Know-how und mit Überzeugung an die Aufgabe „Bewegungsförderung bei Kindern“ herangehen können.

Gesond iessen
Méi beweegen

12 https://sports.public.lu/fr/acteurs/eneps.html
https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf

13 https://sports.public.lu/fr/actualites/articles/2020/06/plan-relance-sport.html (Plan de relance Sport , Point 5. Mesures en faveur d'une éducation motrice de base adaptée aux enfants, page 4)

14 https://sports.public.lu/content/dam/sports/fr/sport-loisir/pan-extension/pan/pan-2011.pdf

1

Die motorische Entwicklung des Kindes – Grundlegendes Wissen

Kapitel 1 Die motorische Entwicklung des Kindes – Grundlegendes Wissen 17

1.1 Das Kind (0-3/4-12 Jahre) 20

1.1.1 Das Kind und sein Recht auf Bewegung 20
1.1.2 Eine ganzheitliche Sicht des Kindes und seiner Entwicklung 22
1.1.2.1 Sensomotorische Entwicklung 22
1.1.2.2 Wahrnehmung und sinnliche Erfahrung 25
1.1.2.3 Psychomotorik 25
1.1.3 Die motorische Entwicklung des Kindes 26
1.1.3.1 Allgemeine Überlegungen zur motorischen Entwicklung 26
1.1.3.2 Stationen der motorischen Entwicklung im Alter von 0 bis 6 Jahren 27

1.2 Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung 34

1.2.1 Die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung im Allgemeinen 34
1.2.1.1 Der Einfluss von Bewegung auf die motorische Entwicklung 35
1.2.1.2 Der Einfluss von Bewegung auf die körperliche Entwicklung 35
1.2.1.3 Der Einfluss von Bewegung auf die psychische und die emotionale Entwicklung 35
1.2.1.4 Der Einfluss von Bewegung auf die kognitive Entwicklung 36
1.2.1.5 Der Einfluss von Bewegung auf die soziale Entwicklung 37
1.2.2 Der Zusammenhang zwischen Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden 39

1.3 Die Gesellschaft im Wandel 41

1.3.1 Die Lebenswelten von Kindern 41
1.3.1.1 Die Anforderungen der Gesellschaft 41
1.3.1.2 Der Einfluss der Erwachsenen 41
1.3.2 Die Einengung der Bewegungs- und Erfahrungswelt und ihre Konsequenzen 42
1.3.2.1 Entsinnlichung der Erfahrung 43
1.3.2.2 Konsumorientierung und Mediatisierung 43
1.3.2.3 Verstädterung und Verhäuslichung des Spiels 43
1.3.2.4 Institutionalisierung, organisierte Betreuung und Fremdbestimmung 43
1.3.2.5 Veränderung der Sozialbeziehungen 43
1.3.2.6 Schutz vor Gefährdung 44

1.3.3 Die Folgen von Bewegungsmangel und unzureichenden Bewegungserfahrungen 44

1.3.3.1 Motorische Mängel 44

1.3.3.2 Körperliche und gesundheitliche Beschwerden 45

1.3.3.3 Psychosoziale Probleme 45

1.4 Welche und wie viele Bewegungsreize brauchen Kinder? 48

1.4.1 Wieviel Bewegung? 48

1.4.1.1 Wie aktiv sollen Kinder sein? 48

1.4.1.2 Überbelastung und Unterschiede zwischen Kindern 48

1.4.2 Motorische Grundfertigkeiten erwerben 49

1.4.3 Altersangemessene Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote 49

1.4.4 Körperliche Fähigkeiten entwickeln 50

1.4.5 Bewegungsqualität beobachten, erkennen und messen 51

1.5 Das Kind im Zentrum: ein Ziel, viele Akteure 53

1.5.1 Kindzentriertheit als gemeinsamer Nenner aller Bestrebungen 54

1.5.2 Die Rolle der Erwachsenen in der Kompetenzentwicklung des Kindes 55

1.5.3 Eltern und Familie 57

1.5.4 Non-formale Bildung in den Kindertageseinrichtungen 57

1.5.4.1 Die Rolle der Pädagogen 58

1.5.4.2 Bewegungsräume und -gelegenheiten 58

1.5.5 Formale Bildung in schulischen Einrichtungen 58

1.5.5.1 Die Rolle der Pädagogen 58

1.5.5.2 Bewegungsräume und -gelegenheiten 59

1.5.6 Sportvereine und Bewegungsförderungsinitiativen 59

1.1 Das Kind (0-3/4-12 Jahre)

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie haben eigene Besonderheiten, werden vom Baby zum Kleinkind, dann zum Kind im Vorschul- und Schulalter. Sie wachsen und entwickeln sich in vielen Hinsichten. Jedes Kind ist einzigartig, alle Kinder nehmen jedoch einen ähnlichen und gemeinsamen Weg. Es ist daher interessant, diesen gemeinsamen Weg zu kennen und zu beschreiben.

1.1.1 Das Kind und sein Recht auf Bewegung

→ 1.5

Kinder nehmen die Welt vor allem über ihre Sinne und mit ihrem Körper wahr. Durch Bewegung treten sie in einen Dialog mit ihrer Umwelt, wobei durch Bewegung ihre Innenwelt mit ihrer Außenwelt verbunden wird. Die Welt erschließt sich den Kindern somit über Bewegung und Schritt für Schritt ergreifen sie von ihr Besitz. So ist es auch ein großer Unterschied, ob man Kinder als noch unselbstständige, hilfsbedürftige Wesen betrachtet, deren Entwicklung man steuern, lenken und beeinflussen muss, oder aber ob man Kinder als neugierige, aktive, selbsttätige Menschen begreift, die durch eigene Erfahrung und unbeirrbares Tätigsein Schwierigkeiten meistern und Unabhängigkeit und Selbstständigkeit entwickeln.

Wir denken meist vor allem an die Zukunft der Kinder, an das Leben, auf das sie Familie, Kindergarten* und Schule vorbereiten sollen. Dabei vergessen wir oft die Gegenwart – eine Gegenwart, die erfüllt ist von Bewegungsfreude und Fantasie, von dem **Bedürfnis nach Eigenaktivität und Selbsttätigkeit**. Die Gegenwart des Kindes darf jedoch nicht dem Gedanken an seine Zukunft geopfert werden. Das Kind lebt im Hier und Jetzt und viele seiner Bedürfnisse sind keine momentanen Launen, sondern stellen notwendige Bedingungen für die Entwicklung seiner Persönlichkeit dar. **Bewegung und Spiel sind dabei elementare kindliche Betätigungsformen** und gehören zum unersetzlichen Bestandteil kindlichen Lebens. Die den Kindern eigene Erlebniswelt zu akzeptieren, bedeutet für Eltern wie für Erzieher, Lebens- und Erziehungsbedingungen für Kinder zu schaffen, die ihnen ganzheitliche Erfahrungen mit dem Körper, mit Gefühlen, Vorstellungen und Fantasien ermöglichen und sie hierin auch unterstützen und anregen.

Kinder brauchen Bewegung, um sich wohlzufühlen und sich selbst und die Dinge ihrer Umwelt kennenzulernen, um mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen und sich ihnen mitteilen zu können. Deshalb sind Handlungen wie mal kurz auf die Mauer klettern und wieder herunterspringen, jede Pfütze im Sprung überqueren, keine Treppe auslassen usw. immer Ausdruck ihres Bedürfnisses, die Welt mit allen Sinnen kennenzulernen. **Bewegungserfahrungen sind somit immer auch grundlegende Sinneserfahrungen**. Kinder wollen ihre Umwelt mit allen Sinnen in sich aufnehmen und auf sie einwirken. Sie wollen ihre Kraft spüren oder ihre Geschicklichkeit auf die Probe stellen, durch Bewegungsaktivitäten wie klettern und springen, balancieren und rutschen, sich verstecken, weglaufen und gefangen werden.

Dem Körper kommt hierbei eine grundlegende Bedeutung zu. Einerseits erfährt das Kind durch Bewegungserfahrungen etwas über seinen Körper, andererseits macht es die Erfahrungen *mit* seinem Körper. Einen Körper zu haben und zugleich sein eigener Körper zu sein, stellt eine wichtige Erfahrung auch für die **Entwicklung der kindlichen Identität** dar. Kinder sind von Natur aus neugierig, sie sind interessiert an allem Neuen, fasziniert von Dingen, die dem Erwachsenen bereits selbstverständlich erscheinen. Die **Neugierde** ist somit ein wichtiger Motor des Lernens und der Entwicklung.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie müssen und wollen sich die Beschaffenheit der Welt erst durch eigenes Erkunden und Probieren aneignen. Es nützt im Vorschulalter wenig, wenn man den Kindern die Welt erklärt, sie müssen sie durch Bewegung und Wahrnehmung, durch konkrete Tätigkeit selbst erfahren. Kinder brauchen Möglichkeiten, um ihr Bewegungsbedürfnis ausleben zu können, eine anregende Umgebung, in der sie selbst Bewegungen ausprobieren und Spiele erfinden können, aber auch Gelegenheiten, um sich zurückziehen zu können. Selbstverständlich dürfen sie auch Fehler machen und Irrwege gehen, denn wenn ihnen kein

Experimentierfeld und kein Entfaltungsspielraum eingeräumt wird, werden sie es irgendwann nicht mehr wagen, neue Situationen selbst zu erkunden. Erfolgserlebnisse tragen dazu bei, dass sich Kinder mit mehr Freude und häufiger bewegen, folglich mehr Bewegungssicherheit entwickeln und daraus Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein schöpfen können; sie helfen ihnen bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit.

In den ersten Lebensjahren schreitet die körperliche Entwicklung in raschem Tempo voran und das Streben nach Selbstständigkeit nimmt zu. Durch vielfältige, möglichst selbstbestimmte Bewegungserfahrungen gewinnen Kinder Selbstvertrauen und bauen Sozialkompetenz auf. Gleichzeitig benötigen sie dabei die aufmerksame Anwesenheit der Erwachsenen (Eltern, Pädagogen und Erzieher, die die Kinder bei ihren Versuchen ermutigen, unterstützen und individuell abgestimmte Bewegungsaktivitäten anbieten).

Bewegung wird mit Erziehung in der Erwartung verbunden, dass Kinder sich in ihrer Entwicklung verbessern; in der Hoffnung, dass sie damit etwas für ihren Körper tun, dass Erkrankungen infolge von Bewegungsmangel von ihnen ferngehalten werden, dass sie eine gute Haltung entwickeln und möglichst frühzeitig bestimmte Fertigkeiten erlernen. **Bewegung wird jedoch nicht immer pädagogisch vermittelt – sie gehört vielmehr zur alltäglichen Beschäftigung von Kindern**. Kinder bewegen sich auch über die ihnen zugestandene „Bewegungszeit“ hinaus und oft auch gerade dann, wenn sie es in den Augen der Erwachsenen nicht sollten. Wenn Bewegung zur Erziehung wird, kann sie unter Umständen leicht ihren ursprünglichen Charakter verlieren. Balancieren, Hindernisse überwinden, auf ein Ziel werfen – das alles sind Handlungen, die Kinder von sich aus auch im Spiel und ohne Aufforderungen durch die Erwachsenen aufsuchen. Solche Bewegungsspiele sind weniger von außen angeregt, sondern entstehen spontan von innen heraus.

Möglichst viele Bewegungsgelegenheiten zu eröffnen oder Kinder möglichst ständig Sport treiben zu lassen, bedeutet jedoch noch keine automatische Persönlichkeitsförderung. Ausschlaggebend sind die Einstellung und das erzieherische Verhalten, die Inhalte der Bewegungsangebote oder die räumliche Gestaltung zu Hause oder in einer Kindereinrichtung. Entscheidend ist, dass der unbewusst wirkende Bewegungstrieb über bewegungserzieherische Maßnahmen zum bewussten **Bewegungssinn** wird. Die Sinnhaftigkeit des Bewegens, der regelmäßigen und beanspruchenden körperlichen Tätigkeit im Alltag und in der Freizeit, der ausgleichenden Wirkung des Bewegungsspiels, der erholenden Funktion der körperlichen Übungen, diese Sinnhaftigkeit muss zuerst den Eltern und Erziehern bewusst sein, ehe sie in den Kindern geweckt und gefestigt werden kann.

Überbehütung schränkt den Bewegungsraum der Kinder meist ein, sie werden übervorsichtig und trauen sich nur wenig zu. Eine liebevolle Begleitung des Kindes bei seinen Versuchen, sich die Welt über seinen Körper zu erobern, unterstützt es in der Entwicklung seiner Selbstständigkeit und gibt ihm Vertrauen in die Erweiterung seiner Bewegungsmöglichkeiten. Der Weg in die Selbstständigkeit beginnt bei den ersten Versuchen des Kindes, sich über Bewegung, über seinen Körper und seine Sinne die Welt anzueignen.

→ 1.5.2 → 1.5.3 → 2.4.3
→ 2.4.4 → 2.4.5 → 2.5.1.3

Die **Familie** stellt in den ersten Lebensjahren den wesentlichen Einflussfaktor auf die Bewegungsentwicklung der Kinder dar. Bereits die Wohnumwelt wirkt sich auf das Bewegungsverhalten der Kinder aus – ebenso können Bewegungsanreize vom Spielmaterial und von Einrichtungsgegenständen in der Wohnung ausgehen. So regt allein das Bereitstellen von Material und Raum Kinder zu Bewegungsaktivitäten an. Es geht somit vor allem um die Erziehung zur Bewegung entgegen einer immer mehr vorherrschenden Bewegungsarmut, um die Erziehung zur aktiven Freizeitgestaltung entgegen einer immer weiter verbreiteten passiven Konsumhaltung und um die Erziehung zur sinnlichen Naturvertrautheit entgegen einer zunehmenden Naturvergessenheit der heranwachsenden Generation.

→ 1.5.3

1.1.2 Eine ganzheitliche Sicht des Kindes und seiner Entwicklung

In frühen Entwicklungsphasen sind Kognition*, Emotion und Motorik* untrennbar verbunden. Was Kinder bewegt, das begreifen und lernen sie. So haben zum Beispiel Piaget* und Kiphard* schon früh auf diese Zusammenhänge hingewiesen und für **eine ganzheitliche Betrachtung der motorischen*, sozio-emotionalen und kognitiven* Entwicklung von Kindern** plädiert.

Entscheidend für die Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr ist der Prozess der Auseinandersetzung des Kindes mit seiner Umwelt. Die Struktur des Organismus schafft zwar die notwendigen Bedingungen für die motorische Entwicklung, aber ohne entdeckenswerte Umwelt, ohne ausreichende Möglichkeiten zu aktiver Auseinandersetzung mit dieser Umwelt kann es keine vielseitigen und ungehemmten Bewegungserfahrungen geben.

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den Erwachsene nicht einschränken dürfen, sondern fördern müssen. Erst ausreichende Bewegungserfahrungen ermöglichen eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung und stärken auch die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstbewusstsein der Kinder.

Bewegung hat dabei für einen **ganzheitlichen Entwicklungsprozess des Kindes** und für seine individuelle, harmonische Persönlichkeitsentfaltung eine fundamentale Bedeutung. Eine selbstständige Bewegung ist ohne Wahrnehmung nicht denkbar, deshalb geht der Bewegung eine Wahrnehmung voraus.

Sehr anschaulich werden die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung und Lernen von der bekannten ungarischen Kinderärztin und Pädagogin Emmi Pikler* zusammengefasst:

Die Entwicklung von Wahrnehmung und Bewegung bilden eine untrennbare Einheit, denn jede eingehende Information wird über die Sinne aufgenommen und fast jede Reaktion ist motorischer Art. Wahrnehmung ist demzufolge Voraussetzung für Reaktionen, Kommunikation, Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt.

In keinem späteren Lebensabschnitt macht ein Kind in der motorischen Entwicklung so deutlich sichtbare Fortschritte wie in der prägenden Phase des ersten Lebensjahrs. Lernen in früher Kindheit ist vor allem Lernen über (Sinnes-)Wahrnehmung und Bewegung. Wenn sich das Kind spielend im Raum bewegt, wenn es mit seinem Körper in Aktion tritt, bilden sich immer mehr Nervenverbindungen in seinem Gehirn. Je mehr Nervenverbindungen ein Kind hat, desto besser ist sein Lernvermögen. In der Bewegung knüpft das Kind soziale Kontakte, lernt Selbstständigkeit und Selbstvertrauen und setzt sich mit dem eigenen Körper und den Dingen in seiner Umgebung und ihren Eigenschaften auseinander.

Entwicklung als Prozess der Veränderung ist vor allen Dingen ein **ganzheitlicher Prozess**, in seiner Erscheinungsweise schwer beschreibbar, da von großer Komplexität, Variabilität und Dynamik geprägt. Sprachentwicklung, Begriffsbildung, Willensprägung, Gefühlsdifferenzierung sowie Veränderungen und motorische Gewinne, die Ausprägung sozialer Handlungs- und Denkmuster und die intellektuelle Entfaltung bilden die Eckpfeiler menschlicher Entwicklung. In diesem Prozess spielt die Bewegung eine wichtige Rolle, da sich Kinder vom Säuglingsalter an ihre Umwelt hauptsächlich über Bewegung aneignen.

1.1.2.1 Sensomotorische Entwicklung

→ 2.1.1.5

Jedes Kind braucht für eine harmonische Persönlichkeitsentfaltung ganzheitliche – d.h. unter anderem wechselseitige sensorische, motorische, kognitive, motivationale, emotionale und soziale – Anregungen. Sensomotorische Fähigkeiten (Sensomotorik*) bilden dabei die Grundlage für kognitive, emotionale und soziale Entwicklungsprozesse.

Unter Wahrnehmung versteht man den Prozess der Aufnahme (durch die verschiedenen Sinnessysteme), Koordination* und Verarbeitung (im Gehirn) von Reizen und Informationen aus der Außenwelt oder dem eigenen Körper. Mithilfe der Sinnesorgane muss ein Kind neue Situationen erfassen und an das Zentralnervensystem im Gehirn weiterleiten, bevor es eine sinnvolle motorische Handlung vornehmen kann. Um sich in der Umwelt orientieren zu können, braucht das Kind die Fähigkeit, Sinnesreize zu differenzieren,

d.h. wichtige Informationen von unwichtigen zu unterscheiden. Abbildung 1 gibt eine Übersicht über die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche.

→ 2.2.3.1 → 3.5.1.5

SYSTEM	SINNESORGAN	GEWONNENE INFORMATIONEN
Taktiles System	*Haut*	Die Haut ist das größte Wahrnehmungsorgan, darüber wird Druck, Berührung, Temperatur und Schmerz wahrgenommen.
Vestibuläres System	*Gleichgewichtsorgan im Innenohr*	Über Rezeptoren im Innenohr werden Lage und Orientierung im Raum, Beschleunigung des eigenen Körpers und das Gleichgewichtsempfinden wahrgenommen.
Kinästhetisches System (Bewegungsempfinden)	*Propriozeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken*	Die Bewegungen des eignen Körpers, die Stellung der Körperteile zueinander, Muskelspannung. Kraft des eigenen Körpers und Gewicht von Objekten wird wahrgenommen.
Visuelles System	*Augen*	Der Sehsinn nimmt die meisten Informationen auf, er unterscheidet Helligkeit, Farbe, Form und Lage von Objekten und Lebewesen.
Auditives System	*Ohren*	Durch die akustische Wahrnehmung wird die Tonhöhe, Lautstärke, Geräusche, Sprache, Art und Ort von Schallquellen aufgenommen.
Geruchssystem	*Nase*	Reizstoffe und Reizintensität werden unterschieden.
Geschmackssystem	*Zunge*	Unterschieden werden kann süß, sauer, salzig und bitter.

Abbildung 1: Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche (Balster & Beckmann, 2005; S. 9)

Bis zum Eintritt in die Schule beantworten die Kinder Reize vorwiegend motorisch*, d.h. durch Bewegungen. Erst wenn das Kind älter wird, übernehmen kognitive* und soziale Reaktionen einen Teil der sensomotorischen Aktivitäten. Eine Einschränkung oder Vernachlässigung der sensomotorischen Entwicklung kann nachhaltige negative Auswirkungen auf die anderen menschlichen Entwicklungsfelder haben, etwa die Sprache. Von der Ausstattung mit sensomotorischen Fähigkeiten hängt es grundlegend ab, ob und wie Kinder bedeutsame Lebenssituationen zu bewältigen lernen. Bewegung ist somit das wichtigste Bindeglied zwischen dem eigenen Körper und der Außenwelt. Handlungskompetenz* ist das tragende Element der Persönlichkeitsentwicklung. Jedes Kind hat dabei seine eigene Entwicklungsgeschichte und benötigt individuelle Übungszeiträume. Daher zeigen sich auch unterschiedliche Handlungskompetenzen bei Kindern gleichen Alters. Sensomotorische Entwicklungsreihenfolgen stellen somit eine wichtige Grundlage für die Persönlichkeitsentwicklung eines jeden Kindes dar.

Die sensomotorische Förderung hilft, Grundlagenfähigkeiten für jedes kognitive, emotionale und soziale Lernen zu entwickeln.

Der Schweizer Entwicklungspsychologe Jean Piaget* hat diesen ersten Abschnitt der kindlichen Entwicklung die **sensomotorische Phase** genannt. Alle Erfahrungen, die ein Säugling oder Kleinkind in dieser Zeit, etwa den ersten 12 bis 20 Monaten seines Lebens, macht, verlaufen über die Sinne (*Wahrnehmung*) und die Motorik* (*Bewegung*). Piaget interpretiert die Art und Weise, in der sich das Kind von seiner Geburt an mit seiner Umwelt auseinandersetzt, als **Interaktionsprozess**. Dieser Prozess vollzieht sich auf zwei unterschiedlichen Wegen: Zum einen passt das Kind seine

bisher gemachten Erfahrungen neuen Situationen an (Assimilation*). Dies geschieht vor allem in offenen Bewegungssituationen, in denen das Kind Gelegenheit hat, vertraute Denk- und Handlungsmuster in vielfältigen Situationen anzuwenden, eigene Ideen zu erproben und selbst gestellte Probleme zu bewältigen. Andererseits passt das Kind die Gegebenheiten der Umwelt seinen bisherigen Erfahrungen an (Akkommodation*). In gelenkten, strukturierten Lernsituationen wird die Übertragung von schon Gekonntem auf neue Situationen in Gang gesetzt und dem Kind gezielt Hilfe zur Erweiterung des Bewegungsrepertoires gegeben. Die Auseinandersetzung des Kindes mit der Beschaffenheit der Welt pendelt zwischen den Vorgängen der Assimilation und der Akkommodation hin und her. Nichtgelingen und Unstimmigkeiten fordern es immer wieder zu neuer, besserer Abstimmung und Anpassung heraus. Ein Beispiel hierfür kann sein: Ein Kind ergreift einen Gegenstand, eine Rassel, und lernt diesen Vorgang durch ständiges Wiederholen des Vorgangs, es integriert den Vorgang des Greifens als ein Handlungsschema (Assimilation). Dieses Schema lässt sich in leichter Abwandlung, nämlich durch Anpassung der Hand an andere Gegenstände, durchführen. Sobald das Kind aber mit einem nicht festen Material wie z. B. Wasser oder Sand in Berührung kommt, kann es das Schema des Greifens nicht mehr anwenden, es sei denn durch Akkommodation, indem es die Greifbewegung in eine Schöpfbewegung für das Wasser modifiziert.

Foto 1: Einen Gegenstand ergreifen

Piagets* Theorie liegt ein Menschenbild zugrunde, welches das **Kind als neugieriges und entwicklungsfreudiges Wesen** betrachtet. Für Piaget ist Entwicklung ein selbstkonstruktiver Prozess, der als Interaktion zwischen Subjekt und Umwelt konzipiert ist. In seinem Konzept der Äquilibration* (Findung von Gleichgewicht, Auflösung von Widersprüchen) beschreibt er die Fähigkeit des Kindes, in einer Situation des Ungleichgewichts Widersprüche und Konflikte durch Umstrukturierung und Neuaufbau von Strukturen eigenständig in ein neues Gleichgewicht zu bringen. Diese Prozesse versteht er dabei als Lernprozesse, die ohne äußere Anleitung durch Erziehende aus dem Kind heraus selbst erfolgen. Diese Lernprozesse bedürfen nach Piaget jedoch einer Umwelt, die es dem Kind ermöglicht, zu forschen, zu experimentieren und etwas auszuprobieren. Je jünger die Kinder sind, umso existentieller ist es für sie, sich ihre Welt über aktive Wahrnehmung und Bewegung zu erobern.

Auch die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler* vertrat bereits in den 1930er Jahren eine ähnliche Auffassung, die zur damaligen Zeit revolutionär war. So führte ihre umfangreiche Forschung zur frühkindlichen* Bewegungsentwicklung, verknüpft mit jahrzehntelanger praktischer Erfahrung in der Betreuung von kleinen Kindern, zu dieser These, die auch heute noch gültig ist:

Kinder können alle Stufen der Bewegungsentwicklung aus eigenem Antrieb erreichen, ohne ausgeprägte Eingriffe durch die Erwachsenen.

Das bekannteste und innovativste Prinzip der Pikler'schen Herangehensweise ist dabei die Entdeckung, wie die Bewegungsentwicklung von kleinen Kindern abläuft, wenn sie von Anfang an ausreichend Raum und Zeit für die selbstständige Aktivität aus eigener Initiative bekommen. Im Gegensatz zur herkömmlichen Praxis hat Emmi Pikler Kindern ermöglicht, sich z. B. selbst vom Rücken auf den Bauch zu drehen, ins freie Sitzen zu gelangen und dann die ersten freien Schritte auszuprobieren, wenn sie dafür bereit waren. Ihr Grundsatz war: „Bringe ein Kind nicht in eine Position, die es noch nicht einnehmen kann." Auf diese Art und Weise erarbeiten Kinder ihr sicheres Gleichgewicht Schritt für Schritt und können es wagen, sich in eine neue, noch unsichere Position zu begeben, mit dem Bewusstsein, diese auch wieder verlassen zu können, um die Sicherheit der bereits geübten und vertrauten Lage wieder aufzusuchen. Eine entsprechende Umsetzung ist nur möglich, wenn Kinder z. B. ihren Spielinteressen nachgehen können und dies für Pädagogen und Eltern eine Selbstverständlichkeit ist, weil sie um die Bedeutung des freien Spiels wissen.

Den Erwachsenen fällt dabei die Aufgabe zu, dem Kind in einer vorbereitenden Umgebung Eigenaktivität zu ermöglichen. Es geht um aufmerksames Beobachten und um Begleitung, nicht um Animation oder Anleiten.

Die Bewegungsqualität eines Kindes entwickelt sich umso besser, je ungestörter es sich in einer anregenden, seinen Fähigkeiten entsprechenden Umgebung erproben kann. Nur wenn das Kind sich sicher und geborgen fühlt, ist es fähig, selbstständig zu handeln und etwas Neues auszuprobieren. Das Wohlbefinden des Kindes wird so zur Grundvoraussetzung für die Entwicklung.

1.1.2.2 Wahrnehmung und sinnliche Erfahrung

→ 2.1.1.5

Eine möglichst vielseitige Übung der sinnlichen Wahrnehmung stellt die Grundlage der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung dar. Dabei sind Wahrnehmung und Bewegung wie bereits beschrieben unmittelbar miteinander verbunden. Motorische* Aktionen und Sinneseindrücke sind als eine funktionale Einheit im Sinne eines Ganzen zu verstehen. Das Zusammenspiel verschiedener Sinnesorgane ist somit auch für das Bewegungslernen von besonderer Bedeutung.

Sinnliche Erfahrungen in der richtigen Weise miteinander zu verbinden, ist eine wichtige Voraussetzung für jede Art von Lernen. Diesen Vorgang bezeichnet man auch als „Integration der Sinne“. Die Wahrnehmungen und Empfindungen werden so geordnet, dass sie in der konkreten Situation gebraucht werden können. Zwar ist jedes Kind mit einer Grundfähigkeit zur sensorischen Integration von Geburt an ausgestattet, es muss sie jedoch in der ständigen Auseinandersetzung mit den Dingen und Gegebenheiten seiner Umwelt weiterentwickeln und seinen Körper und sein Gehirn an viele Anforderungen anpassen.

In Kapitel 1.1.2.1 listet die Abbildung 1 die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche auf und ordnet sie den jeweils entsprechenden Sinnesorganen zu. So erfasst das visuelle System z. B. Informationen wie Helligkeit, Farbe, Form und Lage von Objekten und Lebewesen über die Augen.

→ 1.1.2.1

In den ersten sechs Lebensjahren liegen die sogenannten sensiblen Phasen*, in denen der Mensch die Fähigkeit zur Entwicklung seiner Sinnesfunktionen entfaltet. Alle Sinne sind bereits nach der Geburt eines Menschen voll funktionsfähig und differenzieren sich in der sensiblen Phase der ersten Lebensjahre durch vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungsaktivitäten immer weiter aus. Das Zusammenwirken aller Sinne im Wahrnehmungsprozess ist hierbei eine notwendige Voraussetzung für alle weiteren Lernprozesse.

Werden die unterschiedlichen Wahrnehmungsreize sinnvoll miteinander verknüpft, befähigen sie das Kind zu einer angemessenen Reaktion. Durch vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungshandlungen in unterschiedlichen Situationen erlangt das Kind wichtige Körper- und Umwelterfahrungen. Erst auf der Grundlage sinnvoller Wahrnehmungen erwirbt das Kind die Fähigkeit, willkürliche, zielgerichtete Bewegungen ausführen zu können, z. B. auf einer Bank balancieren – wo es zum Zusammenspiel des vestibulären* und des visuellen* Systems kommt – oder einen Ball zum Partner zu rollen – wo es zum Zusammenspiel des taktilen* und des visuellen Systems kommt. Hierbei kommt den sogenannten Basissinnen* (taktile, kinästhetische*, vestibuläre Wahrnehmung) eine besondere Bedeutung zu, da sie die Grundlage der kindlichen Entwicklung darstellen. Ihre Förderung steht im Vordergrund, auch um einer visuellen und akustischen* Reizüberflutung entgegenzuwirken.

1.1.2.3 Psychomotorik

Der Begriff Psychomotorik* geht auf Dr. Ernst J. Kiphard* zurück, der Psychomotorik als eine ganzheitlich-humanistische, entwicklungs- und kindgemäße Art der Bewegungserziehung definiert. Hinter dem Begriff Psychomotorik steht somit ein bewegungspädagogisches Leitbild, das von einer engen Verbindung zwischen Psyche und Motorik* ausgeht: etwa zwischen Motorik und Emotionalität, Motorik und kognitiven* Vorgängen oder auch Motorik und Sozialverhalten. Psychomotorik kann generell zur Förderung der kindlichen Entwicklung eingesetzt werden. Sie ist aber besonders als Mittel zur Prävention und Kompensation bei benachteiligten Kindern oder bei im sensorischen und motorischen Bereich eingeschränkten Kindern angezeigt. Als Beispiel der Emotionalität kann man ein Kind, das vor Freude (Emotion) hüpft (Motorik), anführen. Oder aber im

Umkehrschluss werden Kinder, die von Eltern aus Überängstlichkeit an Bewegungsaktivitäten wie Klettern, Springen oder Schaukeln gehindert werden, keine Freude an ihren motorischen Aktionen entwickeln können. Nicht zu reden vom Selbstwertgefühl, das Kinder bei erfolgreich gemeisterten Aktionen – „Ich kann!“ – entwickeln. Vor allem im frühen Kindesalter ist Motorik* eng verknüpft mit Wahrnehmung, Vorstellung, Denken, Erkenntnis und Sprache, also kognitiven* Vorgängen. Durch und über Bewegung entstehen beim Kind Erkenntnisse über Vorgänge und Zusammenhänge in unserer Umwelt. Aber auch eigene körperliche Merkmale und Fähigkeiten werden in der Bewegung vom Kind erfahren und begriffen („vom Greifen zum Begreifen“). Auch zwischen dem motorischen* Verhalten und dem **Sozialverhalten** besteht eine enge Verbindung, denn gerade Kinder knüpfen soziale Kontakte oft über motorische Aktivitäten. Psychomotorische Aktivitäten und Spiele zielen somit auf eine mehrschichtige Entwicklung über diejenige der rein motorischen Entwicklung hinaus: Nicht einzelne Funktionen und Fertigkeiten werden trainiert, sondern das Kind wird ganzheitlich in seiner aktiven Entwicklung unterstützt. Alle Aktivitäten und Spiele, die Wahrnehmungsaktivität oder Mitdenken voraussetzen, können als psychomotorische Spiele angesehen werden. Besonders beliebt und bekannt sind solche psychomotorischen Aktivitäten, die im Zusammenhang mit Sprachentwicklung, Sinneswahrnehmung, Bewegungs- und Körpererfahrung stehen. Auch Rollenspiele und Bewegungsgeschichten sind hier einzuordnen.

1.1.3 Die motorische Entwicklung des Kindes

→ 2.1.1.5 → 2.2 → 2.2.4

Das Kind muss lernen, mit seinem Körper umzugehen, seine angeborenen Fähigkeiten einzusetzen um sich in seinem Umfeld zurechtzufinden. Diese Fähigkeiten müssen jedoch nach und nach entwickelt und gefördert werden. Man spricht hier von der Entwicklung der Motorik, wobei man zusätzlich zwischen Grobmotorik* und Feinmotorik* unterscheiden kann.

1.1.3.1 Allgemeine Überlegungen zur motorischen Entwicklung

Entwicklung bezieht sich immer auf Veränderungen des Kindes oder seines Verhaltens, wobei die einzelnen Entwicklungsschritte aufeinander aufbauen und aus einer Verknüpfung von inneren Gesetzmäßigkeiten und äußeren Faktoren bestehen. Auch das Kind selbst spielt dabei eine Rolle: Es treibt seine eigene Entwicklung voran, indem es sich Entwicklungsreize selbst sucht und Einfluss auf seine Umgebung ausübt.

Bei der Einschätzung der Entwicklung können Tabellen, Übersichten oder Verläufe nur der groben Orientierung dienen. Aus diesem Grund ist es auch zu vermeiden, vorschnell von Entwicklungsdefiziten zu sprechen. Manche Kinder scheinen in einem Bereich – z. B. der Bewegung – zurückzuliegen, sind aber in einem anderen Bereich – z. B. der Sprache – schon sehr weit. In Spiel- und Krabbelgruppen stellen Eltern immer wieder fest, dass sich jedes Kind ganz individuell entwickelt. Je kleiner die Kinder, desto auffälliger sind auch die Unterschiede. Während das eine Kind schon mit sechs Monaten frei sitzt und zu krabbeln* beginnt, liegt ein anderes im gleichen Alter noch auf dem Rücken und lässt sich nur mit Hilfe des Lieblingsspielzeugs zum Drehen auf den Bauch bewegen. Auch zwischen 12 und 18 Monaten sind die Unterschiede noch sehr auffällig. Manche Kinder laufen früh, andere sprechen sehr deutlich und haben schon einen beachtlichen Wortschatz. Alle diese ganz unterschiedlichen Entwicklungsverläufe sind normal. Manche Kinder robben* oder krabbeln beispielsweise nie, sitzen aber dafür früher und rutschen zur Fortbewegung auf dem Po durch die Gegend.

Bei den Altersangaben handelt es sich somit um Durchschnittswerte und Toleranzbereiche müssen hier berücksichtigt werden. Übersichten können immer nur Anhaltspunkte geben, um die Entwicklung des Kindes einzuschätzen und mögliche Fehlentwicklungen frühzeitig zu erkennen. Alle folgenden Angaben sind deshalb auf keinen Fall als Muss zu verstehen. Es wird lediglich festgehalten, welche motorischen* Fähigkeiten die Mehrzahl der Kinder in einem bestimmten Altersabschnitt erworben hat.

1.1.3.2 Stationen der motorischen Entwicklung im Alter von 0 bis 6 Jahren

Im Folgenden werden die verschiedenen Stationen der motorischen* Entwicklung beschrieben, wie sie in der Regel aufeinanderfolgen. Zunächst wird dabei der Blick auf die motorische Entwicklung im ersten Lebensjahr gerichtet. Anschließend wird die Phase vom zweiten bis zum sechsten Lebensjahr beleuchtet.

A. Die motorische Entwicklung im ersten Lebensjahr

Für das erste Lebensjahr werden zuerst die *Entwicklungsschwerpunkte Monat für Monat* aufgezeigt, dann wird die *Entwicklung des Greifens sowie der Fortbewegung und des aufrechten Gangs* beleuchtet.

Entwicklungsschwerpunkte

Die motorische Entwicklung des Säuglings ist die Grundlage der weiteren Entwicklung. Im ersten Lebensjahr erleben Eltern ihr Kind am nachhaltigsten durch seine leicht erkennbaren Fortschritte im Bereich der Motorik*, auch wenn die Fortschritte in anderen Entwicklungsbereichen wie der Sprache oder im Denken genauso groß sind. Die ersten 12 Monate des Kindes werden durch folgende Entwicklungsschwerpunkte charakterisiert:

In den ersten beiden Lebensmonaten beginnt es zu strampeln, die Arme bewegen sich ruckartig, es verfolgt mit den Augen Personen und Objekte.

Der 3. und 4. Lebensmonat ist gekennzeichnet durch Versuche, die Bauchlage und deren Möglichkeiten zu erforschen, sowie durch die Versuche, Gegenstände zu greifen.

Im 5. und 6. Lebensmonat ist das Aufrichten des Oberkörpers in der Bauchlage schon besser beherrscht. Ein zielgerichtetes Greifen nach Gegenständen ist zu erkennen.

Im 7. Lebensmonat gelingt das Drehen von der Bauch- in die Rückenlage, umgekehrt ist es etwas schwieriger. Die Veränderung der Körperlage wird vielseitiger. Das Greifen von Gegenständen, um sie zu handhaben, stellt sich ein.

Ab dem 8. Lebensmonat stehen Sitzen und Robben* auf dem Programm sowie erste Versuche, in eine stehende Position zu gelangen. Das Greifen wird differenzierter.

Im 9. Lebensmonat ist die Sitzposition gefestigt, der Weg dorthin vielfältig. Der Versuch, sich selbst an Möbeln in den Stand hochzuziehen, ist oft erfolgreich.

Im 10. Lebensmonat entwickelt sich das Krabbeln*, die Koordination* von Armen und Beinen gelingt jetzt besser. Gegenstände verschiedenen Ausmaßes werden kontrolliert gegriffen.

Der 11. Lebensmonat ist meist der Krabbelmonat. Das Hochziehen an Möbeln und die seitliche Fortbewegung an Möbeln entlang ist zu beobachten. Die Greifmotorik verfeinert sich weiter.

Im 12. Lebensmonat steht das Gehen entlang von Möbeln auf der Tagesordnung. Krabbeln und Rutschen auf dem Hosenboden bleiben aktuell. Greif- und Manipulationsbewegungen werden zunehmend geschickter.

Die Entwicklung des Greifens

Voraussetzung für das willkürliche, zielgerichtete Greifen ist die Koordination von Auge und Hand. Die Augen müssen einen Gegenstand fixieren können, während Arm und Hand sich in die entsprechende Richtung bewegen. Das Betrachten der Hände gilt dabei als Beginn der Greifentwicklung und steht für den Beginn der Augen-Handkoordination.

Etwa ab dem dritten bis vierten Monat wird von ungeordneten Massenbewegungen gesprochen, Arme und Oberkörper bewegen sich weit ausholend in Richtung des Objekts.

Etwa ab dem fünften bis achten Monat beginnt das sichere und gezielte Greifen, wobei der Säugling beide Hände gleichzeitig benutzt. Am Ende dieser Zeit können wir die Lust der Kinder am Greifen eines Gegenstandes und dem bewussten Fallenlassen erleben.

Etwa ab dem achten Monat werden Gegenstände mit den Fingerspitzen gegriffen, um sich mit ihnen länger zu beschäftigen.

Etwa ab dem zehnten Monat werden Gegenstände im Pinzettengriff (gestreckter Zeigefinger und Daumen) genommen. Gegenstände werden geworfen.

Etwa ab dem elften Monat werden kleine Gegenstände mit dem Zangengriff (gekrümmter Zeigefinger und Daumen, wie beim Erwachsenen) aufgenommen.

Etwa ab dem zwölften Monat werden Greifbewegungen geschickter, Gegenstände werden weitergereicht und in Behälter befördert.

Die Entwicklung der Fortbewegung und des aufrechten Gangs

Die Voraussetzung für die Entwicklung der Fortbewegung – also Kriechen*, Krabbeln*, Gehen – ist das allmähliche Verschwinden der angeborenen Reflexe, wie z. B. Schreitreflex*, Kriechreflex*- und Greifreflex*. Erst nach dem Abbau dieser von niederen Hirnzentren gesteuerten reflexartigen Bewegungen kann das Kind willkürliche, d. h. vom eigenen Willen abhängige Bewegungen entwickeln. Das Bewegungsmuster des Säuglings besteht vorwiegend aus nicht zielgerichteten Arm- und Beinbewegungen. Sie sind, wie auch die automatischen Schreitbewegungen, Ausläufer vorgeburtlicher Bewegungsformen.

Bei der Entwicklung der Fortbewegung bzw. Lokomotion werden dementsprechend verschiedene Stadien unterschieden (Abbildung 2).

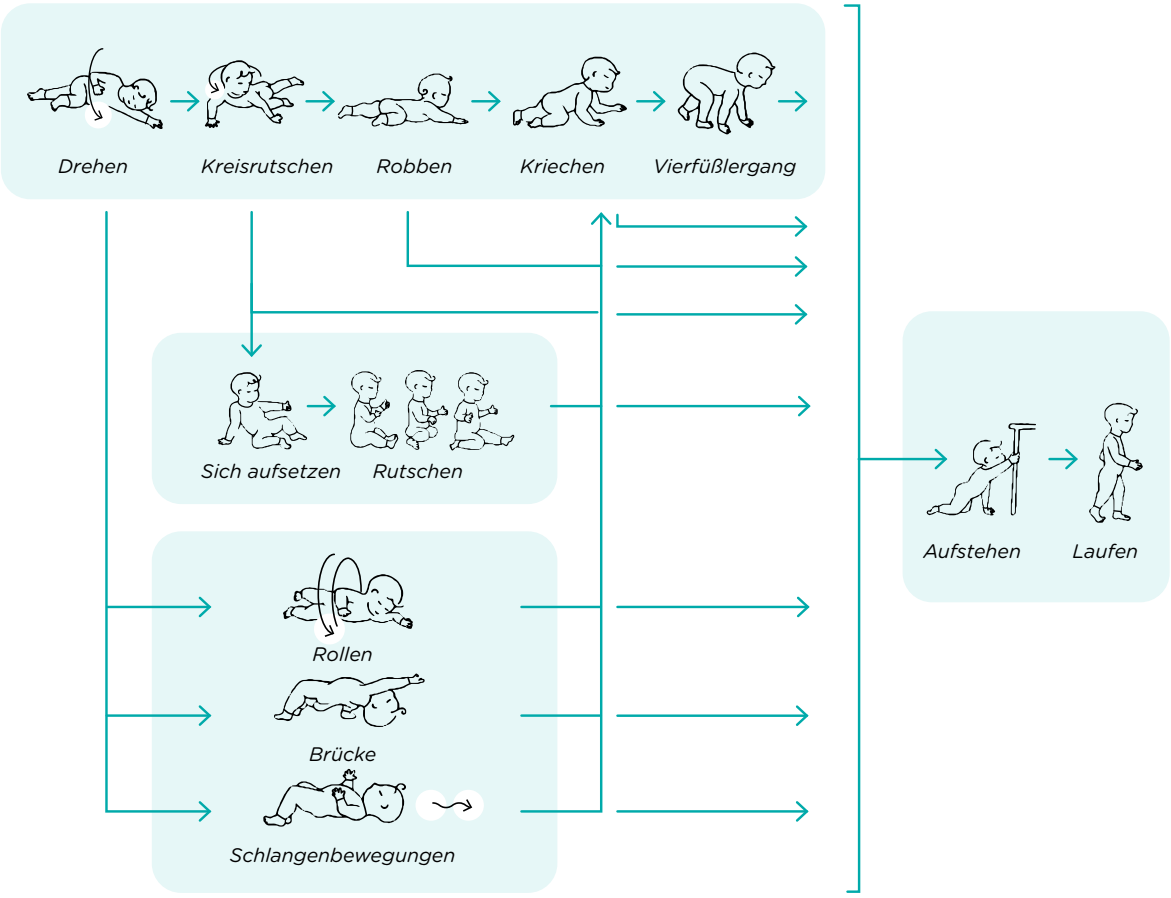


Abbildung 2: Schema nach Entwicklung der Fortbewegung (Neue Vorstellung der Lokomotion) (Largo, 2013, S. 169)

Drehen

In den ersten Lebensmonaten entwickelt der Säugling die Kopfkontrolle. Mit etwa 3 Monaten kann er den Kopf im Sitzen und in Bauchlage aufrecht halten. Wenn sich der Säugling mit fünf bis sieben Monaten zu drehen beginnt, wendet er sich als Erstes aus der Rücken- oder Bauchlage auf die Seite. Anschließend dreht er sich vom Bauch auf den Rücken. Etwas später auch vom Rücken auf den Bauch. Einigen Kindern gelingt Letzteres zuerst.

Sich aufsetzen

Mit dem **siebten bis neunten Monat** beginnt die Vorstufe zum freien Sitzen durch das Anziehen der Knie unter den Bauch oder durch die Seitenlage.

Etwa **ab dem achten Monat** kann das Kind sich in eine vorübergehende Sitzposition bringen.

Etwa **im neunten Monat** kann es schon einige Minuten frei sitzen und nach vorne gebeugt Objekte greifen. Um alleine in die freie Sitzposition zu kommen, findet das Kind verschiedene Wege, sei es über den Knie-

Hände-Stütz* und den Seitsitz oder den seitlichen Ellbogenstütz und abgestützten Seitsitz* oder auch dadurch, dass es den Po nach hinten schiebt und zwischen die Fersen absetzt.

Kriechen/Robben

Mit **sieben bis zehn Monaten** beginnt das Kind zu robben*: Es kriecht auf dem Bauch vorwärts. Dabei werden zunächst hauptsächlich die Arme eingesetzt, die Beine werden nachgeschleift oder führen Strampelbewegungen aus. Als Erstes dreht sich das Kind um die eigene Achse und im Kreis herum, dann robbt es, krabbelt* es und setzt sich auf.

Foto 2: Robben und Greifen

Krabbeln

Das Krabbeln beginnt etwa **ab dem achten bis zwölften Monat**. Jetzt werden Beine und Arme eingesetzt und die Bewegungen werden nach und nach aufeinander abgestimmt und immer besser koordiniert. Das Kind bewegt Arme und Beine alternierend über Kreuz, sodass das Krabbeln auch die Grundlage für das spätere Klettern bildet. Diese Form der Fortbewegung verlangt ein hohes Maß an Bewegungskoordination (Koordination*) und stärkt Muskel- und Skelettsystem.

Foto 3: Krabbeln

Einige Kinder lassen gewisse Stadien der Fortbewegung wie das Robben oder Krabbeln aus. Andere bewegen sich überhaupt nicht auf allen Vieren fort. Sie ziehen sich aus der Bauchlage auf und laufen. Weitere, eher ungewöhnliche, aber durchaus normale Fortbewegungsarten sind das Rutschen auf dem Hosenboden, das Rollen und das Schlängeln.

Aufstehen

Etwa **ab dem neunten bis zwölften, teilweise auch bis zum fünfzehnten Monat** zieht sich das Kind an Stühlen, Tischbeinen und anderen Möbelstücken hoch. Wenn es sich dabei sicher fühlt, beginnt es, an den Möbeln entlangzugehen. Verliert es das Gleichgewicht, setzt es sich auf sein Gesäß. Zum Teil ist auch freies Stehen zu beobachten, für einige Kinder kann dies jedoch schwieriger sein, als zu laufen. Ab jetzt sind einige Sicherheitsmaßnahmen zu treffen, wie etwa erreichbare Dinge von niedrigen Tischen oder Regalen zu entfernen oder für eine gewisse Zeit Ecken und Kanten von Möbeln mit Schaumstoffstreifen zu „entschärfen".

Foto 4: Sich an Möbelstücken hochziehen

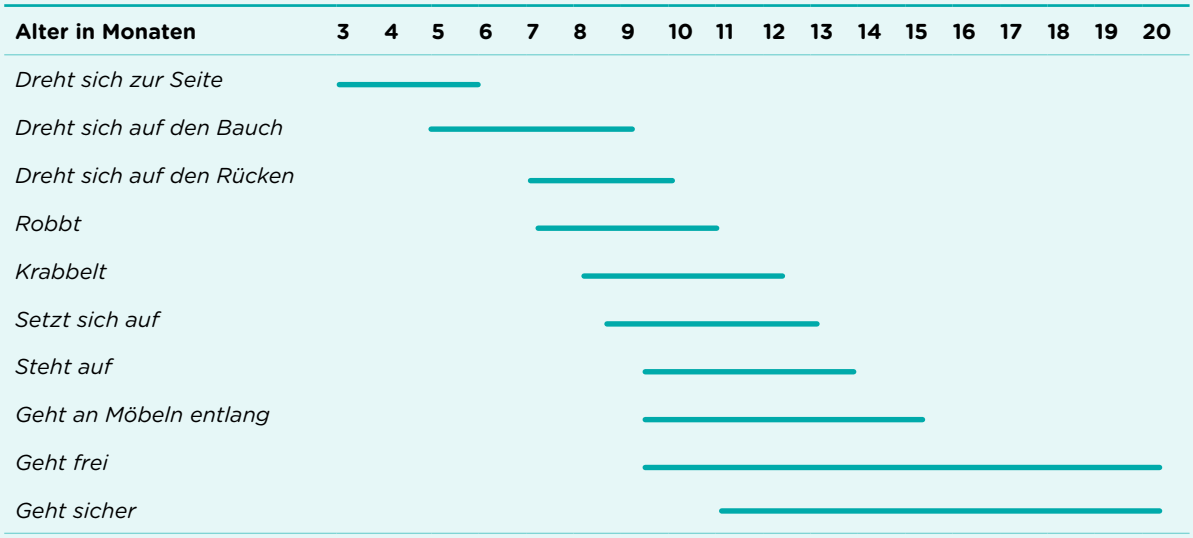
Gehen

Das Gehen, etwa **ab dem Ende des ersten Lebensjahrs**, entwickelt sich, nachdem sich das Kind selbstständig an Gegenständen hochziehen kann. Es beginnt mit seitlichen Nachstellschritten. Die anschließenden ersten freien Schritte sind noch eher breitspurig, die Arme rudern seitlich, um das Gleichgewicht zu halten. Nach einigen Wochen und Monaten geht das Kind ziemlich sicher und läuft nicht mehr so breitbeinig wie zu Beginn.

Abschließend werden noch einmal die **wichtigsten Aspekte der Entwicklung der Fortbewegung im ersten Lebensjahr** zusammenfassend aufgelistet:

- Kinder bewegen sich auf ganz unterschiedliche Weise fort. **Es gibt keine einheitliche Abfolge der motorischen Entwicklungsstadien, die alle Kinder durchlaufen.**
- Das Alter, in dem verschiedene Entwicklungsstadien auftreten, ist von Kind zu Kind verschieden. So machen die meisten Kinder die ersten Schritte mit 12 bis 14 Monaten, einige bereits mit 8 bis 10 und andere erst mit 18 bis 20 Monaten (Abbildung 3).
- Das Laufen kann ein Kind einige Wochen lang derart in Beschlag nehmen, dass es in seiner übrigen Entwicklung, insbesondere der Sprachentwicklung, in dieser Zeit kaum Fortschritte macht.

ZEITLICHES AUFTRETEN DER HÄUFIGSTEN ENTWICKLUNGSSTADIEN DER LOKOMOTION



Die Striche geben den Altersbereich an, in dem die verschiedenen Entwicklungsstadien bei der Mehrheit der Kinder auftreten.

Abbildung 3: Schema nach Zeitliches Auftreten der häufigsten Entwicklungsstadien der Lokomotion (Largo, 2013, S. 172)

B. Die motorische Entwicklung vom zweiten bis zum sechsten Lebensjahr

Für das zweite bis sechste Lebensjahr werden zuerst *allgemeine Entwicklungsschwerpunkte* aufgezeigt. Anschließend wird die *Entwicklung und Verfeinerung spezifischer motorischer* Grundfertigkeiten (Gehen, Laufen, Klettern/Steigen, Springen, Werfen und Fangen)* beleuchtet.

Entwicklungsschwerpunkte

Bei der Beobachtung **zwei- bis dreijähriger Kinder** fällt der starke Betätigungs- und Bewegungsdrang auf. Er ist Grundlage für das motorische Lernen und ein wichtiger Prozess in der Sozialisation des Kindes. Die Bewegungen des Kleinkindes sind dabei zunächst eher wenig zielgerichtet, denn die bewusste und zweckmäßige Steuerung muss erst allmählich gelernt

werden. Beim **zwei- bis dreijährigen Kind** sind häufig noch weit ausholende Mitbewegungen des ganzen Körpers zu sehen, was mit „Bewegungsüberschwang“ oder „Bewegungsluxus“ beschrieben werden kann. Allmählich, durch Übung und Entwicklung des zentralen Nervensystems, fallen diese Mitbewegungen weg und es entwickeln sich mehr und mehr gesteuerte und zielgerichtete Bewegungen.

Gleichzeitig mit der zielgerichteten Bewegungsführung entwickelt das kleine Kind auch die Fähigkeit, Bewegungserfahrungen einzuordnen und aufzubewahren. Es bildet sich das Bewegungsgedächtnis heraus, das dem Kind ermöglicht, auf den bereits gelernten Bewegungen aufzubauen bzw. die Bewegungen auf verschiedene Situationen zu übertragen.

Wenn die Kinder genügend Anregungen und Möglichkeiten haben, ihre motorischen* Fertigkeiten zu entwickeln, erreichen sie bis gegen **Ende der Kindergartenzeit** einen motorischen Entwicklungsstand, der dem des Erwachsenen schon recht ähnlich ist. Das Kind verfügt über die motorischen Grundformen, es kann nun gehen, laufen, klettern, springen, werfen und fangen.

Entwicklung und Verfeinerung weiterer motorischer Grundfertigkeiten

Auf die Entwicklung und Verfeinernug weiterer motorischer Grundfertigkeiten wird im Folgenden näher eingegangen.

Gehen

Das bereits in der motorischen Entwicklung im ersten Lebensjahr näher beschriebene Gehen ist ab einem Alter von etwa **einem Jahr** zu beobachten.

Laufen

Beim schnellen Laufen müssen – im Gegensatz zum Gehen – beide Beine einen Moment in einer Flugphase vom Boden abgehoben sein. Dies gelingt Kindern etwa **ab zweieinhalb Jahren,** zunächst noch mit breiter Armführung zur Unterstützung des Gleichgewichts. Allmählich wird der Laufschritt ausholender und schneller, die Arme werden angewinkelt. Ein harmonischer Laufrhythmus entwickelt sich **bis zum Alter von sechs Jahren.**

Klettern/Steigen

Das Kleinkind kann **ab einem Alter von etwa ein- bis eineinhalb Jahren** eine Treppe oder eine Leiter mit engen Sprossen hinaufklettern, abwärts schafft es das erst etwas später. In dieser Zeit klettert bzw. steigt es mit Hilfe auch über kleine Hindernisse (Bänke, Baumstümpfe, Bordstein). Freies Auf- und Absteigen wird mit etwa **zweieinhalb Jahren** möglich, ebenso flüssiges Überklettern von Kästen und Hindernissen. Mit **drei bis vier Jahren** klettert das Kind geschickt und sicher an Klettergeräten.

Foto 5: Enge Sprossen auf- und abwärtsklettern (Piklerelement)

Springen
Die Entwicklung des Springens beginnt mit dem Springen auf der Stelle oder mit dem Niedersprung aus geringer Höhe (Bordsteinkante) im Alter von etwa **zwei Jahren**; die Beine werden nacheinander aufgesetzt, ähnlich wie beim „Hopsersprung". In dieser Form werden auch Striche, ein Seil oder Ähnliches am Boden übersprungen.

Ein beidbeiniger Absprung und das Überspringen kleiner Hindernisse aus dem Stand sind erst im **vierten Lebensjahr** zu beobachten. Die Kinder zeigen, auch **im fünften und sechsten Lebensjahr**, bei der Landung nach einem Sprung noch kein elastisches Ausfedern; sie fallen in die Hockstellung und können sich noch nicht sofort wieder aufrichten. Wichtig ist daher ein weicher Untergrund beim Springen aus großer Höhe.

Werfen
Es gibt zwei Wurfarten, den Schlagwurf (z. B. beim Tennisball/Schneeball werfen) und den Schockwurf (z. B. beim Kegeln).

Die Vorform für beide Techniken lässt sich **im ersten Lebensjahr** beobachten, wenn das Kind alle erreichbaren Gegenstände nach unten befördert. Der Schlagwurf wird dabei häufiger angewendet. Beide Wurfarten erfolgen zunächst im Stand aus dem Handgelenk. Etwa **im vierten Lebensjahr** werden auch Arm und Schulter in den Wurf einbezogen. **Mit vier bis fünf Jahren** gelingt das flüssige Werfen, das Standbein wird vorgestellt und der Körper beim Ausholen in den Wurf einbezogen …

Fangen
Das Fangen beginnt mit etwa **20 Monaten**; das Kind streckt die Arme wie eine Schiene nach vorn und will den Ball entgegennehmen. Allerdings gelingt die Koordination* von Auge und Hand bzw. Arm noch nicht schnell genug und bevor der Ball an den Körper gepresst werden kann, fällt er meistens auf die Erde. Etwa mit drei Jahren kann das Kind einem fliegenden Ball die Arme entgegenstrecken und ihn fangen, indem der Ball von den Armen an den Körper gepresst wird. Etwa **mit fünf bis sechs Jahren** gelingt das Fangen relativ sicher. Der Ball wird nicht mehr automatisch an den Körper gedrückt.

Zum Abschluss werden hier noch **weitere wichtige Aspekte der Entwicklung der motorischen* Grundformen** dargestellt:

- Im Alter von 3 bis 5 Jahren machen die Kinder große motorische Fortschritte. Ihre Motorik differenziert sich bezüglich Koordination und Gleichgewicht und ihre Muskelkraft nimmt deutlich zu.
- Die motorischen Fähigkeiten sind unter gleichaltrigen Kindern sehr unterschiedlich entwickelt.
- Eine Vielzahl von Spielgeräten und Fortbewegungsmitteln stehen Kindern zur Verfügung. Die Bereitschaft, z. B. Fahrrad zu fahren, tritt von Kind zu Kind in sehr unterschiedlichem Alter auf. Die Streubreite kann bis zu 3 Jahre betragen.
- Die motorische Aktivität steigt bis zum Alter von 4 bis 5 Jahren stetig und nimmt anschließend immer mehr ab. Sie ist unter den Kindern sehr unterschiedlich ausgeprägt. Der Bewegungsdrang hängt von den familiären Gewohnheiten, dem Alter und Geschlecht des Kindes, den Bewegungsmöglichkeiten und dem Umfeld ab.

LITERATURQUELLEN

Agence Dageselteren-Arcus: *Kanner am Focus-D'Zeitung ronderëm Kannerbetreiung/Dossier „L'enfant compétent"*

Balster, K., & Beckmann, U. (2005). *Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K., & Schilf, F. (2005). *Kompetenzen von Kindern erkennen. Praktisches Instrumentarium zur Feststellung der Sensomotorik, Graphomotorik, Schriftsprache und Mathematik bei 5- bis 12-jährigen Kindern.* Duisburg: Sportjugend.

Balster, K. (2013). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen – Teil 2.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Bappert, S., & Gahai, E. (2004). *Erfahren und Begreifen durch Spielen und Sich-Bewegen (sic). Handreichungen für die Bewegungserziehung im Vorschulalter.* Stuttgart: Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, Referat Schulsport.

Bischoff, K. (2008). *Kinderturnen: Praxis für Schule und Verein.* Aachen: Meyer & Meyer.

Deichmann, A., & Conrad, U. (2002). *Familien in Bewegung: Praktischer Ratgeber zur Förderung der kindlichen Motorik.* Frankfurt am Main: Barmer Ersatzkasse.

Durchholz, D., & Müller-Schwarz, M. (2004). *Hoppla! Entwicklungsfördernde Bewegungsangebote unter psychomotorischen Gesichtspunkten.* Frankfurt am Main: Sportjugend Hessen.

Größing, S., & Größing, N. (2002). *Kinder brauchen Bewegung: Ein Leitfaden für Eltern und Erzieher.* Wiebelsheim: Limpert.

Herm, S. (2013). *Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten.* Berlin: Cornelsen.

Lehmann, B., & Beckmann, U. (2007). *Kindergärten kommen in Bewegung: Handlungsrahmen für ein bewegungspädagogisches Konzept.* Duisburg: Sportjugend im LandesSportbund NRW.

Pichler-Bogner, D. (n. d.). *Die Pädagogik Emmi Piklers und ihre Bedeutung für Familien.* P. Zeitler Verlag. Zugriff unter http://pikler-hengstenberg.at/wp-content/uploads/2016/06/freigeist.pikler.pichler-bogner_czimmek.pdf

Stein, G. (2013). *Kleinkinderturnen ganz groß.* Aachen: Meyer & Meyer.

Tardos, A. (n. d.). *Autonomie und/oder Abhängigkeit. Mit Kindern wachsen, 4-9.* Zugriff unter http://pikler-hengstenberg.at/wp-content/uploads/2014/09/Autonomie.TARDOSpdf.pdf

Wilmes-Mielenhausen, B. (2009). *Bewegungsförderung für Kleinkinder: Ideen für Krippe, Kita und Tagesmütter.* Freiburg im Breisgau: Herder.

Zimmer, R. (2011). *Kreative Bewegungsspiele: Psychomotorische Förderung im Kindergarten.* Freiburg im Breisgau: Herder.

1.2 Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung

Aus den bisherigen Ausführungen wird deutlich, dass **Bewegung ein notwendiger, unaustauschbarer und nicht nachholbarer Entwicklungsfaktor** ist. In der Bewegung und durch die Bewegung eröffnen sich dem Kind die besten Möglichkeiten, seinen Körper und sich selbst wahrzunehmen und zu begreifen, die Umwelt zu erschließen und auf diese einzuwirken. An Bewegungshandlungen ist immer das Kind als Ganzes beteiligt, sodass diese stets mit kognitiven*, emotionalen und sozialen Aspekten verknüpft sein sollten …

1.2.1 Die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung im Allgemeinen

Wie oben bereits geschrieben, hat Bewegung für den ganzheitlichen Entwicklungsprozess des Kindes und für seine individuelle Persönlichkeitsentwicklung eine fundamentale Bedeutung. Dabei ist Bewegung die erste und wichtigste Kommunikationsform des Kindes und das entscheidende Mittel, um im vorsprachlichen Alter einen Dialog zwischen Kind und Umwelt in Gang zu setzen. Über Bewegung gewinnt das Kind Kontakt zu seiner Umwelt und verbindet durch Bewegung seine Innenwelt mit seiner Außenwelt (Abbildung 4).

Insgesamt kann Bewegung für Kinder viele Funktionen haben und unterstützt so die gesunde Entwicklung des Kindes in vielfacher Hinsicht.

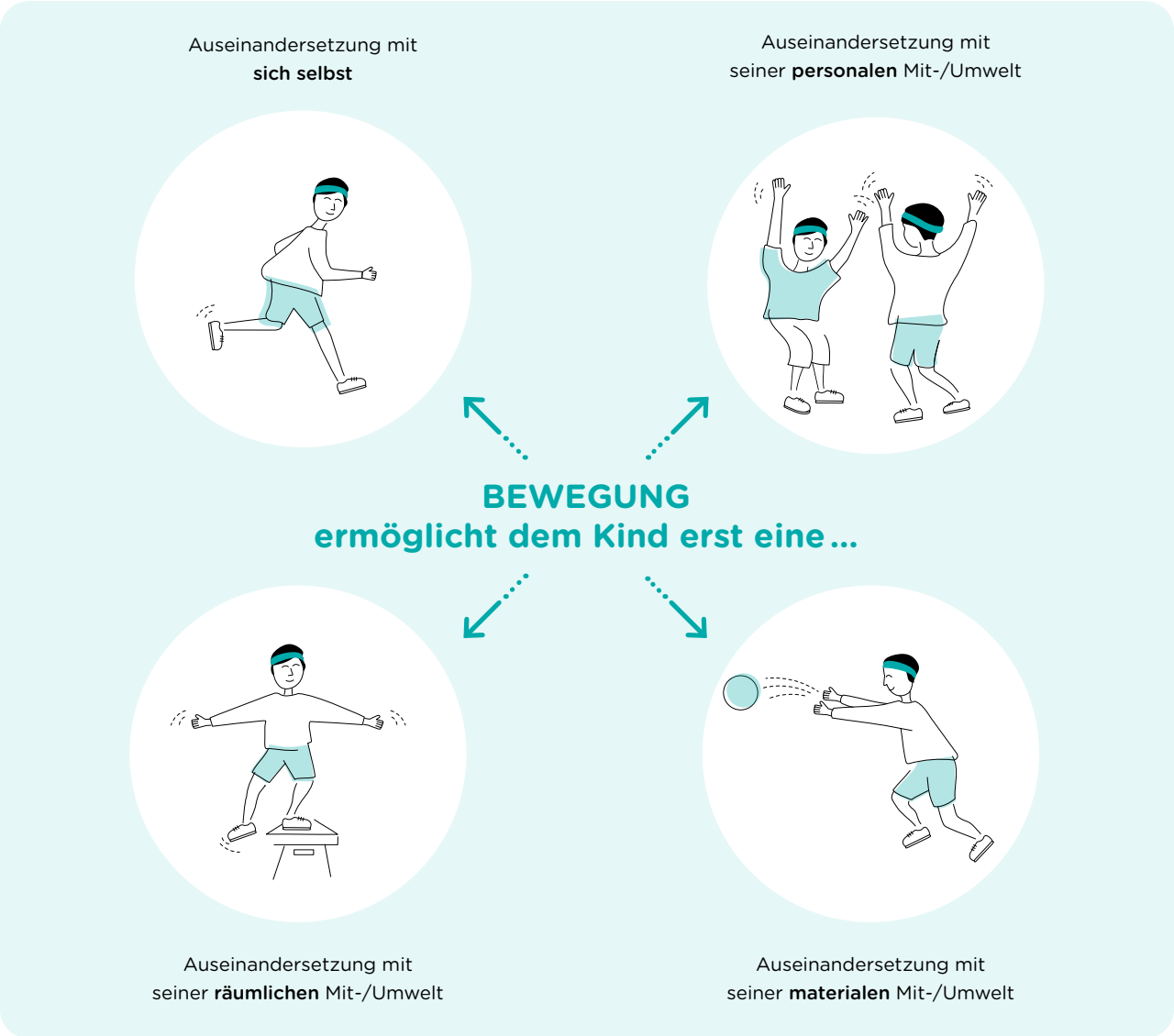


Abbildung 4: Schema nach Auseinandersetzung des Kindes mit seiner Innen- und Außenwelt durch Bewegung (Balster & Beckmann, 2005, S. 4)

1.2.1.1 Der Einfluss von Bewegung auf die motorische Entwicklung

Bewegung sichert die Erweiterung vielfältiger sensomotorischer Erfahrungen durch …

- Erfahren und Erleben des Körpers;
- Entdecken, Erfahren und Erleben verschiedener Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Spielräume;
- Handhaben vielfältiger Materialien und Geräte.

Das Erproben neuer Bewegungen erweitert den Bewegungs- und Erfahrungsschatz des Kindes. Dadurch kommt es zu einer Zunahme von Sicherheit, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen. Die weitere Auseinandersetzung mit sich selbst, mit den es umgebenden Personen und mit den Dingen seiner Mit- und Umwelt führt zum Erwerb vielfältiger Kompetenzen und schließlich zu einer Entfaltung seiner Persönlichkeit. Bewegung entwickelt zudem den Körper, fördert das Verständnis für Körperhandlungen sowie das koordinative Zusammenspiel verschiedener Körperteile; sie verbessert ferner die Handlungsplanung, -steuerung und -kontrolle. Auf diese Weise werden sowohl die Organe, die die Bewegung steuern, als auch die Sinnesorgane in ihrer Entwicklung entscheidend gefördert. Ein Kind, das ein breit gefächertes Spektrum von Bewegungserfahrungen in möglichst frühem Alter sammeln konnte, zeigt zudem weniger Schwierigkeiten beim Erlernen komplexer feinmotorischer Bewegungsabläufe wie Schreiben oder Klavierspielen als ein Kind, dessen Bewegungserfahrungen eingeschränkt oder einseitig waren.

Wenn Kinder genügend Anregungen und Möglichkeiten erhalten, um ihre motorischen* Fähigkeiten zu entwickeln, erreichen sie bis gegen Ende der Kindergartenzeit bereits einen Entwicklungsstand, der dem eines Erwachsenen ähnlich ist.

1.2.1.2 Der Einfluss von Bewegung auf die körperliche Entwicklung

Ohne Bewegung und somit körperliche Belastung (im Sinne von Reizsetzung) findet keine optimale körperliche Entwicklung statt. Alle vitalen Systeme des Körpers entwickeln sich dadurch, dass sie (spontan oder gezielt) in eine Situation gesetzt werden, in welcher sie belastet werden, d. h. gezwungen sind, entsprechend zu reagieren und sich dadurch selbst zu stärken. Braucht der Körper größere Mengen an Sauerstoff, werden das Herz-Kreislaufsystem und das Atmungssystem entsprechend stärker aktiviert. Dies ist z. B. beim Bergaufgehen der Fall.

Körperliche Belastung im Sinn von Entwicklung der vitalen Systeme findet nur über Bewegung statt. Ein Kind entwickelt sein Herzkreislaufsystem, seine Lungenkapazität, seine Muskulatur, andere Organe und seine Knochen nicht ausreichend, wenn es größtenteils sitzt oder liegt. Bewegungsmangel führt zu mangelnder körperlicher und organischer Entwicklung und steigert das Risiko für sogenannte Bewegungsmangelkrankheiten (z. B. Herzkreislauferkrankungen oder Haltungsschäden). In unserer modernen Gesellschaft sind Kinder allerdings oft bewegungshemmenden Umständen ausgesetzt. Deshalb ist eine gezielte Bewegungsförderung notwendiger denn je.

→ 1.3 → 2.4 → 2.5

1.2.1.3 Der Einfluss von Bewegung auf die psychische und die emotionale Entwicklung

Der Aufbau des „Selbst“, des Vertrauens in die eigene Person und das Bild, das man sich über sich selbst macht, wird beim Kind im Wesentlichen durch die Körpererfahrungen geprägt, die es in den ersten Lebensjahren macht. Bewegungssituationen können vor allem bei jüngeren Kindern wesentlich dazu beitragen, das Gefühl zu entwickeln, selbst etwas zu schaffen und leisten zu können. Die Bewegung ermöglicht den Heranwachsenden emotionales Erleben durch …

- die Steigerung des Selbstvertrauens und der Selbstbestätigung durch Erfolgserlebnisse;
- den Erhalt der Bewegungsfreude durch Bereitstellen kindgerechter Handlungsmöglichkeiten;
- die Bewältigung von Angst und Niederlagen.

Bewegung steigert somit Selbstvertrauen und Selbsttätigkeit, erweitert die Bewegungsfreude, erhöht die Motivation, fördert das Wohlbefinden und entwickelt Widerstandsreserven. In der richtigen Form von Eltern und Erziehern angeleitet und begleitet, erwerben Kinder so die Voraussetzungen für Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Kinder müssen sich stets erproben, um ihre Grenzen kennenzulernen. Ein wichtiges Ziel jeder Erziehung müsste es also sein, dass Kinder zuversichtlich mit Herausforderungen

oder Problemen umgehen lernen und dass sie nicht von vorneherein vor Schwierigkeiten kapitulieren, sondern eine positive Grundstimmung entwickeln.

Schlussendlich drücken sich bei Kindern auch Emotionen wie Wut, Zorn oder Freude unmittelbar über Bewegung aus. Darum ist Bewegung auch ein bedeutsames Mittel zur Vorbeugung und Entlastung bei Verhaltensproblemen, nicht selten auch zur Minderung bzw. Beseitigung von Verhaltensproblemen.

Fotos 6a & 6b: Bewegung ermöglicht emotionales Erlebnis

1.2.1.4 Der Einfluss von Bewegung auf die kognitive Entwicklung

Jede Bewegungserfahrung bereitet den Boden, aus dem durch Verinnerlichung der motorischen* Handlungen geistige Prozesse erwachsen können. Bewegung fördert und unterstützt diese geistigen Prozesse durch …

- den Ausbau des Vorstellungsvermögens und die Entwicklung des Bewegungsgedächtnisses durch Speichern sensorisch-motorischer Erfahrungen;
- das Intensivieren der Informationsverarbeitung und der Entscheidungsfähigkeit durch selbstständiges Lösen von Bewegungshandlungen im Gestalten und Spielen;
- die Entwicklung eines Verständnisses von Realität durch Erfahren unterschiedlicher Materialien und durch grundlegende Tätigkeiten.

Somit erweitert Bewegung das Vorstellungsvermögen, intensiviert die Informationsverarbeitung, fördert die Handlungskreativität, verbessert handwerkliches Arbeiten und unterstützt das Lern-, Arbeits-, und Leistungsverhalten. Dies kann auch unmittelbare Einflüsse auf die künftige Entwicklung im Bereich von schulischen Kompetenzen haben.

Bewegung unterstützt die Nervenzellen dabei, sich zu verbinden, und kann somit als „Nahrung für das Gehirn“ verstanden werden. In der Tat ist der positive Effekt von Bewegung auf die kognitive* Entwicklung inzwischen wissenschaftlich gut belegt. So stärkt eine Stunde Bewegung oder Sport am Tag Kinder nicht nur körperlich, sondern beflügelt sie auch geistig. Es wird angenommen, dass regelmäßige Bewegung großen Einfluss auf die sogenannten exekutiven Funktionen hat. Dies sind Kontrollprozesse, die besonders dann eingesetzt werden, wenn automatisiertes Handeln zur Problemlösung nicht mehr ausreicht. Beispiele für solche Situationen wären etwa die Korrektur eines Fehlers, das Erlernen einer komplizierten neuen Fertigkeit oder das Durchbrechen tief verwurzelter Gewohnheiten. In diesen Fällen ist anstatt routiniertem Vorgehen ein hohes Maß an bewusstem und aufmerksamem Handeln gefragt.

Zu den exekutiven Funktionen zählen:

- Das Setzen von Zielen;
- Die strategische Handlungsplanung zur Erreichung dieser Ziele;

- Das Einkalkulieren von Hindernissen auf dem Weg dahin;
- Die Entscheidung für Prioritäten;
- Die Selbstkontrolle (Impulskontrolle und Emotionsregulation*);
- Das Arbeitsgedächtnis;
- Eine bewusste Aufmerksamkeitssteuerung;
- Das zielgerichtete Beginnen, Koordinieren und Sequenzieren von Handlungen;
- Die motorische* Umsetzung, Beobachtung der Handlungsergebnisse und Selbstkorrektur.

Diese exekutiven Funktionen können sich positiv auf die schulischen Kompetenzen des Kindes auswirken. Deshalb wird heute zunehmend angenommen, dass regelmäßige Bewegung und körperlich-sportliche Betätigung einen positiven Einfluss auf die sogenannten akademischen Fächer haben können. Im Kontext der Schule laufen in Deutschland, der Schweiz und auch in Luxemburg Initiativen unter dem Namen „Bewegte Schule“ bzw. „Bewegungsfreundliche Schule“, in denen versucht wird, den Schulalltag für die Kinder möglichst bewegt zu gestalten. Dabei kommt einem „Bewegten Unterricht“ eine besondere Bedeutung zu: So können z. B. der Sprach- oder Matheunterricht im Sinn von „bewegtem Lernen“ zumindest zeitweise in Bewegung ablaufen: Starres Sitzen wird teilweise aufgegeben, mehr tägliche Bewegung entsteht und Denk- und Lernprozesse können in einem besser durchbluteten Gehirn ablaufen. Ähnliche Konzepte entstehen auch in Bildungs- und Betreuungsstrukturen („Services d'éducation et d'accueil -SEA“*). Es handelt sich hierbei um das luxemburgische Projekt *„Bewegte Schule und Maison Relais – Clever move – Léieren a Beweegung“*, das einen Beitrag zur Verbesserung des Ist-Zustands durch konkrete Handlungsvorschläge in Schulen und SEA leisten möchte.

Weitergehende Informationen zu dem Projekt „clever move“ sind im Anhang V. zu finden.

clever move
LÉIEREN A BEWEEGUNG

→ Anhang V.

1.2.1.5 Der Einfluss von Bewegung auf die soziale Entwicklung

→ 2.5.3.5

Bewegung und Kommunikation

Bewegung ist die erste und wichtigste Kommunikationsform des Kindes und das entscheidende Mittel, um im vorsprachlichen Alter einen Dialog zwischen Kind und Umwelt in Gang zu setzen. Mimik, Blickverhalten, Gestik, Sprache, aber auch Zeichnen und Schreiben sind motorische Leistungen. Immer, wenn das Kind in irgendeiner Weise auf seine Umwelt einwirken oder sich ausdrücken will, braucht es dazu seine Motorik*. Zudem gibt es enge Verknüpfungen zwischen der Entwicklung der Bewegung und der Sprache. Für eine optimale Entwicklung seiner Sprache benötigt das Kind unter anderem umfassende Wahrnehmungs- und Bewegungsaktivitäten. Somit setzen motorische Verhaltensweisen im Kleinkind- und Vorschulalter Kommunikationsprozesse in Gang und beeinflussen so ebenfalls das Sozialverhalten.

Bewegung und Sozialisation

Der bei zwei- bis dreijährigen Kindern auffallende starke Betätigungs- und Bewegungsdrang stellt neben der Grundlage für das motorische Lernen auch einen wichtigen Prozess in der Sozialisation des Kindes dar. Bewegung- und Spielangebote bieten dabei einzigartige Anlässe für soziales Lernen und die Förderung sozialer Verantwortung. So bildet gemeinschaftliche Bewegung eine Plattform, um Beziehungen einzugehen, mit anderen gemeinsam zu agieren und soziale Verhaltensweisen zu trainieren.

Bewegungs- und Spielsituationen bieten vielfältige soziale Lernmöglichkeiten, bei denen die Wechselseitigkeit und Aufeinanderbezogenheit von Geben und Nehmen ausgewogen realisiert werden können:

- Bewegungssituationen sind Gelegenheiten für soziale Begegnungen, bei denen Kontakte auf- und angenommen werden, bei denen die Fähigkeit entwickelt wird, sich verbal und nonverbal verständlich zu machen und andere zu verstehen.
- Die Ziele können oft nur durch gemeinsames Handeln realisiert werden und verlangen Kooperation.
- Bewegungssituationen erfordern oft gegenseitige Hilfe und Akzeptanz sowie Vertrauen und Verlässlichkeit.

Bewegungs- und Spielsituationen können das Bewusstsein der Zusammengehörigkeit fördern.

Gerade Bewegungsspiele und die hier erforderlichen Regelungen und Abmachungen bieten ebenfalls die Chance, dass soziale Konflikte nicht auf der Ebene körperlicher Auseinandersetzungen ausgetragen werden, sondern zur Entwicklung von Toleranz, Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme beitragen.

Fotos 7a & 7b: Bewegung fördert das Bewusstsein der Zusammengehörigkeit

Fasst man die vielfältigen beschriebenen Aspekte, unter denen Bewegung betrachtet werden kann, zusammen, so kann sie für Kinder folgende Funktionen haben:

Personale Funktion

Den eigenen Körper und damit auch sich selbst kennenlernen; sich mit den eigenen körperlichen Fähigkeiten auseinandersetzen und ein Bild von sich selbst entwickeln.

Soziale Funktion

Mit anderen gemeinsam etwas tun, mit- und gegeneinander spielen, sich mit anderen absprechen, nachgeben oder sich durchsetzen.

Produktive Funktion

Selbst etwas machen, herstellen, mit dem eigenen Körper etwas schaffen.

Expressive Funktion

Gefühle und Empfindungen in Bewegung ausdrücken, körperlich ausleben.

Impressive Funktion

Gefühle wie Lust, Freude, Erschöpfung oder Energie empfinden, in Bewegung erfahren.

Explorative Funktion

Die dingliche und räumliche Umwelt kennenlernen und sich erschließen, Objekte und Geräte ausprobieren und ihre Eigenschaften erfassen, sich den Umweltgegebenheiten anpassen bzw. sie sich passend machen.

Komparative Funktion

Sich mit anderen vergleichen, sich miteinander messen, wetteifern und dabei sowohl Siege verarbeiten als auch Niederlagen verkraften lernen.

Adaptive Funktion

Belastungen ertragen, die körperliche Leistungsfähigkeit steigern, sich selbst gesetzten und von außen gestellten Anforderungen anpassen.

1.2.2 Der Zusammenhang zwischen Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden

Ausreichende Bewegung stellt eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden dar.

Bereits in der frühen Kindheit werden wichtige Grundsteine für die Gesundheit des Menschen gelegt. Kinder und Jugendliche, die die positive Wirkung körperlicher Aktivität erfahren, werden eher einen aktiven Lebensstil im Erwachsenenalter haben und somit etwas für ihre Gesundheit tun, als inaktive Kinder und Jugendliche. Allgemein gilt Bewegungsförderung als präventive und auch rehabilitative Maßnahme, durch die Gesundheit erhalten bzw. verbessert werden kann. Ausschlaggebend für die Wirkung ist, in welchem Maß die körperliche Aktivität durchgeführt wird.

Das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden steht im Zentrum des Verständnisses von Gesundheit, wie sie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1986 definiert wurde. Bewegung ist dabei eine Voraussetzung, damit Kinder sich wohlfühlen, und zwar auf körperlicher wie auf psychischer und auch sozialer Ebene. Beim Laufen, Rennen, Klettern, Springen, Kriechen*, Rutschen, Hüpfen, Gleiten, Hängen und Schaukeln können sie die Vielfalt ihrer Bewegungsmöglichkeiten erleben, sie spüren Anstrengung und Belastung, genießen sinnliche Situationen wie Leichtigkeit und Schwere, Geschwindigkeit und Rhythmus, Schwindel und Balance. Lustvolle Bewegungserlebnisse bilden die Grundlage für eine Sensibilisierung der Sinne, für eine bewusste Körperwahrnehmung, sie schaffen aber auch die Voraussetzung für die Ausbildung von Lebensgewohnheiten, die dazu beitragen können, einem bewegungsarmen Alltag entgegenzuwirken und damit Gesundheitskompetenzen zu fördern.

Gesundheitsförderung gewinnt unter diesen Aspekten eine neue Dimension im Rahmen der pädagogischen Arbeit im Kindergarten*, in der Schule oder in Betreuungsstrukturen und kann durchaus für sich in Anspruch nehmen, sowohl entwicklungsfördernd und damit zukunftsrelevant für Kinder zu sein, als auch zur Erfüllung aktueller Bedürfnisse beizutragen. Sie orientiert sich an den Bedürfnissen und an dem Befinden der Kinder und trägt damit unmittelbar zu ihrem Wohlbefinden bei. Die Erfüllung der Bewegungsbedürfnisse kann bei Kindern somit als Voraussetzung für das Erreichen von Wohlbefinden gesehen werden.

In einem Gesundheitsmodell kann Bewegung demnach unterschiedliche Bedeutungen einnehmen. Sie kann dabei vor allem den Aufbau von Widerstandsressourcen unterstützen und so als bedeutende Gesundheitsressource bezeichnet werden:

- Körperliche Gesundheitsressourcen, wie z. B. die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, die Widerstandsfähigkeit des passiven Bewegungsapparats* oder die Bewältigung von Beschwerden;
- Personale Gesundheitsressourcen, wie z. B. ein positives Körper- und Selbstkonzept oder der Umgang mit Spannungszuständen (Entspannungsverfahren);
- Soziale Gesundheitsressourcen, wie z. B. Rückhalt und Unterstützung von Angehörigen und Freunden.

Zur Gesundheitsförderung im engeren Sinn zählt das Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung und Entspannung. Durch ausreichende Bewegung werden Muskulatur, Stützapparat und Kreislauf trainiert und gestärkt, das Immunsystem aktiviert und das gesunde Wachstum gefördert. Eine ausgewogene Ernährung liefert dem Körper die dazu notwendige Energie. Gezielte Entspannung sorgt dabei für den physischen und psychischen Ausgleich insbesondere zum schulischen Umfeld.

LITERATURQUELLEN

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln. Teil 1.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Erfahrungsrezepte für den Umgang mit den häufigsten alltäglichen Verhaltensproblemen bei Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten. Teil 4.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2004). *Kinderwelt = Bewegungswelt – oder nicht? Vielfältige Anregungen für Lobbyistinnen und Lobbyisten von Kindern.* Duisburg: Sportjugend NRW im Landessportbund NRW.

Balster, K. (2011). *Positionspapiere der Deutschen Sportjugend zum Themenfeld „Kinderwelt ist Bewegungswelt". Prävention ist die beste Therapie*. Frankfurt a. M.: Sportjugend Hessen.

Balster, K., & Beckmann, U. (2005). *Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Deichmann, A., & Conrad, U. (2002). *Familien in Bewegung: Praktischer Ratgeber zur Förderung der kindlichen Motorik.* Frankfurt am Main: Barmer Ersatzkasse.

Herm, S. (2013). *Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten.* Berlin: Cornelsen.

Lehmann, B., & Beckmann, U. (2007). *Kindergärten kommen in Bewegung: Handlungsrahmen für ein bewegungspädagogisches Konzept.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Maietta, L. (2012). *Kurz, aber kompetent! JuKiP – Ihr Fachmagazin Für Gesundheits- und Kinderkrankenpflege*, 1(2), 80-84.

Mann-Louma, R., Goldapp, C., Khaschei, M., Lamersm, L., & Milinski, B. (2002). *Integrierte Ansätze zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.* Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Müller, C. (2008). *Bewegter Kindergarten: Anregungen für mehr Bewegung im Kindergarten – besonders in den Gruppenräumen.* Unfallkasse Sachsen.

Müller, C. (2010). *Bewegte Krippe: Anregungen für mehr Bewegung von Kleinkindern in der Kinderkrippe.* Meißen: Unfallkasse Sachsen.

Polinski, L. (2019). PEKiP: *Spiel und Bewegung mit Babys. Mehr als 100 Anregungen für das erste Jahr.* Reinbek: ROWOHLT Taschenbuch.

Ried, B. (2007). *Eltern-Turnen mit den Kleinsten: Anleitungen und Anregungen zur Bewegungsförderung mit Kindern von 1-4 Jahren.* Münster: Ökotopia-Verlag.

Stein, G. (2013). *Kleinkinderturnen ganz groß.* Aachen: Meyer & Meyer.

Zimmer, R. (2011). *Kreative Bewegungsspiele: Psychomotorische Förderung im Kindergarten.* Freiburg im Breisgau: Herder.

1.3 Die Gesellschaft im Wandel

Kulturelle, soziale und gesellschaftspolitische Entwicklungen wirken sich unmittelbar auf die lebensweltlichen Bedingungen und Erfahrungen der Menschen und somit auch auf die Kinder aus. Waren früher die Mobilität eingeschränkt und die Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung eher übersichtlich, so tragen heutzutage neue Familienstrukturen, soziale Ungleichheit, zunehmende Mobilität, wachsende Verstädterung, verändertes Freizeit- und Konsumverhalten und vieles mehr zu einem rasanten Wandel subjektiver Lebenswelten bei. Dies hat vor allem Auswirkungen auf die Lebens- und Erfahrungsmöglichkeiten von Kindern, die als Minderjährige kaum über gesellschaftliche Gestaltungsmöglichkeiten verfügen: Meistens entscheiden Erwachsene für die Kinder. Dass diese Veränderungen auch Auswirkungen auf das Bewegungsverhalten der Kinder haben, dürfte auf der Hand liegen.

1.3.1 Die Lebenswelten von Kindern

Kinder leben wohl in ihrer eigenen Welt, sehen sie mit eigenen Augen, doch ist diese Kinderwelt einer Reihe von Einflüssen ausgesetzt und wird von diesen mitgeformt. So nehmen die Erwachsenen, gewollt oder ungewollt, ihren Einfluss auf die Kinder, gestehen ihnen mehr oder weniger Freiraum und Gelegenheiten zum Bewegungslernen zu. Die Einstellung der Erwachsenen wiederum wird von den Anforderungen der Gesellschaft bestimmt. Somit sind sowohl die Erwachsenen als auch die Gesellschaft Mitgestalter der Kinderwelt.

1.3.1.1 Die Anforderungen der Gesellschaft

Durch die hohen Anforderungen der Gesellschaft, die spätestens bei der Einschulung zunehmend an Kinder gestellt werden, geraten diese heutzutage früh unter Leistungsdruck. Vor allem die Schule präsentiert sich dabei als Ort der Disziplinierung körperlicher Bedürfnisse. Kinder sitzen die meiste Zeit des Tages und ihr Körper kommt allenfalls in den Pausen oder im Bewegungsunterricht zu seinem Recht auf Bewegung. Wobei das Kind auch im Bewegungsunterricht vielfach von Normen und Regeln eingeengt werden kann, d.h. in das, was in der öffentlichen Meinung oder in der Medienwelt als Sport gilt.

Eine Analyse aus dem Jahr 2017 von Sitzzeiten bei Kindern und Jugendlichen im Alter von vier bis 20 Jahren in Deutschland, Luxemburg und Österreich hat eine mittlere Sitzzeit von 10,6 Stunden pro Werktag sowie 7,5 Stunden pro Wochenendtag ermittelt. Demnach werden 71 % der Wachzeit an Werktagen und 54 % der Wachzeit an Wochenendtagen sitzend verbracht. Schulbezogene Sitzzeiten sind dabei dominant.[15]

1.3.1.2 Der Einfluss der Erwachsenen

→ 1.5.2 → 2.1.4.1

Die Erwachsenen üben durch ihre Einstellung und durch ihr Handeln einen großen Einfluss auf die Lebenswelt der Kinder aus. Häufig scheinen die Erwachsenen genau zu wissen, was gut ist für die Zukunft der Kinder. Dabei bleiben die augenblicklichen Bedürfnisse oft unberücksichtigt. Wenig anregende Umweltbedingungen, eine einseitige Ausrichtung an Richtig-falsch-Vorstellungen, eine frühzeitige Leistungsbeurteilung sowie zunehmende soziale Konformitätszwänge stehen in keinem guten Licht. Dabei stehen zeitliche und räumliche Ordnungsvorstellungen von Erwachsenen einem ungestörten Spielfluss der Kinder immer öfter im Weg. Viele Erwachsene zeigen oftmals wenig Verständnis für die Spiel- und Bewegungsbedürfnisse der Kinder: Sie reagieren häufig gereizt, wenn sie sich durch spielende Kinder gestört fühlen. Sie ignorieren deren Freude, auf Mauern und Bordkanten zu balancieren. Sie sind genervt, wenn Bewegungsspiele der Kinder mit Lärm verbunden sind. Zudem ist das Sicherheitsbedürfnis in unserer Gesellschaft größer geworden und viele Eltern zeigen sich somit ängstlicher, was das Wohl ihrer Kinder betrifft. Diese erhalten kaum Möglichkeiten, ihre Grenzen selbst zu erfahren und auszuloten. Diese Umstände führen zu dem weit verbreiteten Phänomen der Überbehütung, welches nicht nur zu Hause, sondern auch in Einrichtungen, in denen Dritte die Verantwortung über die Kinder haben, vorkommt.

15 https://www.germanjournalsportsmedicine.com/archive/archive-2017/issue-4/analyse-der-sitzzeiten-von-kindern-und-jugendlichen-zwischen-4-und-20-jahren/

1.3.2 Die Einengung der Bewegungs- und Erfahrungswelt und ihre Konsequenzen

Kinder leben den ihnen eingepflanzten Bewegungstrieb normalerweise aus, sind aber heute so vielen Verlockungen zum Sitzen sowie Einschränkungen ihres Bewegungsdrangs ausgesetzt, dass diese motorische* Antriebsquelle frühzeitig in ihnen versiegt. Diese Verkümmerung ist dabei kein naturgegebenes Phänomen, sondern ein gesellschaftlich-zivilisatorisches und pädagogisches Problem. Es entsteht, weil die gesellschaftlichen Bedingungen und die erzieherischen Wirkungen dem Bewegungsdrang der Kinder die Anwendungsmöglichkeit entziehen und ihn dadurch zum Erliegen bringen. So belegt eine Luxemburger Studie aus dem Jahr 2006, dass je nach Alter zwischen 34,0 % und 56,1 % der Kinder und Jugendlichen in Luxemburg täglich zwei Stunden und mehr mit Fernsehen und/oder Computerspielen verbringen.[16] Zwischen 6,4 % und 7,8 % tun dies sogar während mehr als 4 Stunden täglich. Dagegen erfüllen nur zwischen 15 % und 36 % der Jugendlichen (im Alter von 14 resp. 18 Jahren), je nach Alter und Geschlecht, die Richtlinie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von mindestens 60 Minuten täglicher, mindestens moderater, körperlicher Aktivität. Es ist davon auszugehen, dass diese Zahlen sich in jüngster Vergangenheit nicht verbessert haben.

Somit können z. B. in Anlehnung an Größing (2002) folgende **Merkmale heutiger Kindheit** herausgestellt werden:

Materieller Wohlstand, soziale Sicherheit, gesellschaftlicher Schutz sowie medizinischer Fortschritt sorgen für eine **Geschützte Kindheit**.

Gleichzeitig sind Kinder heute vielfältigen Gefahren ausgesetzt, die früher nicht in demselben Maß auftraten: Zahlreiche und kaum noch verarbeitbare Informationen, vielfältige Umweltschadstoffe und zunehmender Straßenverkehr führen zu einer **Bedrohten Kindheit**.

Eine **Passive Kindheit** entsteht durch zunehmende Erfahrungen aus „zweiter Hand“ sowie durch eine zunehmende Vielfalt an Konsummöglichkeiten.

Eine zunehmend verstädterte Umwelt, wenig unmittelbare Erfahrungsmöglichkeiten sowie die Beschränkung auf körperferne Sinneserfahrungen mit gleichzeitiger Vernachlässigung der sogenannten Nahsinne* – wie Tasten, Schmecken, Bewegungs- und Gleichgewichtsempfinden – lassen uns von einer **Entsinnlichten Kindheit** sprechen.

Bereits im Vorschulalter zeitlich festgelegte und geregelte Schul- und Freizeitaktivitäten führen zu einer **Geplant-strukturierten Kindheit** und erschweren ungeplantes, spielerisches Handeln.

In weit voneinander entfernten Räumen stattfindende, zeitlich gegliederte Aktivitäten der Kinder verhindern eine Auseinandersetzung mit der Umwelt und der Nahraum um die eigene Wohnung wird kaum noch erkundet, was zu einer **Verinselten Kindheit** führt.

Eine zunehmend veränderte Kindheit wirkt sich zwangsläufig auch auf das Spiel- und Bewegungsverhalten der Kinder aus, sodass unter anderem ein Rückgang der Straßenspielkultur und die zunehmende Verhäuslichung des Kinderspiels, eine Ausgliederung der Bewegungsspiele aus dem Kinderalltag in den organisierten Sport sowie eine Zunahme streng normierter Spielformen festgestellt werden kann.

Die heutige Kindheit ist somit häufig gekennzeichnet durch den Verlust an unmittelbaren körperlich-sinnlichen Erfahrungsmöglichkeiten und durch eine immer stärker eingeengte Bewegungswelt. Kinder ohne Bewegungsraum haben kaum eine Chance, eine gute Beziehung zu ihrem Körper aufzubauen und sind somit in ihrer Selbst- und in ihrer Wirklichkeitserfahrung gefährdet.

Im Folgenden werden die verschiedenen **Aspekte dieser veränderten Lebensumstände** vertiefend dargestellt.

16 https://men.public.lu/fr/publications/sante-bien-etre/informations-generales/motorik-abschlussberich-06.html

1.3.2.1 Entsinnlichung der Erfahrung

Der wesentliche Wandel der Kindheitsbedingungen liegt im Verlust an Eigentätigkeit und in den einseitigen Sinneserfahrungen, die damit einhergehen. Durch den Verlust an unmittelbaren körperlichen Erfahrungsmöglichkeiten durch eine immer stärker eingeengte Bewegungswelt werden sinnliche Erfahrungen aus erster Hand zunehmend eingeschränkt. Medien wie Fernsehen und Computer leben einem lediglich Erfahrungen aus zweiter Hand vor und die dort gezeigte Realität wird passiv übernommen. Erfahrungen aus erster Hand können Kinder jedoch nur im eigenen Handeln machen. Erst hier lernen sie, Zusammenhänge wirklich zu begreifen und den Dingen auf den Grund zu gehen. Dieses Nicht-Erproben der Welt und seines Selbst führt zu einer Begrenzung des Erlebens der eigenen Körperlichkeit und der Sinne und die Folge können ein Verlust an Eigenaktivität und Überforderung sein.

1.3.2.2 Konsumorientierung und Mediatisierung

Insgesamt besteht ein nicht zu leugnender Zusammenhang zwischen passivem Medienkonsum und bewegungsarmer Umgebung bzw. einem nicht bewegungsanregenden Erziehungsstil der Eltern. Noch nie waren Kinder so reich an Angeboten im Konsum- und Freizeitbereich, gleichzeitig aber auch noch nie so arm an Möglichkeiten, sich ihrer Umwelt über ihre Sinne und ihren Körper zu nähern. Vor allem Medienangebote verlocken die Kinder in die Häuslichkeit und bannen sie über lange Zeiten fast bewegungslos vor Bildschirme, wodurch die eigene Kreativität sowie authentische Spiel- und Bewegungserfahrungen – für die Entwicklung des Kindes essenzielle Aspekte – eingeschränkt werden. Durch diese in der Freizeit zunehmend vorwiegende Konsumhaltung wird die Persönlichkeitsentwicklung unserer Kinder nachhaltig negativ beeinflusst und geprägt.

1.3.2.3 Verstädterung und Verhäuslichung des Spiels

Beengte Wohnverhältnisse schränken die Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten der Kinder auf den Straßen, Plätzen und Grünanlagen ein. Durch die Reduzierung natürlicher Bewegungsräume durch zunehmende Bebauung fehlt es an Gelegenheiten, draußen auf der Straße oder in der Natur zu spielen. Den Kindern stehen somit kaum noch freie Räume zum Spielen, Entdecken, Erkunden und Sichbewegen zur Verfügung, infolgedessen sie viel im Haus und wenig im Freien leben und spielen. Erfreulicherweise wurde in vielen Gemeinden eine Reihe von Spiel- und Bolzplätzen neu geschaffen oder neu gestaltet. Nur müssen Eltern und Kinder auch den Weg dorthin finden!

1.3.2.4 Institutionalisierung, organisierte Betreuung und Fremdbestimmung

Gesellschaftliche Veränderungen bringen es mit sich, dass bei Kindern das Erlernen von Bewegungsabläufen und -spielen weniger in ihrer Freizeit als im Rahmen ihres institutionalisierten Alltags (Betreuungsstrukturen, Sportvereine) stattfindet. Häufig wird dabei ein Transport von einem Spielraum zum anderen (Kindergarten*, Schule, Betreuungsstruktur, Sportverein usw.) notwendig. Die Kinder geraten zunehmend in die Abhängigkeit von Erwachsenen und unterliegen so einer Fremdbestimmung. Dieses Spielen nach Terminkalender unter Termindruck und Zeitknappheit steht für eine institutionalisierte und veranstaltete Kindheit.

Diese gesellschaftliche Entwicklung wird durch die SEA Statistik („Services d'éducation et d'accueil – SEA"*) des Luxemburger Ministeriums für Bildung, Kinder und Jugend belegt: So hat sich die Zahl der von SEA betreuten Kindern zwischen 2010 und 2020 so gut wie verdoppelt (Februar 2010: 27 102 betreute Kinder/Februar 2020: 54 746 betreute Kinder). Die Entwicklungsübersicht der in SEA betreuten Kinder in Luxemburg ist ebenfalls im Glossar unter „Services d'éducation et d'accueil – SEA" einzusehen.

1.3.2.5 Veränderung der Sozialbeziehungen

Insgesamt verfügen viele Kinder heutzutage über weniger soziale Beziehungen im traditionellen Sinne. Hierfür zeigen sich veränderte Familienzusammensetzungen, wie etwa der Trend zum Einzelkind, zur Patchwork-Familie, zu alleinerziehenden Elternteilen oder auch nicht im Haushalt lebende Großeltern, verantwortlich. Zudem verringern die Wohnsituation und die vorrangige Art der Freizeitbeschäftigung häufig die Kontakte zu Nachbarschaftskindern, sodass insgesamt traditionelle Sozialbeziehungen zunehmend durch sogenannte institutionalisierte Sozialbeziehungen ersetzt werden.

1.3.2.6 Schutz vor Gefährdung

→ 2.4.3

Das Heranwachsen heutiger Kinder ist durch die Polarität von Gefährdung und Sicherheit bestimmt. Auf der einen Seite steht die Gefährdung durch mediale Einflüsse und äußere Gefahrenmomente wie zunehmenden Verkehr, Drogen, Gewalt, Alkohol, Nikotin usw. Andererseits befinden sich die Kinder fast ständig unter Aufsicht durch Erwachsene, die dem Bewegungsdrang durch ihre permanente Kontrolle und Disziplinierung oft sehr enge Grenzen setzen. So sollen Kinder von Anfang an vor Schäden jeglicher Art bewahrt werden. Dabei wird jedoch nicht beachtet, dass Kinder im Spiel mit Wagnis und selbstgewähltem Risiko ihre Grenzen ausloten sollten, um Schritt für Schritt darüber hinauszuwachsen. So besiegen sie ihre kleinen und großen Ängste und entwickeln Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und lernen, sich geschickt zu bewegen, sich nicht zu verletzen und Situationen richtig einzuschätzen. Die ersten freien Schritte des Kleinkinds sind solche wichtigen Meilensteine. Wie auch das erste Rutscherlebnis auf einer Rutschbahn des Spielplatzes und das erste Rollerlebnis auf dem Laufrad.

An einem Beispiel soll die manchmal übertriebene Angst von Eltern vor latenten Gefahren verdeutlicht werden. Es handelt sich um eine Szene zwischen Eltern und ihrem Sohn, die auf einem Luxemburger Spielplatz zufällig beobachtet wurde:

Spielplatz - Szene

(Mutter und Vater sitzen auf einer Bank und diskutieren miteinander. Ein etwa 7-jähriger Junge erkundet einen Balanciergarten, bestehend aus Balancierbalken in verschiedenen Höhen. Der gesamte Untergrund des Spielplatzes besteht aus Sand.)

Junge (etwa 7 Jahre): „Mammi, schau mal!“ (Er schickt sich an, über einen 2 Meter langen Balken zu balancieren, der sich in einer Höhe von etwa 1 Meter befindet.)

Mutter: (Schaut erschrocken auf und fragt mit ängstlicher Stimme:) „Oooooh! Kannst du das?“

Junge: (Wirft einen erstaunten, fast mitleidigen Blick zu den Eltern und antwortet sichtlich beleidigt:) „Natüüüüürlich kann ich das!“ (und balanciert ohne zu zögern hinüber.)

Mutter und Vater zusammen: „Bravo, Liebling!“

Den dargestellten sechs Aspekten von veränderten Lebensumständen unserer Kinder sollte unbedingt entgegengewirkt werden. Die Ergebnisse der entwicklungspsychologischen Forschung der letzten Jahrzehnte haben deutlich gezeigt, dass Kinder am Prozess ihrer Identitätsentwicklung aktiv beteiligt sind, dass hierzu jedoch bestimmte Entwicklungsbedingungen – wie z. B. eine stimulierende Umwelt, in der sie selbst tätig werden können – erforderlich sind.

1.3.3 Die Folgen von Bewegungsmangel und unzureichenden Bewegungserfahrungen

→ 2.2 → 2.3

Im Zuge der gesellschaftlichen Entwicklung hat sich die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen entscheidend gewandelt. Der zunehmende Mangel an Bewegungserfahrungen und an Bewegung insgesamt führt dazu, dass das körperliche und psychische Wohl der Kinder gefährdet ist. Gesundheitliche Beschwerden, frühzeitige Erkrankungen, Entwicklungsstörungen in vielen Bereichen und motorische* Defizite treten immer häufiger bereits im Kindes- und Jugendalter auf. Im Folgenden werden Beeinträchtigungen, zu denen dieser Mangel an Bewegungserfahrungen und an Bewegung führen kann, zusammenfassend dargestellt.

1.3.3.1 Motorische Mängel

Sind gerade in den ersten Lebensjahren Bewegungserfahrungen eingeschränkt, so fehlen dem Kind wichtige Entwicklungsreize, ohne die es häufig zu Bewegungsunsicherheiten und manchmal auch zu Bewegungsauffälligkeiten kommt. Der motorische Übungsmangel führt zu einer motorischen Ungeschicklichkeit und Beeinträchtigung der Koordinationsfähigkeit mit negativen Auswirkungen auf die Unfallrate sowie das Selbstwertgefühl der Kinder.

Diese werden nicht nur bei Bewegungsaktivitäten immer passiver und trauen sich selbst immer weniger zu, sondern entwickeln insgesamt ein geringeres Selbstwertgefühl. Es kommt vor allem zu einer steigenden Unfallhäufigkeit bei Kindern, die über eine wenig ausgeprägte Körperwahrnehmung verfügen bzw. kein Zutrauen in die eigenen körperlich-motorischen* Fähigkeiten besitzen.

1.3.3.2 Körperliche und gesundheitliche Beschwerden

Körperliche und gesundheitliche Beschwerden treten immer häufiger in verschiedenen Bereichen bereits im frühen Kindesalter auf.

Muskulatur, Knochen und Gelenke

Ein Mangel an Bewegung führt zu einer Schwächung und Verkümmerung der Muskulatur mit negativen Auswirkungen auf ihre stützende und haltende Funktion. So sind Haltungsschwächen und -schäden, z. B. die für das Erwachsenenalter so typischen Rückenbeschwerden, die Folge und treten bereits im Kindesalter auf. Zudem wird das Bindegewebe geschwächt mit der Möglichkeit von Überlastungsschäden in den Gelenken. Auch die Knochendichte erlebt eine negative Entwicklung durch Mangel an Bewegung.

Wie aus dem Tätigkeitsbericht 2018 des Luxemburger Ministeriums für Gesundheit hervorgeht, konnten bei 16,77 % der im Schuljahr 2017/2018 untersuchten Grundschüler der Bildungszyklen 1 bis 4 (26 482 Jungen und Mädchen von insgesamt 45 106 eingeschulten Kindern) muskuloskelettale Probleme nachgewiesen werden.[17]

Körperliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit

Die körperliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit werden durch einen Mangel an Bewegung stark verringert und Herz-Kreislauf-Funktionsschwächen und -erkrankungen sind häufig die Folge.

Körpergewicht

Die gesellschaftliche Veränderung führt ebenfalls häufig zu einer Fehl- und Überernährung, die als Risikofaktoren für Übergewicht* und Ausdauerschwächen gelten. Der Einfluss dieser Risikofaktoren wird durch einen Mangel an Bewegung verstärkt. Die europäische Studie HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) von 2014 stellt bei 13,2 % der Grundschüler Luxemburgs Übergewicht oder Fettleibigkeit fest, wobei dieser Prozentsatz bei Jungen größer ist als bei Mädchen. Dieser Prozentsatz steigt mit zunehmendem Alter und bis zum Erreichen der Volljährigkeit an.[18] Ähnlich sind die Zahlen aus dem Tätigkeitsbericht 2018 des Luxemburger Ministeriums für Gesundheit, laut denen 13,42 % der im Schuljahr 2017/2018 untersuchten Grundschüler der Bildungszyklen 1 bis 4 (26 482 Jungen und Mädchen von insgesamt 45 106 eingeschulten Kindern) übergewichtig (9,60 %) oder fettleibig (3,82 %) sind.[19]

1.3.3.3 Psychosoziale Probleme

Die Einengung der Bewegungsmöglichkeiten der Kinder ist eine grundlegende Ursache für mangelnde Konzentrationsfähigkeit, fehlendes Aufmerksamkeitsvermögen, Zappeligkeit und Überaktivität. Durch den Mangel an sozial-emotionalen Erfahrungen kann es zu folgenden, zum Teil auch langfristigen körperlichen und psychosozialen Folgen kommen:

- Kinder, die ihren Bewegungsdrang nicht befriedigen können, werden missmutig und bereiten oft erzieherische Schwierigkeiten. Diese instabile Gemütsverfassung und Gereiztheit führen dazu, dass Kinder häufiger nervös, ungeordnet, störend und streitbereit sind.
- Mangelnde Kreativität und Eigenantrieb führen dazu, dass Kinder sich weniger aneignen, erobern, initiieren, verändern und kreativ sein können.
- Kinder besitzen eine geringere Frustrationstoleranz und ein stets größer werdendes Enttäuschungsempfinden, was wiederum einen negativen Einfluss auf ihr Selbstvertrauen haben kann: Kinder trauen sich weniger zu und sind entmutigter.

17 https://gouvernement.lu/dam-assets/fr/publications/rapport-activite/minist-sante/2018-rapport-activite-sante/Rapport-d-activite-2018-du-ministere-de-la-Sante.pdf (Rapport d'activité 2018, Ministère de la Santé, p. 122)

18 http://orbilu.uni.lu/bitstream/10993/35519/1/Factsheet%203%20Surpoids%20French.pdf

19 https://gouvernement.lu/dam-assets/fr/publications/rapport-activite/minist-sante/2018-rapport-activite-sante/Rapport-d-activite-2018-du-ministere-de-la-Sante.pdf (Rapport d'activité 2018, Ministère de la Santé, p. 122)

- Kinder streben mehr nach einem konsumierenden Verhalten und einer grenzenlosen Bedürfnisbefriedigung. Dadurch kommt es zu einer Art Übersättigung: Die Kinder sind häufiger lustlos, übersättigt, gelangweilt.
- Kinder zeigen häufiger Lernstörungen sowie emotionale und soziale Auffälligkeiten.
- Kinder sind häufiger unkonzentriert, wenig ausdauernd und vermeiden zunehmend Anstrengung.

Auf diese Art und Weise kommen der positive Einfluss von Sinnes- und Bewegungserfahrungen auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung, die Entstehung eines positiven Selbstbildes und auch die soziale Kompetenz abhanden.

LITERATURQUELLEN

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln. Teil 1.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2004). *Kinderwelt = Bewegungswelt – oder nicht? Vielfältige Anregungen für Lobbyistinnen und Lobbyisten von Kindern.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2011). *Positionspapiere der Deutschen Sportjugend zum Themenfeld „Kinderwelt ist Bewegungswelt". Prävention ist die beste Therapie.* Frankfurt a. M.: Sportjugend Hessen.

Bappert, S., & Gahai, E. (2004). *Erfahren und Begreifen durch Spielen und Sich-Bewegen (sic). Handreichungen für die Bewegungserziehung im Vorschulalter.* Stuttgart: Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, Referat Schulsport.

Benthin, C. (2002). *Eltern sein – die ersten Jahre: Ideen, Informationen und Gesundheitstipps für die junge Familie.* Wuppertal: Barmer.

Deichmann, A., & Conrad, U. (2002). *Familien in Bewegung: Praktischer Ratgeber zur Förderung der kindlichen Motorik.* Frankfurt am Main: Barmer Ersatzkasse.

Durchholz, D., & Müller-Schwarz, M. (2004). *Hoppla! Entwicklungsfördernde Bewegungsangebote unter psychomotorischen Gesichtspunkten.* Frankfurt am Main: Sportjugend Hessen.

Eichler, A., & Maietta, L. (2009). *MH Kinaesthetics. Bewegung, Entwicklung, Lernen.* Praxis Ergotherapie.

Größing, S., & Größing, N. (2002). *Kinder brauchen Bewegung: Ein Leitfaden für Eltern und Erzieher.* Wiebelsheim: Limpert.

Lehmann, B., & Beckmann, U. (2007). *Kindergärten kommen in Bewegung: Handlungsrahmen für ein bewegungspädagogisches Konzept.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Mann-Louma, R., Goldapp, C., Khaschei, M., Lamersm, L., & Milinski, B. (2002). *Integrierte Ansätze zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.* Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Polinski, L. (2019). *PEKiP: Spiel und Bewegung mit Babys. Mehr als 100 Anregungen für das erste Jahr.* Reinbek: ROWOHLT Taschenbuch.

Schaffner, K. (2004). *Der Bewegungskindergarten: Kinder stark machen – mit Praxisvorschlägen*. Schorndorf: K. Hofmann.

Silberg, J. (2009). *Kleine Spiele zum Großwerden für Babys: Jeden Entwicklungsschritt gezielt begleiten.* Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Stein, G. (2013). *Kleinkinderturnen ganz groß.* Aachen: Meyer & Meyer.

Wnuck, A. (2005). *Bewegungshits für Vorschulkids.* Wiesbaden: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung.

Zimmer, R. (2002). *Bewegungsförderung im Kindergarten – kommentierte Medienübersicht.* Köln: BZgA.

Zimmer, R. (2011). *Kreative Bewegungsspiele: Psychomotorische Förderung im Kindergarten.* Freiburg im Breisgau: Herder.

1.4 Welche und wie viele Bewegungsreize brauchen Kinder?

Der Begriff Bewegung enthält eine quantitative und eine qualitative Dimension. Zu einer ausgewogenen Bewegungsförderung bedarf es somit einer Antwort auf die Frage nach dem *Wieviel?* und dem *Wie?* Diese Antworten müssen dem Alter, dem Motivations- und Könnensstand der Kinder angepasst sein.

1.4.1 Wieviel Bewegung?

Hier wird die Frage nach den quantitativen und qualitativen Aspekten der für Kinder notwendigen Bewegung beantwortet.

1.4.1.1 Wie aktiv sollen Kinder sein?

Für Kinder unter 5 Jahren gibt die Weltgesundheitsorganisation folgende Empfehlungen (Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization; 2019)[20]:

- Babys sollten sich täglich mindestens 30 Minuten am Boden bewegen. Noch nicht mobile Babys sollten mindestens 30 Minuten auf dem Bauch liegen.
- Kleinkinder sollten täglich mindestens 180 Minuten mittels verschiedener Bewegungsarten körperlich aktiv sein. Bis zum Alter von zwei Jahren ist es nicht empfehlenswert, vor einem Bildschirm zu sitzen. Ab zwei Jahren sollte die Bildschirmzeit 60 Minuten täglich nicht überschreiten. Auch sollten die Ein- bis Zweijährigen nicht mehr als 60 Minuten etwa in einem Stuhl oder einem Kinderwagen fixiert werden.
- Kinder unter fünf Jahren sollten ebenfalls täglich mindestens 180 Minuten mittels verschiedener Bewegungsarten körperlich aktiv sein. Mindestens 60 Minuten davon sollten die Kinder über den Tag verteilt mit moderaten bis stark anstrengenden Aktivitäten verbringen, die sie außer Atem bringen. Vor einem Bildschirm sollten sie nicht mehr als 60 Minuten am Tag verbringen.

Für Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020)[21]:

- Kinder und Jugendliche sollten über die Woche hinweg pro Tag durchschnittlich mindestens 60 Minuten, meist aerobe*, körperliche Aktivitäten von moderater bis starker Intensität ausüben.
- Aerobe körperliche Aktivitäten von starker Intensität sowie solche, die dazu dienen Muskeln und Knochen zu stärken, sollten an mindestens drei Tagen pro Woche miteinbezogen werden.
- Körperliche Aktivität kann als Teil der Erholung und Freizeit (Spiel und Sport), des Sportunterrichts/der Bewegungserziehung, der Mobilität/Fortbewegung (Gehen, Laufen und Radfahren), des Alltags, in unterschiedlichen Settings (Schule/Betreuung, Familie, Peer*Gruppe/Gemeinschaft) stattfinden;
- Kinder und Jugendliche sollten die körperliche Aktivität langsam angehen und deren Häufigkeit, Intensität und Dauer mit der Zeit allmählich erhöhen.
- Es ist wichtig, allen Kindern und Jugendlichen sichere und gerechte Möglichkeiten zu bieten und sie zu ermutigen, an körperlichen Aktivitäten teilzunehmen, die Spaß machen, Abwechslung bieten und ihrem Alter und ihren Fähigkeiten angemessen sind.

1.4.1.2 Überbelastung und Unterschiede zwischen Kindern

In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage, ob ein Kind mit Bewegungsaufgaben überfordert werden kann. Kinder im Kleinkind- und Kindergartenalter beenden in der Regel von sich aus ihre Aktivitäten, wenn die Anforderungen ihren Kräften, Fähigkeiten oder ihrer Motivation und Bewegungslust nicht angemessen sind. Körperliche Unterschiede sind dabei bis zur Pubertät unerheblich, die geringere motorische* Leistungsfähigkeit – zum Teil bei Mädchen – ist in dieser Zeit vorwiegend auf Traditionen und durch Erziehung bedingte unterschiedliche Betätigungen zurückzuführen.

20 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
https://www.spiegel.de/gesundheit/schwangerschaft/so-viel-sollten-sich-kleinkinder-bewegen-neue-empfehlungen-a-1264191.html

21 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?fbclid=IwAR1PF-gZg9bUQ6HQmmT88B0QdHt3c203KG-OlQulvTUAPcALg-HTLUGY-oUw

Vorsicht ist angebracht, wenn Kinder in Gruppen bzw. Schulklassen motorisch* „belastet“ werden sollen. Dabei kann es sein, dass sich Kinder bei gleichem chronologischen Alter durchaus in verschiedenen biologischen Altersgruppen befinden und dass ihr Können oder ihre motorischen Fähigkeiten verschiedene Reifegrade aufzeigen. Daher bedarf es differenzierter Herangehensweisen, um Über- und Unterbelastung zu vermeiden.

1.4.2 Motorische Grundfertigkeiten erwerben

Von Bedeutung für Kinder ist der Erwerb von für die motorische Entwicklung unabdinglichen motorischen Grundfertigkeiten. Diese können in unterschiedlichen Sozialformen erlebt und erlernt werden: Alleine, zu zweit oder gemeinsam in Gruppen. Abbildung 5 listet alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten im Vorschulalter auf.

Das in Kapitel 2.2.5 „Altersangemessenheit von Bewegungs- und Sportangeboten“ angedeutete und in Anhang II. ausführlich beschriebene Konzept „LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport“ basiert auf dem Erwerb solcher motorischen Grundfertigkeiten.

→ 2.1.1.5 → 2.2.3.2 → 2.2.5

→ Anhang II.

MOTORISCHE GRUNDFERTIGKEITEN IM VORSCHULALTER
Zappeln, Krabbeln*, Kriechen*, Durchschlüpfen, Robben*, Schlängeln, Rutschen, Liegen, Sitzen, Hocken, Knien, Stehen, Aufrichten, Bücken, kontrolliertes Fallen, Gehen, Schleichen, Stampfen, Trippeln, Schreiten, Tasten, Greifen, Festhalten, Loslassen, Übergeben, Übernehmen;
Körperspannen, Sichorientieren, Balancieren, Beugen, Strecken, Stützen, Halten, Hochheben, Tragen, Schieben, Ziehen;
Traben, Laufen, Hüpfen, Springen, Landen, Reagieren, Beschleunigen, Starten, Abbremsen, Ausweichen, schneller Richtungswechsel, Fangen, Davonlaufen;
Klatschen, Schnipsen, Federn, Drehen, Galoppieren;
Wälzen, Purzeln, Rollen, Schaukeln, Schwingen, Grätschen, Hocken, Steigen, Klettern, Sichhochziehen, Hängen, Hangeln*;
Bälle … rollen, werfen, prellen, fangen, aufnehmen, stoppen, führen, schießen, köpfen, volley spielen.

Abbildung 5: Motorische Grundfertigkeiten (Bappert & Gahai, 2004, S. o. A.)

1.4.3 Altersangemessene Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote

→ 2.2.5 → 2.5.3.5

Spiel- und Bewegungssituationen bieten den Kindern gerade beim Entdecken und Erfahren der Welt durch Bewegung vielfältige Handlungsgelegenheiten. Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote sollen dabei möglichst vielfältig und abwechslungsreich sowie an den Interessen und Bedürfnissen der Kinder orientiert sein. Um dies zu erreichen, ist es natürlich von Bedeutung, die Interessen und Bedürfnisse der Kinder auch erkennen zu können und hierfür den entsprechenden Raum und die Zeit zu bieten. Abbildung 6 stellt die Auseinandersetzung der Kinder mit ihrer Umwelt durch Bewegung anhand einer Bewegungsbaustelle bildlich dar. Der Bewegung im Freien kommt dabei eine große Bedeutung zu, da Kinder viel Bewegung im Freien für ihre gesunde

Entwicklung brauchen. Das Sauerstoffangebot ist dort bedeutend besser, Spielen bei Wind und Wetter bringt eine gewisse Abhärtung des Körpers mit sich, die Weite des Bewegungsfelds draußen stimuliert zu großräumigeren Bewegungsunternehmen und somit zu größerer physiologischer Belastung. Die Gestaltung des zur Verfügung stehenden Bewegungsareals erlaubt es dem Kind, Bewegungsreizen nachzugehen, die ihm sonst nicht oder nur beschränkt zugänglich sind, wie z. B. Klettern, Balancieren, längeres Laufen. Ein Tag ohne längere Spielphase im Freien kann als ein verlorener Tag für das Kind betrachtet werden.

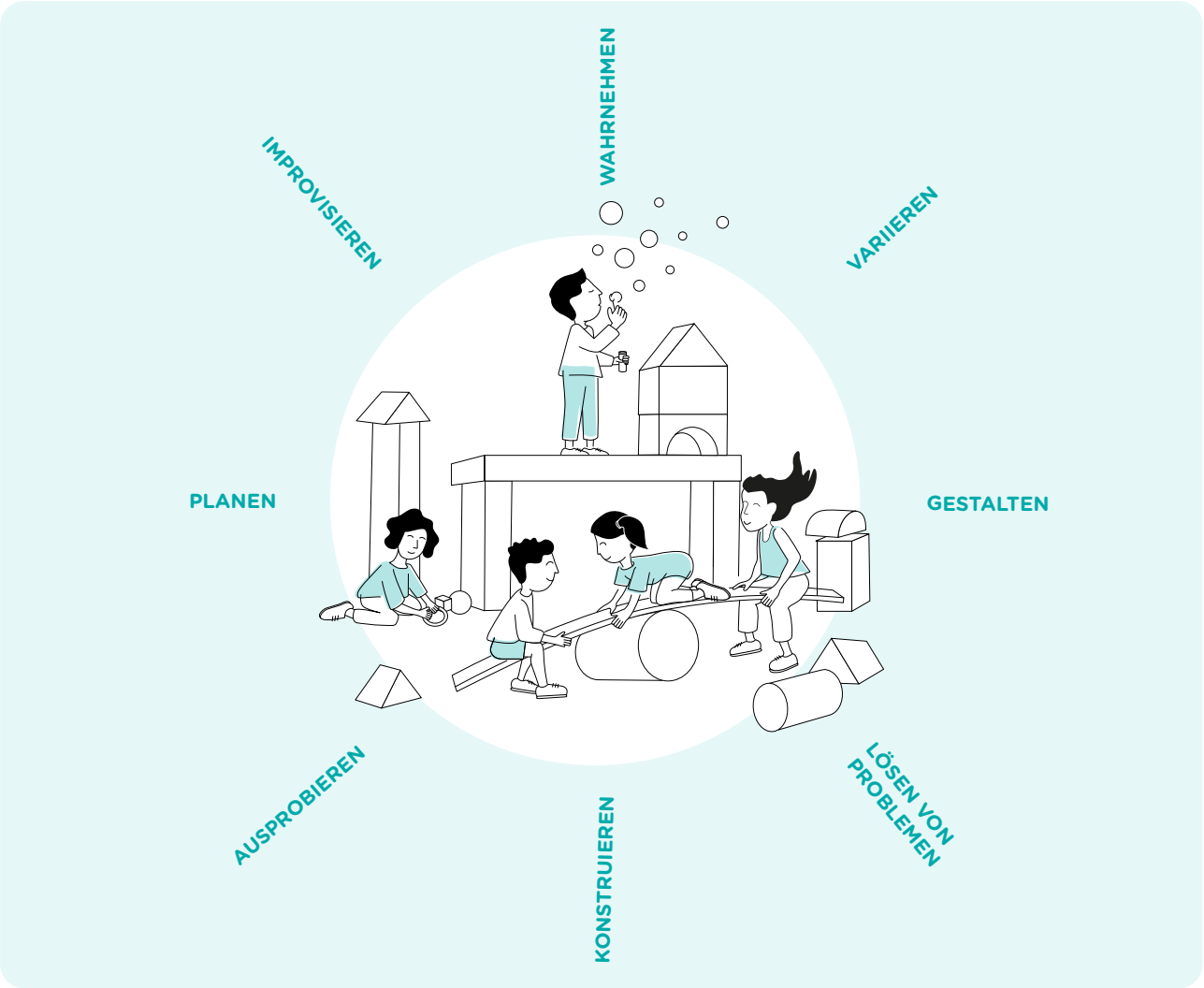


Abbildung 6: Schema nach Auseinandersetzung mit der Umwelt am Beispiel Bewegungsbaustelle (Balster & Beckmann, 2005, S. 12)

1.4.4 Körperliche Fähigkeiten entwickeln

→ 2.1.1.5

Kinder brauchen für ihren Lebensalltag Gelegenheiten und Angebote, die es ihnen ermöglichen, ihre körperlichen Fähigkeiten entwickeln zu können. Diese körperlichen Fähigkeiten umfassen die folgenden Bereiche:

- Wahrnehmungsfähigkeiten: akustische* Zeichen und Objektformen unterscheiden, Muskelspannungen auf- und abbauen, sich auf Beschleunigungen einstellen, Farben unterscheiden, Geschmacksrichtungen unterscheiden, Gerüche unterscheiden.
- Motorische* Grundfähigkeiten: Kraft haben, ausdauernd sein, beweglich sein, schnell sein.
- Koordinative Grundfähigkeiten: auf Situationen und Signale reagieren, einen Rhythmus aufnehmen und einhalten, Bewegungen an Aufgaben und

Zielen ausrichten, Einzelbewegungen miteinander verbinden, auf neue Signale reagieren.

- Spezielle koordinative Fähigkeiten: Zungen und Lippenbeweglichkeit, Finger einzeln bewegen, Fußgelenke bewegen.
- Grundfähigkeiten der Körperhaltung: Haltungsgefühl besitzen, Kraft in Armen/Schultern haben, eine kräftige Bauch- und Gesäßmuskulatur haben, ausreichend Kraft in der Fuß- und Beinmuskulatur haben, in der Wirbelsäule beweglich sein.
- Motorische Fähigkeiten als Grundlage der Handlungsplanung und -steuerung: Körperwahrnehmung, Zeitwahrnehmung, Raumwahrnehmung.

Die größte Herausforderung in der Kindheit ist die Entwicklung der Bewegungsfähigkeiten (Objekte tragen und manipulieren, Objekte als Werkzeuge einsetzen, bewegliche Positionen gestalten, sich in der Umgebung fortbewegen usw.). In der frühen Kindheit, von der Geburt bis zum Kindergartenalter, steht dabei die kontaktgeführte Bewegung zwischen Erwachsenen und Kindern im Vordergrund.

1.4.5 Bewegungsqualität beobachten, erkennen und messen

Eine wichtige Frage, die sich im Zusammenhang mit Bewegung stellt, ist die der Bewegungsqualität bzw. des Entwicklungsstandes. Zu der Feststellung des Entwicklungsstandes und des Bewegungsverhaltens eines Kindes können unterschiedliche Verfahren angewendet werden. Sie reichen von der Beobachtung des kindlichen Verhaltens in Alltagssituationen über strukturierte Beobachtungssituationen bis hin zu standardisierten Tests, die einen möglichst objektiven Vergleichsmaßstab zugrunde legen und damit die altersgemäße Einordnung der Ergebnisse eines Kindes zulassen.

Im Sinn einer ganzheitlichen Sicht des Kindes sollen vor allem dessen positive Entwicklungen beobachtet und dokumentiert werden. So erlaubt uns die Beobachtung eines Kindes in Alltags- oder Spielsituationen (z. B. wahrnehmende Beobachtung), seine Kompetenzen zu erkennen. Für die Entwicklung und das Selbstvertrauen der Kinder ist es wichtig, ihre Kompetenzen zu beobachten und zu dokumentieren und die Kinder an diesen Dokumentationen teilhaben zu lassen, um sie in ihrer Entwicklung zu bestärken.

Nichtdestotrotz bietet jede Beobachtung ebenfalls die Möglichkeit, Defizite in der Entwicklung eines Kindes zu erkennen und darauf zu reagieren.

Auffälligkeiten, Störungen und Retardierungen der motorischen Entwicklung sollten dabei so früh wie möglich erkannt werden. Sie engen die Erfahrungs- und Erlebnismöglichkeiten eines Kindes ein. Dies ist für die Entwicklung umso folgenreicher, je jünger ein Kind ist, d. h. je mehr es auf die Motorik* als Grundlage seiner Auseinandersetzung mit der Umwelt angewiesen ist. Je früher Störungen und Auffälligkeiten festgestellt werden, desto eher können Fördermaßnahmen einsetzen und umso größer sind auch die Chancen ihrer Behebung.

→ 2.3

LITERATURQUELLEN

Balster, K., & Beckmann, U. (2005). *Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Bappert, S., & Gahai, E. (2004). *Erfahren und Begreifen durch Spielen und Sich-Bewegen (sic). Handreichungen für die Bewegungserziehung im Vorschulalter.* Stuttgart: Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, Referat Schulsport.

Bös, K. (2006). *Gesundheit, motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Luxemburg. Untersuchung für die Altersgruppen 9, 14 und 18 Jahre: Abschlussbericht zum Forschungsprojekt. Luxembourg: Ministère de l'Éducation Nationale et de la Formation Professionnelle (SCRIPT)*, Ministère de la Santé, Département ministériel des Sports.

Deichmann, A., & Conrad, U. (2002). *Familien in Bewegung: Praktischer Ratgeber zur Förderung der kindlichen Motorik.* Frankfurt am Main: Barmer Ersatzkasse.

Herm, S. (2013). *Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten.* Berlin: Cornelsen.

Müller, C. (2008). *Bewegter Kindergarten: Anregungen für mehr Bewegung im Kindergarten – besonders in den Gruppenräumen.* Unfallkasse Sachsen.

Polinski, L. (2019). *PEKiP: Spiel und Bewegung mit Babys. Mehr als 100 Anregungen für das erste Jahr.* Reinbek: ROWOHLT Taschenbuch.

Zimmer, R. (2016). *Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern.* Freiburg im Breisgau: Herder.

1.5 Das Kind im Zentrum: ein Ziel, viele Akteure

Es ist allgemein anerkannt, dass Bewegung ein Grundbedürfnis des Menschen ist. Kinder erleben die Welt durch Bewegung, durch sie erfahren, erkennen, formen und gestalten sie diese. Dabei wird ihre Person im Handeln entwickelt. Dieses Handeln ist eng mit Bewegung verbunden und maßgeblich an vielschichtigen Entwicklungsprozessen beteiligt.

Deshalb ist Bewegungsförderung in allen Settings* formaler Bildung und non-formaler Bildung von Bedeutung, angefangen natürlich im Elternhaus. Dabei spielt die Eigenaktivität des Kindes eine zentrale Rolle, sei es, dass es im Rahmen offener Bewegungsangebote auf „Entdeckungsreise" geht oder mittels arrangierter und stimulierender Bewegungsangebote sein Bewegungsrepertoire entwickelt und erweitert.

Eine solche Herangehensweise wurde anlässlich einer Pressekonferenz am 11. Mai 2018 von den beiden Ministerien für Bildung und für Sport richtungsweisend präsentiert als Konzept zur Bewegungs- und Sporterziehung für Kinder von 0 bis 12 Jahren (Concept pour une éducation motrice, physique et sportive des enfants de 0 à 12 ans)[22].

> *Die ersten Erzieher sind immer die Eltern.*

Dazu kommen nach und nach Betreuungsstrukturen, in denen Kinder formale Bildung, non-formale Bildung und informelle Bildung und Erziehung genießen.

Formale Bildung wird vom klassischen Schul- und Ausbildungssystem geleistet. Sie ist hierarchisch strukturiert und in aufeinanderfolgenden Stufen von der Grundstufe bis zur Hochschule organisiert.

Non-formale Bildung bezeichnet Bildungsarbeit, die außerhalb des formalen Schulsystems organisiert ist, sich an ein definiertes Zielpublikum richtet und spezifische Bildungsziele verfolgt.

Informelle Bildung läuft ungeplant und beiläufig ab, sie findet im alltäglichen Leben statt, in der Familie, in der Peergruppe (Peer*), im Verein, über verschiedene Medien und unter der Einwirkung weiterer Einflüsse und Faktoren. Informelle Bildung ist ein Prozess, der es jedem erlaubt, Einstellungen, Werte, Kompetenzen und Wissen im Alltag zu erlangen.

Also können viele Akteure dazu beitragen, dass „Bewegungsgarantien" für die Kinder gesichert sind, dadurch, dass qualitativ hochwertige Bewegungsangebote, formaler, non-formaler oder informeller Art, betreut oder nicht betreut, vorhanden sind.

Zu ihnen zählen Eltern, Lehrer, Erzieher in Tageseinrichtungen, Trainer/Betreuer in Sportvereinen, Animateure von spezifischen Projekten. All diese Akteure können als Einzelkämpfer agieren, sich aber auch partnerschaftlich zusammenschließen und sich komplementär für die Kinder einbringen. (→ siehe Einleitung: Die Bewegungsförderung bei Kindern von 0 bis 12 Jahren)

Dies umfasst:

- Kindgerechte Häuser und Wohnungen sowie eine bewegungsanregende kindgerechte Gestaltung des Wohnumfeldes.
- Verkehrspolitische Konzeptionen zur Reduzierung des Verkehrsaufkommens in Wohngebieten.
- Das Bild vom „Kindersport", vor allem in den visuellen* Massenmedien, das hauptsächlich sportliche Höchstleistungen zeigt, müsste zugunsten der allgemeinen Bewegungsförderung mit Kindern in den Sportvereinen verändert werden.
- Bewegungsfördernde Programme, Konzepte und Infrastrukturen in Einrichtungen der formalen Bildung und non-formalen Bildung.

22 https://men.public.lu/fr/actualites/communiques-conference-presse/2018/05/11-motricite.html

„Kinder brauchen eine starke Lobby“ lautet also das Credo, das immer öfter formuliert wird und aufzeigt, wie viel Nachholbedarf und Überzeugungsarbeit noch bei Eltern und bei Institutionen, die für die Erziehung von Kindern zuständig sind, vorliegt und ansteht. Dabei kommt den Eltern eine besondere Verantwortung zu, da sie von deren Geburt an und somit am nachhaltigsten das Bewegungsleben der Kinder beeinflussen können. Oder eben auch nicht! Es ist zu erahnen, dass Eltern bei dieser Aufgabe ungenügendes Wissen und unzureichende konkrete Erfahrung aufweisen können. Deshalb ist eine, durch wen auch immer, gestaltete Elternhilfe unbedingt angebracht. In einer Zeit, in der Kinderbetreuung in Tageseinrichtungen vor und nach der Schule fast zur Regel geworden ist, kommt diesen Einrichtungen auch die Aufgabe zu, maßgeblich zur Bewegungsförderung der Kinder beizutragen. Dies kann durch Einrichten und Ausstatten von Bewegungsräumen, Einbeziehen der Umwelt mit bewegungsaufforderndem Charakter oder Bereitstellen von Spiel- und Beschäftigungsmaterial geschehen, das auf Kinderfreundlichkeit überprüft ist. Dazu gehören auch das Einplanen von Bewegungs-Zeitfenstern sowie die Qualifizierung der Erzieher im Bereich Bewegung, Spiel und Sport in ihrer Vielseitigkeit.

Foto 8: Spiele, die zur Bewegung auffordern

1.5.1 Kindzentriertheit als gemeinsamer Nenner aller Bestrebungen

Es ist allgemein anerkannt, dass das Kind im Mittelpunkt der Bildungsbestrebungen stehen muss. Seine Entwicklung hat Vorrang vor den Interessen seiner Umgebung. Begriffe wie individuelle Bedürfnisse und individueller Rhythmus, „keine Schablone“, spezifische Hilfestellungen sind hier angebracht. Diese Bildungsarbeit ist vor allem eine Suche nach machbaren praktischen Lösungen. Dass dabei ein Spagat zwischen der Orientierung an individuell möglichen Bildungsbiografien und institutionellen Bildungsplänen zu schlagen ist, vereinfacht die Aufgabe sicher nicht. Diese Herausforderung muss aber zwingend gesucht und gelöst werden, will man der „Kindzentriertheit“ Rechnung tragen.

Dasselbe Kind wird von mehreren Personen betreut, bleibt aber immer dasselbe Kind mit denselben Charakteristika. Alle an seiner Entwicklung beteiligten Personen sollten für dieses Kind denselben Maßstab für ihre Interventionen anlegen, ihm dieselben Botschaften mit auf den Weg geben, ihm mit demselben Erziehungsstil entgegentreten und, vor allem, auf seine Bedürfnisse eingehen. Das Kind sollte eine, wenn immer mögliche, Zusammenarbeit aller Beteiligten merken, spüren und annehmen. Deshalb empfiehlt es sich, Kooperationen zwischen allen an der Entwicklung von Kindern Beteiligten anzustreben, sich gegenseitig helfend abzuspre-

chen und zu informieren und dem Kind das Gefühl zu vermitteln, dass Erwachsene wissen, was sie tun und das Beste für es wollen.

Die Zusammenarbeit mit Schulen, Vereinen und anderen Bewegungsanbietern – über den Weg von Projekten, regelmäßigen Aktionen, Spiel- und Sportfesten und anderen Formen von Kooperationsversuchen – ist eine weitere Möglichkeit, ein Bewegungsfenster für Kinder in Tagesstätten zu öffnen. Dies würde für die Kinder die Erkenntnis bringen, dass alle „Erziehenden" sich gemeinsam für ihr Bewegungsverhalten interessieren und so manches tun, um es so ausgedehnt, so vielfältig und so erlebnisreich wie möglich zu gestalten. Dies wäre umso effizienter, wenn auch die Eltern aktiv mit einbezogen würden. Für die „Erziehenden" wäre es *die Gelegenheit*, sich abzusprechen, auf die einzelnen Kinder einzugehen und ihre Kompetenzen im Austausch zu erweitern.

Gab es in der Vergangenheit noch weitestgehend Berührungsängste in der Zusammenarbeit der Tagesstätten mit den Eltern, so wird das Potenzial einer solchen Zusammenarbeit mittlerweile erkannt. Der Elternarbeit kommt in fast allen Einrichtungen in Luxemburg ein immer höherer Stellenwert zu: Sie ist ein sehr wichtiger Bestandteil kind- bzw. familienzentrierter Konzepte.

→ 2.5.1.3 → 3.4.2.5

Ein wichtiges Element kindzentrierter Bildung ist das Prinzip der „Selbstbildung": Es wird davon ausgegangen, dass Bildung vor allem durch aktive Tätigkeit des Subjekts (des Kindes) erfolgt und auf Selbstbestimmung, auf reflexive Entwicklung und Verfügung über das Eigene zielt. Bildung kann pädagogisch nicht von außen gemacht werden, sondern es kann nur „Bildungsassistenz" in Form von Bildungsbegleitung angeboten werden. Selbstbildung ist das, was die Kinder und Jugendlichen tun, Erziehung ist das, was die Erwachsenen tun. Diese „Bildungsassistenz" muss den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Kindes gerecht werden, um „kindzentriert" zu sein.

→ 2.2

Diese Ansätze stellen natürlich die wichtige Frage nach der Rolle der Erwachsenen.

1.5.2 Die Rolle der Erwachsenen in der Kompetenzentwicklung des Kindes

Kinder brauchen Erwachsene, die …

- auf ihre Bewegungsbedürfnisse eingehen und ihnen Bewegungsgelegenheiten schaffen;
- sie vor körperlichen Gefahren und seelischen Verletzungen schützen;
- ihnen volles Verständnis entgegenbringen;
- sie um ihrer selbst willen annehmen;
- die Fähigkeiten und Fertigkeiten des einzelnen Kindes berücksichtigen;
- sie in Entscheidungen einbeziehen, im Sinn von Mitbestimmung und Partizipation.

Es sind die Erwachsenen, die eine (Gruppen-)Atmosphäre erzeugen, in der die Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben können. Das Wohlbefinden des Kindes ist eine Voraussetzung für eine freie Spiel- und Bewegungsentwicklung. Nur dort, wo es sich wohlfühlt, ist es in der Lage, sich qualitativ hochwertig und selbstbewusst zu bewegen und zu spielen.

Damit das Kind seine Kompetenz entwickelt, braucht es Erwachsene, die es begleiten und es nicht ganz sich alleine überlassen. Der Pädagoge (besonders als Betreuer in Institutionen) braucht **klare Vorstellungen seiner Rolle und Intervention**. Er weiß aufgrund seiner Beobachtungen über den Entwicklungsstand der Kinder Bescheid, kennt ihre Vorlieben, Schwachstellen sowie ihr Spielverhalten und hat so genügend Anhaltspunkte, um seine pädagogischen Interventionen vorzubereiten. Er sollte eine übergeordnete Zielsetzung haben, an der er sich orientiert. Er hat dafür zu sorgen, dass er ein **stärkendes Lernumfeld vorbereitet**, in dem weder er noch der Aufbau die Kinder überfordern oder zum nächsten Entwicklungsschritt drängen. Er schafft den Rahmen, nicht nur was Raum und Material betrifft, sondern auch eine **Atmosphäre der Geborgenheit**, Klarheit sowie des Verstanden- und Akzeptiertfühlens, die für die Entwicklung von kindlichem Vertrauen notwendig ist. Von ihm wird vor allem viel Geduld und Flexibilität verlangt, um die Verantwortung der kindlichen Entwicklung und einzelne Lernschritte mit dem Kind zumindest zu teilen, im besten Fall kindliche Lösungen zu bestärken oder aufzugreifen, das individuelle

Lerntempo zu akzeptieren und zu unterstützen. Er ist vor allem auch **Beobachter und Zuhörer**, um zu erfahren und zu verstehen, was das Kind wirklich tut. Seine Präsenz und Konzentration helfen den Kindern, sich sicher im freien Spiel zu fühlen. Daher muss er seine bisherige Dirigentenstellung im Mittelpunkt des Spielgeschehens aufgeben, darf das Spiel der Kinder nicht stören oder zu stark beeinflussen. Er kann, je nach Bedarf, das Handeln der Kinder neutral reflektierend oder bewusst verstärkend kommentieren, ohne zu werten oder mit anderen Kindern zu vergleichen. Beobachtend vervollständigt und verfeinert er sein Bild vom Kind und erhöht so seine Möglichkeiten, gezielter zu planen. Er soll den Dialog suchen über Blicke, Sprache, Körperkontakt, um aus diesen Erkenntnissen dem Kind neue (Bewegungs-) Angebote zu machen und somit zum Planer für die kindliche Weiterentwicklung zu werden.

Foto 9: Den Rahmen für Atmosphäre schaffen

Der Erwachsene kann aber auch durch seine Haltung **die Kinder stören**, etwa dadurch, dass er sich mit anderen Erwachsenen unterhält, sich anderen Dingen zuwendet oder unangebracht interveniert. Die Kontaktaufnahme zu den Kindern ist dann unterbrochen. Auch sollte er eine ständige Animierung der Kinder unterlassen. So wird nämlich den Kindern die Selbstverantwortung für ihre Entwicklung aus der Hand genommen und die Chance auf Selbstständigkeit vermindert. Das heißt aber nicht, dass er überhaupt keine **Interventionen** machen kann: Er sollte sich sehr wohl im offenen, gleichberechtigten Kontakt Themen zuwenden, Bedürfnisse und Bedeutungen der Kinder verstehen, sich in Dialoge einlassen und so Beziehungen zu den Kindern verstärken. Nur wenn es dringend erforderlich ist, greift der Erwachsene ins Spiel ein: mit Spielideen, mit Situationswechseln, mit offenen Bewegungsaufgaben, mit einzelnen Hilfestellungen zur Bewältigung schwieriger Bewegungsabläufe oder reglementierend. Besondere Dringlichkeit ergibt sich dann, wenn …

- Sicherheitsbedenken bestehen (aber: Vorsicht vor Überbehütung!);
- Neugier und Spielrahmen zum Stundenbeginn initiiert werden müssen;
- Kinder durch Raumstruktur über- bzw. unterfordert sind;
- Kinder noch nicht selbstständig über längere Zeitspannen handeln können;
- das Material falsch ausgewählt wurde;
- Konfliktsituationen entstehen;
- Kinder soziale Integrationsprobleme haben.

Zur Planung gehört auch zum großen Teil **Teamarbeit**, sei es bei der Konzeption und Gestaltung der Räume, beim eventuellen Aufbau von Geräten oder Bewegungslandschaften, durch Absprachen über den pädagogischen Stil oder auch als Vorbild für soziales Zusammenhalten für die Kinder.

→ 2.1.4 → 2.4.3 → 2.4.4 → 2.5

1.5.3 Eltern und Familie

Die Aufgabe der Förderung und Erziehung im Handlungsfeld Bewegung fällt in großem Maß den Eltern zu, und dies in mehrfacher Hinsicht:

- Bereitstellung und Sicherung von Bewegungsräumen und -gegenständen des Kindes in der Wohnung und im Wohnumfeld, die den Kindern die motorische* Raumeroberung erleichtern und ihr selbstständiges Bewegungshandeln anregen und unterstützen;
- Herstellung und Aufrechterhaltung der Kontakte zu Kindern, Vereinen und sonstigen Institutionen, die Bewegungstätigkeiten anbieten oder ermöglichen;
- Beratung für Spiel, Sport und Bewegung in der Vermittlung von Spielformen und Sportarten, der Bereitstellung von Sport- und Spielgeräten;
- Absichtliche und planvolle Erziehung zum verantwortlichen Umgang mit dem Körper, der eine vielfältige und regelmäßige Bewegungstätigkeit einschließt;
- Vorbildhaftigkeit des eigenen Bewegungshandelns und des Umgangs mit dem eigenen Körper;
- Bereitschaft, sich mit Kindern spielerisch, körperlich-sportlich gemeinsam zu beschäftigen, etwa in einer gemeinsamen Bewegungsaktivität als Familie.

Im Rahmen der Bewegungserziehung und -förderung im Kindesalter können die Eltern als die wichtigsten Entwicklungshelfer betrachtet werden. Das Verhalten von Erwachsenen, vor allem von Familienangehörigen (Eltern, Geschwister, Großeltern), hat einen entscheidenden Einfluss auf das Bewegungsverhalten der Kinder. Es ist zu vermeiden, dass die Kinder einerseits zu Hause, andererseits in der Tagesstätte zwei verschiedene „Bewegungswelten“ erleben. Deshalb sollten die Möglichkeiten einer Zusammenarbeit mit den Eltern/Großeltern seitens der Tagestätte ernsthaft erörtert und geplant werden. Dazu bietet sich, über „Tür- und Angelgespräche“ hinaus, eine Reihe von mehr oder weniger formal geplanten Möglichkeiten an.

Das Thema Bewegungserziehung in, durch und mit der Familie wird ausgiebig in Kapitel 2.4 behandelt.

→ 2.4

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema C: Was können Eltern für die Bewegungsförderung ihrer Kinder tun?

→ 3.3

1.5.4 Non-formale Bildung in den Kindertageseinrichtungen

Kindertageseinrichtungen entwickeln sich in Luxemburg zusehends zu Bildungs- und Betreuungseinrichtungen, in denen geplante pädagogische Interventionen stattfinden (“Services d’éducation et d’accueil - SEA“*). Diese sind vom Bild des „kompetenten Kindes und Jugendlichen“ geleitet und zeigen charakteristische Merkmale auf: entdeckendes Lernen, prozessorientiertes Lernen, partnerschaftliches Lernen, Offenheit der Konzepte, Lernzentriertheit und Partizipation. Damit unterscheidet sich die non-formale Bildung* von der formalen Bildung* in der Schule. Im nationalen Rahmenplan zur non-formalen Bildung zählt das Handlungsfeld „Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit“ zu einem der allgemeinen Handlungsfelder der non-formalen Bildung. Somit haben SEA-Einrichtungen in diesem Feld eine klare Bildungsaufgabe bzw. einen Bildungsauftrag.

→ 3.4.1.1

Es geht nicht darum, vorhandene pädagogische Konzepte infrage zu stellen, sondern diese mit Sinneswahrnehmungs- und Bewegungsangeboten zu ergänzen und zu „durchdringen“.

Das Thema „Bedeutung von Bewegungsförderung in Kindertagesstätten“ wird ausgiebig in Kapitel 2.5 behandelt.

→ 2.5

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

1.5.4.1 Die Rolle der Pädagogen

Pädagogische Fachkräfte mit hohem Kompetenzniveau tragen zur Weiterentwicklung der non-formalen Einrichtung bei, die auf gesellschaftliche Veränderungen adäquat reagieren kann, dies oft viel schneller als die Schule. Hierzu wird eine qualitätsvolle und durchdachte Gestaltung von Alltagssituationen benötigt, in dem Wissen, dass diese wichtige Anlässe für Bildungsprozesse und Kompetenzerwerb bei Kindern darstellen. In einem solchen Gestaltungsplan, wie z. B. in den Leitlinien zur non-formalen Bildung* der Luxemburger Kindertagesbetreuung (Concept d'action général, CAG)[23], muss für ausreichend Zeit und Raum für freies Spiel, Entspannung und Bewegung gesorgt sein.

1.5.4.2 Bewegungsräume und -gelegenheiten

Bewegungsmomente in den Institutionen dürfen kein Zufall sein. Orte, Situationen, Räume, innerhalb und außerhalb der Tagesstätte, sollen auf ihren Aufforderungscharakter geprüft und ausgereizt werden. Räume innerhalb der Tagesstätte, ob als echter Bewegungsraum konzipiert oder zum Bewegungsraum umfunktioniert, sollen von den Kindern entdeckt, erforscht, erprobt, benutzt und, wenn möglich, mitgestaltet werden, wie z. B. in einer Bewegungsbaustelle. Wenn Möglichkeiten bestehen, nahe gelegene Bewegungsräume außerhalb der Tagestätte in ein Bewegungskonzept einzubeziehen, sollte dies geschehen. Dies können Sporthallen, Sportplätze, Schwimmhallen, Pausenhof, Spielplätze usw. sein. Einen wichtigen Platz können auch Spaziergänge in der näheren und weiteren Umgebung, möglichst in der Natur, im Park oder Wald einnehmen. Diese bieten oft eine größere Dimension des Raums, der zu neuen Varianten der Bewegung animieren kann. Sie eignen sich auch, um Spielformen zur Koordinationsschulung und Momente der Entspannung einzuflechten. Kooperationen mit externen Bewegungsanbietern können dabei dazu beitragen, das Spektrum an angebotenen Bewegungsgelegenheiten zu erweitern. Zudem bieten sich Bewegungsgelegenheiten im Rahmen von Initiativen wie „Bewegte Schule und Maison Relais – Clever move – Léieren a Beweegung“. Weitergehende Informationen zu dem Projekt „clever move“ finden sich im Anhang V.

→ 2.5.3 → Anhang V.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

1.5.5 Formale Bildung in schulischen Einrichtungen

Schulische Einrichtungen haben, auch im Bewegungsbereich, einen klaren Bildungsauftrag, der sich in den Lehrplänen für die verschiedenen Bildungszyklen der Grundschule wiederfindet (Plan d'études - École fondamentale)[24]. Die in Kapitel 1.5.4.1 angedeuteten Leitlinien zur non-formalen Bildung der Luxemburger Kindertagesbetreuung (Concept d'action général, CAG)[23] enthalten viele Anregungen, die auch für schulische Einrichtungen ihre Gültigkeit haben. Der große Unterschied besteht jedoch darin, dass in der Schule alle Kinder durch bewegungsfördernde Maßnahmen und Programme erreicht werden können. Schulische Einrichtungen, besonders öffentliche Einrichtungen, sind demnach gut aufgestellt, um über curriculare Bestimmungen einen effizienten Beitrag zur Bewegungsförderung der Kinder zu leisten.

1.5.5.1 Die Rolle der Pädagogen

Auch in diesem Setting* spielen die pädagogischen (Fach-)Kräfte mit möglichst hohem Kompetenzniveau eine tragende Rolle. Eine solide Grundausbildung und eine konsequente Weiterbildung sollen

23 https://www.enfancejeunesse.lu/wp-content/uploads/2016/02/CAG_verdeutsch.pdf

24 https://men.public.lu/dam-assets/catalogue-publications/courriers-de-leducation-nationale/numeros-speciaux/plan-etudes-ecoles-fondamentale.pdf

den in der Grundschule tätigen Pädagogen in ihrer Aufgabe im Bewegungs- und Sportunterricht zugutekommen. Schulinterne Konzepte, in denen besonders motivierte und kompetente Lehrer einen Großteil der Sportstunden von Kollegen übernehmen oder besondere Fachkräfte hinzugezogen werden, können sich besonders positiv auf die Unterrichtsqualität auswirken. In dem „Plan de développement de l'établissement scolaire (PDS)"[25] könnte die Bewegungserziehung einen festen Platz einnehmen.

1.5.5.2 Bewegungsräume und -gelegenheiten

Der Bewegungs- und Sportunterricht benötigt spezielle Räume und Flächen. Deshalb ist der Zugang zu Sporthallen und -plätzen, zu Schwimmhallen oder sonstigen Orten mit Bewegungspotenzial von großer Bedeutung. Dieser Zugang sollte möglichst zeitsparend und sicher sein. Das vorhandene Groß- und Kleinmaterial sollte altersentsprechend sein und das Erreichen der (motorischen*) Bildungsziele erlauben.

Bewegungsgelegenheiten bieten sich in den vom Gesetzgeber im Lehrplan vorgegebenen wöchentlichen Sportstunden (Plan d'études École fondamentale), aber auch in Initiativen wie „Bewegte Schule und Maison relais – Clever move – Léieren a Beweegung" (siehe Anhang V.), Tagesausflügen, Spiel- und Sportfesten, Teilnahme an lokalen Bewegungsinitiativen oder Sporttagen. In einem Großteil der Gemeinden bestehen Sektionen für außerschulisches Sporttreiben (sport périscolaire) unter dem Namen „Ligue des Associations Sportives de l'Enseignement Fondamental –D'LASEP mécht Freed!"[26], in denen vor allem Multisport-Konzepte angeboten werden. Auch können Kooperationen mit externen Bewegungsanbietern, wie z.B. Sportvereinen, dazu beitragen, das Spektrum an Bewegungsangeboten zu erweitern.

→ Anhang V.

1.5.6 Sportvereine und Bewegungsförderungsinitiativen

Das Spektrum der Anbieter von bewegungsfördernden Angeboten wird abgerundet durch Sportvereine oder bewegungsfördernde Initiativen.

Viele Sportvereine haben schon für Kinder ab 4 oder 5 Jahren ein Angebot. Es ist zu analysieren, ob diese Angebote den Kriterien von Kindzentriertheit und Altersangemessenheit immer entsprechen. Dort, wo dies nicht der Fall ist, sollten Überlegungen angestellt werden, wie dies verbessert werden kann und ggf. auch neue Angebote geschaffen werden können. Auch gibt es privat-kommerzielle Anbieter in diesem Bereich für Kinder – ähnlich für Erwachsene in Form von Fitness-Studios –, für die ähnliche Überlegungen anzustellen wären.

Äußerst wichtig ist hier eine qualitativ gute Betreuung durch Personen mit spezifischer sachlicher und pädagogischer Ausbildung (préparateur en motricité), die eine möglichst breit gefächerte motorische Grundausbildung gewährleistet und einer (sportart-)spezifischen Ausbildung gemäß der langfristigen Athleten Entwicklung (Long Term Athlete Development – LTAD*) (siehe Anhang II.) vorgeschaltet ist.

Einen wichtigen Beitrag im Sinne eines altersangemessenen, vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungs-, Spiel- und Sportangebots auf kommunaler oder regionaler Ebene soll der im Programm „Plan de relance Sport – Restart Sports" (Juni 2020) vom Ministerium für Sport geförderte Sportkoordinator im Rahmen eines integrierten Bewegungs- und Sportkonzepts leisten. (→ siehe Einleitung: Die Bewegungsförderung bei Kindern von 0 bis 12 Jahren)

→ 1.4.2 → 2.2.5 → 2.5.1.3

→ Anhang II.

Weitergehende Informationen finden sich in Kapitel 3:

Thema J: Sportvereine und andere Bewegungsangebote

→ 3.10

25 http://www.men.public.lu/fr/themes-transversaux/developpement-scolaire/index.html

26 https://www.lasep.lu

LITERATURQUELLEN

Balster, K., & Beckmann, U. (2005). *Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Bappert, S., & Gahai, E. (2004). *Erfahren und Begreifen durch Spielen und Sich-Bewegen (sic). Handreichungen für die Bewegungserziehung im Vorschulalter.* Stuttgart: Ministerium für Kultus, Jugend und Sport, Referat Schulsport.

Größing, S., & Größing, N. (2002). *Kinder brauchen Bewegung: Ein Leitfaden für Eltern und Erzieher.* Wiebelsheim: Limpert.

Köckenberger, H. (2007). *Bewegungsräume. Entwicklungs- und kindorientierte Bewegungserziehung.* Dortmund: Borgmann.

Müller, C. (2008). *Bewegter Kindergarten: Anregungen für mehr Bewegung im Kindergarten - besonders in den Gruppenräumen.* Unfallkasse Sachsen.

Müller, C. (2010). *Bewegte Krippe: Anregungen für mehr Bewegung von Kleinkindern in der Kinderkrippe.* Meißen: Unfallkasse Sachsen.

Schaffner, K. (2004). *Der Bewegungskindergarten: Kinder stark machen – mit Praxisvorschlägen.* Schorndorf: K. Hofmann.

2

Anregungen zu einer ganzheitlichen Bewegungsförderung

Kapitel 2 Anregungen zu einer ganzheitlichen Bewegungsförderung

61

2.1 Didaktische und pädagogische Prinzipien 65

2.1.1 Kinder lernen anders 65
2.1.1.1 Wie lernt ein Kind sich zu bewegen? 65
2.1.1.2 Spaß als Motor der Bewegung bei Kindern 65
2.1.1.3 Unterstützung der kindlichen Entwicklung 66
2.1.1.4 Wie setzt man Bewegungsreize? 66
2.1.1.5 Was Kinder brauchen 66
2.1.1.6 Die zwei Säulen der Bewegungsförderung 67
2.1.2 Eigenständige Bewegungserziehung und freies Spielen 67
2.1.2.1 Bedingungen für eine eigenständige Bewegungserziehung 67
2.1.2.2 Wo geschieht die eigenständige Bewegungserziehung? 68
2.1.2.3 Das Spiel des Kindes 69
2.1.2.4 Eigenbetätigung: der Weg zum offenen Spiel 70
2.1.2.5 Spielmaterial 71
2.1.3 Organisierte Bewegungserziehung und Spielen 71
2.1.3.1 Was bedeutet „organisierte Bewegungserziehung“? 71
2.1.3.2 Planungsgrundsätze einer organisierten Bewegungserziehung 72
2.1.3.3 Organisation von Bewegungsstunden 72
2.1.3.4 Differenzierungsmöglichkeiten 73
2.1.4 Pädagogische Ratschläge 74
2.1.4.1 Die Einstellung der Erwachsenen gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern 74
2.1.4.2 Pädagogische Prinzipien und didaktisch-methodische Hinweise 75
2.1.4.3 Altersangemessenheit von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten 76
2.1.4.4 Methodische Umsetzungsmöglichkeiten 76
2.1.4.5 Motivations- und Differenzierungshilfen 77
2.1.4.6 Stärken von Kindern fördern 77
2.1.4.7 Integrationshilfen leisten besonders bei Kindern mit Bewegungs- und Verhaltensauffälligkeiten 77
2.1.4.8 Wetteifer, Konkurrenz, Spiel 77
2.1.4.9 Regeln 78
2.1.4.10 Bewegungsgeschichten 78

2.2. Einfluss der Bewegung auf die kindliche Entwicklung 82

2.2.1 Altersvergleichende sensomotorische Entwicklungsübersichten (4-, 6-, 8-Jährige) 82
2.2.2 Durch Bewegung beeinflussbare Entwicklungsbereiche 82
2.2.3 Vorrangige Entwicklungsbereiche der Bewegungsförderung und Bewegungserziehung 82
2.2.3.1 Schwerpunkt Wahrnehmung und Koordination 82
2.2.3.2 Die Entwicklung motorischer Grundfähigkeiten 82
2.2.4 Entwicklung durch stimulierende Situationen 83
2.2.4.1 Im Alter von 0 bis 1 Jahr 83
2.2.4.2 Im Alter von 1 bis 3 Jahren 83
2.2.4.3 Im Alter von 3 bis 6 Jahren 83
2.2.5 Altersangemessenheit von Bewegungs- und Sportangeboten: Long Term Athlete Development (LTAD) 84
2.2.6 Kinder mit spezifischen Bedürfnissen 84
2.2.6.1 Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen und unangemessenen Verhaltensweisen 84
2.2.6.2 Ängstliche Kinder 85
2.2.6.3 Chronisch kranke Kinder 85
2.2.6.4 Übergewichtige Kinder 86

2.3 Beobachtung und Diagnostik der kindlichen Motorik 89

2.3.1 Kinder beobachten und kennenlernen 89
2.3.2 Beobachtungshilfen und Diagnose der motorischen Entwicklung 89
2.3.2.1 Beobachtung und Tests 89
2.3.2.2 Mängelbilder erkennen und beheben 90
2.3.3 Auffällige Signale und erste grobe Einschätzung 92

2.4 Familie als Bewegungschance 95

2.4.1 Eltern als Partner für eine bewegte Kindheit 95
2.4.2 Eltern setzen Bewegungsreize für die Kleinsten: methodische Grundregeln 96
2.4.3 Tipps für Eltern und Familienmitglieder 97
2.4.3.1 Treppen 97
2.4.3.2 Spielplätze 97
2.4.3.3 Das erste Fahrrad: ein Laufrad 98
2.4.3.4 Recht auf Schrammen 98
2.4.3.5 Babywalker / Lauflernhilfen: keine gute Idee 98
2.4.3.6 Das Kind und der Bewegungsraum Wasser 98
2.4.4 Eltern-Kind-Turnen 99
2.4.4.1 Möglichkeiten und Perspektiven des Eltern-Kind-Turnens 99

2.4.5 Sport in und mit der Familie 101
2.4.6 Das Wohnumfeld, eine Schatzgrube für Bewegungsgelegenheiten? 101

2.5 Kinderkrippen und Kindertagesstätten 103

2.5.1 Bedeutung von Bewegungsförderung in Kindertagesstätten 103
2.5.1.1 Was können Tageseinrichtungen für Kinder leisten? 103
2.5.1.2 Elemente einer pädagogischen Orientierung 103
2.5.1.3 Kooperationen 104
2.5.2 Bewegungsfreundliche Kindertagesstätten 105
2.5.3 Bewegungsorte, -infrastrukturen und -materialien 107
2.5.3.1 Der Raum als Erzieher 107
2.5.3.2 Bewegungsräume und -möglichkeiten in einer Kindertagesstätte 107
2.5.3.3 Geräte und Materialien 108
2.5.3.4 Alternativen 108
2.5.3.5 Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft 109

2.1 Didaktische und pädagogische Prinzipien

2.1.1 Kinder lernen anders

2.1.1.1 Wie lernt ein Kind sich zu bewegen?

Kinder lernen anders als Erwachsene. Sie müssen sich die Welt erst durch eigenes Erkunden und Probieren aneignen, und zwar in einem Interaktionsprozess: Durch Anpassung ihrer bisher gemachten Erfahrungen an neue Situationen (Assimilation*) oder durch Anpassung der Gegebenheiten der Umwelt an ihre bisherigen Erfahrungen (Akkommodation*).

→ 1.1.2.1

Im Folgenden werden drei anerkannte Positionen dargelegt, die eine Antwort auf die Frage liefern können, wie Kinder lernen, sich zu bewegen.

- Dem Kinderarzt und Entwicklungspsychologen Arnold Gesell* zufolge entstehen motorische* Fähigkeiten durch einen **angeborenen Reifungsprozess**, d. h., wenn ein Kind reif genug ist, kann es sich selbst setzen, Objekte manipulieren und als Werkzeuge einsetzen, sprechen und gehen.
- Die Pädagogin Maria Montessori* beschreibt die **Wichtigkeit von Aktivität und von Ausprobieren** in einer geeigneten Umgebung zum Erlernen der Bewegungsfähigkeiten. Demzufolge wird ein Kind die notwendigen Bewegungen für seine Aktivitäten – wie Sitzen, Malen, Sprechen oder Gehen – entdecken, wenn es genug ausprobiert.
- Für den Entwicklungspsychologen Jean Piaget* stehen **Spielzeug und eine angepasste Umgebung**, die für das Alter des Kindes geeignet sind, im Vordergrund. Die kindliche Interaktion mit der dinglichen Umgebung steht für das Erarbeiten der motorischen Fähigkeiten im Fokus, d. h., wenn die Gestaltung der Spielumgebung zum Alter des Kindes passt, kann es die notwendige Bewegungsfähigkeit erarbeiten.

→ 1.1.2 → 1.5.1 → 2.1.2

2.1.1.2 Spaß als Motor der Bewegung bei Kindern

Die Ziele der Bewegungsförderung bestimmen die pädagogische Herangehensweise: Spaß ist der Motor für Bewegung bei Kindern. Da das Hauptanliegen der Bewegungsförderung ist, dem Bewegungsdrang des Kindes entgegenzukommen und seine Bewegung koordinativ flüssiger und sicherer werden zu lassen, ist ein variantenreiches und vielseitiges Angebot die beste Voraussetzung für die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Es ist Kindern egal, ob eine Sportart gesund ist oder schlank macht. Bewegungsangebote müssen Freude und Erfolgserlebnisse vermitteln und ihren Bedürfnissen entsprechen.

Foto 10: Freude vermitteln bei der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten

2.1.1.3 Unterstützung der kindlichen Entwicklung

Der Zeitpunkt, wann ein Kind eine bestimmte Bewegungsfertigkeit lernt, hängt nicht unbedingt damit zusammen, ob oder wann bestimmte körperliche oder kognitive* Fähigkeiten herangereift sind. Da Kinder sich in allen Bereichen unterschiedlich schnell entwickeln, ist es am Erwachsenen, zu beobachten, wofür sich das Kind gerade interessiert und was ihm Freude bereitet. Ein Kind lernt immer am besten das, was seinen momentanen Bedürfnissen und Interessen entspricht. Deshalb sollte der Erwachsene auf die kindlichen Vorlieben und Interessen achten und sie ernst nehmen, um sie gegebenenfalls aufzugreifen und durch eigene Angebote zu unterstützen.

→ 1.1.3.1

2.1.1.4 Wie setzt man Bewegungsreize?

Der Körper des Kindes muss stimuliert werden, um sich zu entwickeln. Er muss sich neuen Situationen stellen, um zu reagieren, sich anzupassen, sich etwas Neues anzueignen. Dieses Stimulieren nennt man „Reizsetzung". Bewegung und Spiel bedeuten somit Reizsetzung und Belastung, die nötig sind, um eine Verbesserung des Leistungsvermögens zu erreichen. Bei Fangspielen etwa muss der Fänger möglichst schnell auf einen Richtungswechsel des zu Fangenden reagieren. Der Richtungswechsel in dieser Spielsituation stellt den Reiz dar, um die Reaktionsfähigkeit bzw. Handlungsschnelligkeit des Fängers zu stimulieren und zu entwickeln. Ebenso wird beim Hüpfspiel „Himmel und Hölle" der vorgeschriebene Sprungablauf (links, rechts, beidbeinig, mit Drehung, usw.) zum Reiz, der die **Fertigkeit** des koordinierten **Springens** und die **Fähigkeit** der **Sprungkraft** entwickelt.

Im Kindesalter kommt es weniger auf die Intensität des Reizes an, als auf seine Häufigkeit. Wenn möglich sollten täglich Reizsetzungen erfolgen. Dabei gilt, dass …

- zu schwache Reize keine Wirkung haben;
- schwache Reize die Weiterentwicklung leicht anregen;
- mittlere bis starke Reize Anpassungsvorgänge auslösen;
- zu starke Reize lähmend und schädigend wirken.

Um ein optimales Übereinstimmungsniveau zu finden, sollten Bewegungsspiele und -aufgaben angeboten werden, die die Kinder zum Mitmachen motivieren, bei denen sie aber selbst die Grenzen setzen können, d. h. selbst bestimmen können, ob sie das Mitmachen beenden wollen (z. B., ob sie über einen schmalen Steg balancieren wollen).

2.1.1.5 Was Kinder brauchen

Die Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten ist das Aufgabenfeld aller an der Förderung des Kindes beteiligten Personen. Dabei ist zu beachten, dass das Kind Gelegenheiten bekommt, in allen Entwicklungsbereichen und -themen gefördert zu werden. All dies kann und soll nicht gleichzeitig anvisiert werden. Einige Entwicklungsfelder sind altersspezifisch und sollten in besonderen Phasen der kindlichen Entwicklung besonders beachtet werden.

Kinder möchten spielen und selbsttätig handeln. Zum Spielen braucht das Kind Ruhe und einen Raum, in dem es sich frei bewegen und aktiv werden kann. Es benötigt Spielmaterial mit Aufforderungscharakter. Dies kann auch Alltagsmaterial sein und muss nicht unbedingt vorgefertigtes und teures Spielzeug sein, das oft nur eingeschränkte Möglichkeiten bietet. Falls die Eltern zusammen mit dem Kind spielen, sollte das Kind spüren, dass sie das gerne tun und nicht als Pflicht erleben. Das Kind weiß am besten, was seinen momentanen Bedürfnissen und Interessen entspricht. In den folgenden Kapiteln 2.1.2., 2.1.3, finden sich weitere Erläuterungen zu eigenständiger und organisierter Bewegungserziehung sowie zur Rolle der Erwachsenen.

→ 2.1.2 → 2.1.3

Kinder brauchen für ihren Lebensalltag Gelegenheiten und Angebote zur Entwicklung und Förderung von Fähigkeiten und Fertigkeiten:

- Wahrnehmungsfähigkeiten;
- Motorische* Grundfähigkeiten;
- Koordinative Grundfähigkeiten;
- Spezielle koordinative Fähigkeiten;
- Grundfähigkeiten der Körperhaltung;
- Motorische Fähigkeiten als Grundlage der Handlungsplanung und -steuerung: Körper-

wahrnehmung/Körperschema, Zeit- und Raumwahrnehmung, Seitigkeitsfähigkeit/-sicherheit, Handlungsplanung;

- Grundlegende motorische* Fertigkeiten.

In Kapitel 1.4.4 wurden diese Fähigkeiten und Fertigkeiten detailliert beschrieben.

→ 1.4.4

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema A: Die Entwicklung des Kindes

→ 3.1

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich

→ 3.5

2.1.1.6 Die zwei Säulen der Bewegungsförderung

In Kapitel 2.1.1.1 wurde darauf hingewiesen, dass Kinder „anders lernen". Es bedarf eigener Erfahrung, eigenes selbstentschiedenen Tuns, um seine Entwicklung in Gang zu setzen und weiterzutreiben. Dies ist das Grundsatzcredo, das in der **„eigenständigen Bewegungserziehung"** seinen Niederschlag findet. Diese findet vorwiegend im freien Spielen statt.

→ 2.1.1.1

Nicht alle Kinder reagieren mit gleicher Spontaneität auf ihre Bewegungsumwelt. Manche Kinder brauchen einen kleinen „Schubs", um aktiv zu werden. Manche Bewegungsfelder resp. Bewegungsfähigkeiten oder -fertigkeiten werden nicht unbedingt spontan von den Kindern „bearbeitet" und würden möglicherweise brach liegen. So bedarf es zusätzlich mancher Impulse seitens des Erwachsenen in von ihm vorgeschlagenen Bewegungsfeldern und -gelegenheiten. Auch können Wiederholungsmomente geplant werden, um somit Festigung und Variation von bereits gemachten Bewegungserfahrungen voranzutreiben. Dies ist das komplementäre Feld der **„organisierten Bewegungserziehung"**, in der das Spiel ebenfalls einen hohen Stellenwert einnimmt.

2.1.2 Eigenständige Bewegungserziehung und freies Spielen

Wenn der Erwachsene es zulässt, benutzt das Kind Gegenstände im Einklang mit seinen Möglichkeiten und Interessen. Es entscheidet selbst, wann es mit etwas anfängt, wie lange es dauert, in welche Richtung seine Aktivität geht. Es wechselt von grobmotorischen zu feinmotorischen Aktivitäten nach Lust und Laune. Es entdeckt seine Möglichkeiten und entwickelt Kompetenzen und Selbstvertrauen, entdeckt sein Umfeld, dessen Objekte mit ihren physikalischen Gesetzen, ihren Nutzungsmöglichkeiten und spielt mit anderen Kindern. Es schärft seine Aufmerksamkeit und seine Konzentration. Es ist auf dem Weg zur Eigenständigkeit. Das Kind kann mehrmals zu einer selbst gestellten Aufgabe zurückkehren, bis es sie erfolgreich löst. Das „Handeln können" und „Experimentieren können" bedeutet Vergnügen und Lust, das Erreichte immer wieder zu probieren.

2.1.2.1 Bedingungen für eine eigenständige Bewegungserziehung

Wie schon in Kapitel 2.1.1 erörtert wurde, erreichen Kinder alle Stufen der Bewegungsentwicklung aus eigenem Antrieb, ohne Eingriffe durch den Erwachsenen.

→ 2.1.1

Das „Üben" höherer Positionen (Sitzen, Stehen) durch den Erwachsenen ist überflüssig und sogar schädlich. Er sollte abwartender Begleiter der Entwicklung des Kindes sein. So sollte er es dem Kind überlassen, sich selbst aus der Rückenlage nach und nach in die Seiten- und dann in die Bauchlage zu bewegen. So findet das Kind selbst über das Krabbeln* und das Kriechen* seinen Weg in die Sitzposition, dann in die aufrechte Position und schließlich zum Gehen. Der Erwachsene sollte allerdings dafür sorgen, dass er, indirekt unterstützend, durch das Gestalten der kindlichen Umgebung die notwendigen Bedingungen schafft, dass Kindern durch „Bewegungsmaterialien" Reize gesetzt werden und dass sie diese Materialien aus eigenem Antrieb erkunden können. Dabei sollte auf jede passive Bewegungshilfe und auf bewegungshemmende Gestelle verzichtet werden, denn das Kind ist zu weit mehr fähig, als allgemein angenommen

wird. Für Erzieher bedeutet dies: Das Angebot ist die vorbereitete Umgebung. Dem Erwachsenen fällt die Aufgabe zu, die Umgebung eventuell zu modifizieren, aber auch, sie sicher zu gestalten.

Ferner muss der Wille der Erwachsenen da sein, dem Kind nicht unbedingt immer bestimmte Aktivitäten vorzuschlagen oder gar zu Imitationen anzuregen. Eine solche Vorgehensweise verleitet das Kind dazu, selbst weniger aktiv zu werden. Auch kann es beim Kind zu Frustrationen kommen, wenn vom Erwachsenen erwartete Leistungen nicht erbracht werden.

Die Eigenaktivität des Kindes sollte nicht durch die Präsenz zu vieler Erwachsener gestört werden, damit es sich auf sich selbst konzentrieren kann. Es braucht Zeit, damit das Kind sich ausgiebig mit einer selbst gestellten Aufgabe beschäftigen kann. Es sollte sich in einem Raum bewegen können, der mit stimulierenden Materialien ausgestattet ist.

Dieser Raum sollte einigen Sicherheitskriterien entsprechen und …

- keine gefährlichen Objekte enthalten (hängt vom Alter der Kinder ab);
- unter Beachtung von Regeln (besonders, wenn mehrere Kinder gleichzeitig anwesend sind) eine gewisse Ruhe und Abgeschiedenheit garantieren;
- eine Abtrennung von Kindern höherer Altersgruppen vorhanden sein.

Zur Rolle der Erwachsenen sind weitere Hinweise in Kapitel 1.5.2 zu finden.

→ 1.5.2

2.1.2.2 Wo geschieht die eigenständige Bewegungserziehung?

Die Bewegungswelt der Kinder ist insgesamt sehr vielfältig. Sie finden überall Gelegenheiten, sich zu bewegen, wenn man sie nur lässt.

Die Wohnung

Empfindliche Sofas, teure Gardinen, Bodenvasen usw. sind potentielle Bewegungshemmer für Kinder. Hier empfehlen sich Schutzüberzüge, Platzierung teurer Vasen in für Kinder kaum erreichbaren Höhen oder Räumen, Abdecken von Tischen/Tischkanten und -ecken, Absperren von Musikanlagen usw. So können Kinder auch in Wohnräumen ihren Bewegungsdrang ausleben. Bei empfindlichen Nachbarn ist ein klärendes und um Nachsicht bittendes Gespräch oft hilfreich.

Das Kind braucht abwechselnd aktive und bewegungsintensive Momente, aber auch ruhigere Spielphasen. Deshalb sollten beim Gestalten des Kinderzimmers diese beiden Phasen beachtet werden.

Zu viel verschiedene Spielmaterialien wirken nicht anregend, sondern hemmen besonders jüngere Kinder. Deshalb ist wenig, aber dafür, sinnvolles Spielmaterial in ausreichender Menge vorzuziehen. Im Kinderzimmer sollte vor allem Freiraum zum Toben und zum Spielen mit Bauklötzen vorgesehen sein. Vorgefertigte Spielgeräte, die nicht verändert werden können, verlieren schnell ihren Reiz. Ein Tisch, der sich mit einer Decke zu einer Höhle verwandeln lässt, der ohne Decke aber ein Haus ist und sogar noch als Berg bestiegen werden kann, wird immer interessant sein.

Draußen

Wenn möglich, sollte ein täglicher Aufenthalt draußen eingeplant werden – z. B. im Garten, im Wald, in einer Parkanlage usw. – da hier die Bewegungsmöglichkeiten vielfältig und großräumiger sind. Dazu kommt noch, dass besonders viel Sauerstoff „getankt“ werden kann.

Foto 11: Sich draußen bewegen und Sauerstoff tanken

Spielplätze

Spielplätze sind für Kinder gemachte Bewegungswelten. Sie sollten Freiflächen zum Ballspielen und Toben haben, Abhänge zum Besteigen und Herunterrennen, Bodenmodellierungen, die zum Hüpfen, Klettern und Kraxeln anregen. Sandkästen sind für alle Altersgruppen ideal. Spiel- und Klettergeräte sollten viele Funktionen haben und zum Hangeln*, Hängen,

Klettern, Rutschen, Balancieren verleiten. Da Spielplätze auch Orte der Begegnung und des Verweilens sind, sollten auch Tische und Bänke vorzufinden sein.

Foto 12: Spielplätze sind Bewegungswelten für Kinder

Die Straße

Als Spielort kommen heutzutage nur noch Sackgassen, kleine Anliegerstraßen oder als solche ausgewiesenen Spielstraßen in Frage. Dann sind sie Treffpunkte fürs Radfahren, Skaten, Rollerfahren, Ballspielen, Seilspringen, Kästchen-Hüpfen sowie für Fang- und Versteckspiele. Kinder finden aber auch spontan Möglichkeiten zum Probieren, wie z. B. über Kanaldeckel springen oder über eine Mauer balancieren.

2.1.2.3 Das Spiel des Kindes

Kinder brauchen Raum, in dem sie sich frei bewegen und aktiv werden können, sowie Zeit, um ihr Spiel auskosten und ausleben zu können. Erwachsene sollten sie durch Lob oder Anerkennung unterstützen und ihnen nur Anregungen geben, wenn sie sie tatsächlich brauchen. Erwachsene sollten sich nicht vorschnell in das Spiel der Kinder einmischen. Sie merken oft gar nicht, dass sie dabei stören. Kinder brauchen Spielmaterial, das anregt und einen gewissen Aufforderungscharakter hat. Das kann sogenanntes wertloses Material sein wie ausrangierte Knöpfe, alte Schachteln, Dosen, Flaschen, aber auch eine alte Decke. Um das kindliche Spiel weiter zu entwickeln, sollte das Material, je nach Bedarf der Kinder, ergänzt werden. Bei den ganz Kleinen ist schon hantieren mit einfachstem Material Spielen, etwa mit Töpfen oder Wäscheklammern. Diese Gegenstände, mit denen sie Erwachsene hantieren sehen, sind für sie ein Top-Spielzeug. Sie lassen häufig ihr gutes, teures Spielzeug einfach links liegen, wenn sie die Möglichkeit bekommen, mit Dingen aus der Erwachsenenwelt umzugehen.

Der Erwachsene kann auch entscheiden, ob er (aktiver) Spielpartner des Kindes sein will oder eher der Gestalter der kindlichen Umgebung, der beobachtet und nur mitspielt, wenn er vom Kind dazu eingeladen wird. Im letzten Fall ist es als Beobachter einfacher zu erkennen, wozu das Kind in der Lage ist, wie tief und kreativ es in sein Spiel eintaucht. Das geht allerdings nur, wenn das Kind von Anfang an daran gewöhnt ist, nicht vom Erwachsenen animiert zu werden, sondern selbst tätig werden kann.

Erwachsene sollten sich bemühen, das Spiel des Kindes ernst zu nehmen und die Kinder nicht etwa brutal aus dem Spiel reißen, sondern das Ende des Spiels, zugunsten des Essens etwa, vorher ankündigen. Um aus ihrem Spiel Nutzen für ihre Entwicklung zu ziehen, brauchen Kinder Zeit und Ruhe, um sich intensiv mit Dingen und Problemen zu beschäftigen. Spielen ist demnach nie verlorene Zeit.

Neben der motorischen* und kognitiven* Funktion ist auch die sozial-emotionale Funktion des Spiels wichtig, besonders für die psychosoziale Entwicklung der Kinder. Im Spiel kann das Kind emotionale Spannungen, Konflikte und Gefühle verarbeiten. Es lernt hierbei, mit emotionalen Höhen und Tiefen umzugehen, sich spielerisch mit sozialen Normen auseinanderzusetzen, Beziehungen aufzubauen, Zufriedenheit im eigenen Tun sowie eigene Kompetenzen zu erfahren. Das Kind lernt im Vergleich seine Stärken und Schwächen kennen und folglich, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen. Diese Erfahrung ist für das Selbstwertgefühl von großer Bedeutung.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

2.1.2.4 Eigenbetätigung: der Weg zum offenen Spiel

Freies Spiel der Kinder bedeutet selbstständige Entscheidung ihrerseits ohne gezielte Anleitung seitens eines Erwachsenen. Dazu braucht es aber eine vorbereitende Umgebung, Materialien und Geräte, die Gelegenheiten schaffen, damit Kinder aus eigener Initiative und im eigenen Zeitmaß ihren Spielinteressen nachgehen können. Das Angebot ist die vorbereitete Umgebung. Dem Erwachsenen fällt die Aufgabe zu, dem Kind diese Umgebung zur Verfügung zu stellen. Er ist anwesend, Anteil nehmend, Interesse zeigend und, wenn nötig, Hilfe gebend.

Auch in organisierten Bewegungsstunden sollten Eigenbetätigung und Selbsttätigkeit der Kinder im Fokus stehen, parallel dazu aber eine gezielte Ausbildung von koordinativen Fähigkeiten, von motorischen* Fertigkeiten sowie von Bewegungserfahrungen erfolgen. Dies ist nur ein scheinbarer Widerspruch: Für die regelmäßigen Bewegungsstunden sollten Ziele und Inhalte geplant werden, die von den Kindern möglichst über ihre Selbsttätigkeit erreicht werden sollen. Dabei sind großräumige Bewegungen sowie Verwendung von mehreren Geräten möglich (Teilziele: Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung, Förderung der Bewegungssicherheit, Herausbildung von Sozial- und Selbstkompetenz).

Spontanes Spielen und gezielte Bewegungsaufgaben stehen dabei nicht beziehungslos nebeneinander. Einerseits sollten angeleitete Angebote freies Spielen und Ausprobieren enthalten, andererseits kann im freien Spielen und Bewegen die Hilfe von Erwachsenen gegeben werden.

Kinder, die gewohnt sind, sich direktiven Vorgaben von Erwachsenen anpassen zu müssen, werden Schwierigkeiten haben, sich im freien Spiel zurechtzufinden. Bei ihnen wird die offene Situation eventuell zuerst zum anscheinenden Chaos führen. Hier kann die Einführung von Regeln und Ritualen sinnvoll sein, da sie den Kindern eine entsprechende Struktur geben. Deshalb ist eine Hinführung zum offenen Spielen, etwa in Bewegungsräumen, angebracht. Dies kann durch mehrere Vorgehensweisen erreicht werden:

- Über Bewegungsaufgaben, freie Materialerfahrung, Aufgreifen von Ideen, gemeinsame Spielplanung: Die Kinder lösen auf individuelle Weise Bewegungsaufgaben (Wie kann man auf dem Rollbrett fahren?), die vom Erwachsenen an alle Kinder gestellt werden, sie probieren das angebotene Material aus und benutzen es mit ihren eigenen Ideen; der Erwachsene greift die Ideen der Kinder auf, verstärkt sie oder hilft, sie in gemeinsamen Spielen umzusetzen, oder die Kinder planen zusammen mit dem Erwachsenen Spiele, Aufbauten, Projekte und spielen anschließend gemeinsam.
- Die Kinder probieren zuerst einzelne vorgegebene Spielideen und Materialien, bis ein gewisses Spiel- und Bewegungsrepertoire vorhanden ist. Danach kann eine Auswahl durch die Kinder erfolgen: Sie wählen bekannte Bewegungsangebote und Spielsituationen aus und führen diese durch. Später kann auch eine freie Wahl und Gestaltung der Stunde angepeilt werden: Die Kinder planen und spielen alleine oder gemeinsam, entwickeln neue Ideen und probieren sie aus.
- Mit dem Erwachsenen als Mitspieler: Er spielt auf der Kinderebene mit und hat so die Gelegenheit, „unauffällig“ verschiedene Möglichkeiten in seinem Spiel aufzuzeigen, neue Bewegungsspiele zur Nachahmung „unverfänglich“ anzubieten. Er kann sich, wenn die Kinder genügend Bewegungs-, Material- und Handlungserfahrung haben, zurückziehen und zum aufmerksamen Beobachter werden.
- Über einen vorstrukturierten Raum: Hier ist der Raum komplett vorstrukturiert, das Material ist vollständig und thematisch aufgebaut. Dies kann für Kinder ein sicherer Rahmen sein, um ihr individuelles Spiel aufzubauen. Anschließend kann die Raumstruktur schrittweise variabler und ergänzungsfähig angeboten werden. Kinder können (gewollte) Lücken oder unvollständige Aufbauten mit ihren Ideen füllen oder verändern. Auch können sie, nach einer gewissen Zeit, mit dem angebotenen gleichen Material selbstständig bisher bekannte Bewegungsraumstrukturen aufbauen und benutzen. Mit zunehmender Erfahrung können sie immer mit dem gleichen Material frei gewählte, leicht veränderte oder neue Strukturen aufbauen und somit den Raum anders gestalten.
- Über gemischte Gruppen, in denen erfahrene, selbstständige Kinder und neue, eventuell unselbstständige Kinder zusammenkommen. Es kommt zur Nachahmung der bereits verantwortungsvollen Kinder.

2.1.2.5 Spielmaterial

Alltagsmaterial
Mit Fantasie und Kreativität können Kinder und Erwachsene mit Alltagsmaterialien spielerisch umgehen, besonders im Fall von sogenannten nicht sportlichen Materialien. Diese Materialien, wie z. B. Joghurtbecher, Zeitungsseiten, Toilettenrollen, Tücher oder Decken, sind Eltern und Kindern meistens bekannt, haben unterschiedliche materiale Strukturen, ermöglichen Bewegungsvielfalt, bringen Abwechslung, können von Kindern mitgebracht werden, kosten so gut wie nichts und mit ihnen kann zu Hause weitergespielt und experimentiert werden.

Kriterien für Spielzeug
Beim Kauf von Spielzeug sollten zwei Kriterien im Vordergrund stehen:

1. Für **die Sicherheit** ist relevant, ob das Spielzeug unzerbrechlich, abwaschbar, nicht auseinanderzunehmen, resistent, ungiftig, in gutem Zustand, nicht zu klein und ohne scharfe Kanten ist. Hier wäre zu beachten, ob das Spielzeug die „Europäische Norm für Spielzeugsicherheit“ respektiert (Norm EN 71), respektive das Siegel der geprüften Sicherheit (GS) aufweist.

2. **Der pädagogische Wert** hängt davon ab, ob das Spielzeug die Kinder genügend anspricht, ob es möglichst einfach sowie Ausgangspunkt für kreatives und imaginatives Handeln ist und sensorisch stimulieren kann. Andererseits setzt sich das Kind auch gerne mit Naturmaterialien, z. B. Holzklötzen, auseinander. Das Spielzeug sollte selbstverständlich dem Entwicklungsniveau des Kindes angepasst sein und ihm erlauben, selbstständig damit umzugehen. Von Vorteil wäre es, wenn das Spielzeug das anerkannte Siegel „Spiel gut“ für pädagogisch wertvolles Spielzeug trüge.

Entsprechend Konkrete Empfehlungen und Tipps finden sich in Kapitel 3:
Thema G: Das Spiel des Kindes/Das richtige Spielzeug für Ihr Kind

→ 3.7.3

2.1.3 Organisierte Bewegungserziehung und Spielen

2.1.3.1 Was bedeutet „organisierte Bewegungserziehung“?

Die sogenannte organisierte Bewegungserziehung bedeutet nichts anderes, als dass vom Erwachsenen Rahmenbedingungen materieller und organisatorischer Art geschaffen werden, welche motorisches* Lernen ermöglichen, erleichtern und anregen sollen. Dazu gehört auch, dass diese Rahmenbedingungen mehr oder weniger planvoll auf gezielte Reize setzen können, die dem Kind Aktivitäten in den verschiedensten Bereichen erlauben und somit seine Kompetenzen erweitern. Das Kind sollte möglichst oft in den Genuss einer solchen organisierten Bewegungsstunde kommen. Die Leitung solcher Stunden obliegt in der Regel einem Erzieher, Lehrer oder Übungsleiter, der über möglichst gute Kenntnisse und Erfahrung auf diesem Gebiet verfügen sollte.

Warum ist organisierte Bewegungserziehung wichtig?
Wie bereits erwähnt, sind die Gegebenheiten und Gelegenheiten, dass Kinder nur über freies Spiel und somit mittels eigenständiger Bewegungserziehung ihre optimale Bewegungsentwicklung vorantreiben, nicht immer gegeben. Deshalb bedarf es zusätzlich geplanter Bewegungsangebote und -impulse. Dies ermöglicht es den Kindern, nicht spontan angegangene Bewegungsfelder, -fähigkeiten oder -fertigkeiten zu entdecken. Auch bietet die organisierte Bewegungserziehung die Möglichkeit, schon Erworbenes zu festigen und zu variieren. Zudem kann dabei die Dimension des Wagnisses und des intensiven Erlebens optimal angesprochen werden.

Wo geschieht organisierte Bewegungserziehung?
Vorrangig vollzieht sich organisierte Bewegungserziehung in Betreuungsstrukturen wie Kinderkrippen, Kindertagesstätten*, Kindergärten*, Vorschule, Schule und Sportverein oder Bewegungsinitiativen in eigens dafür vorgesehenen Bewegungsstunden. Eine besondere Situation stellt das Eltern-Kind-Turnen dar.

Wer ist betroffen, wer übernimmt Verantwortung?
Organisierte Bewegungserziehung braucht fachliche und pädagogische Kompetenz. Dabei sind Lehrer, Erzieher, Betreuer, Trainer und Animateure ange-

sprochen: Ihnen fällt die Aufgabe formaler Bildung* bzw. non-formaler Bildung* zu. Diese Aufgabe ist mit Ernst zu betrachten und um ihr möglichst gerecht zu werden, bedarf es der oben angesprochenen Kompetenzen.

2.1.3.2 Planungsgrundsätze einer organisierten Bewegungserziehung

Der Erfolg bei organisierter Bewegungsförderung hängt von einer Reihe von Rahmenbedingungen ab. Dazu gehören selbstverständlich die äußeren Bedingungen (Raum, Zeit, Materialien), aber auch die inneren Bedingungen wie die Beziehung zum Erwachsenen oder die Beziehung der Kinder untereinander. Man spricht hier von einer Atmosphäre, die freundlich und vertrauensvoll sein sollte. Das gelingt, wenn die Kinder wissen, dass ihre Wünsche berücksichtigt werden und sie auf die Gestaltung der Spielsituationen Einfluss haben können.

Beim Spielen sollte das Kind …

- sich selbst als Verursacher einer Handlung erleben;
- Erfolge und Misserfolge auf seine eigene Person zurückführen können;
- sich mit eigenen Wertmaßstäben auseinandersetzen und sein eigenes Verhalten daran orientieren können;
- Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen.

Das Kind sollte selbst über seine Teilnahme entscheiden können. Der Handlungsimpuls sollte also vom Kind kommen, anschließend kann er vom Erwachsenen aufgenommen werden. Die größte Bekräftigung des kindlichen Handelns sollte von der Tätigkeit an sich ausgehen, von der Befriedigung aus der eigenen Tätigkeit und nicht von (zu viel und übertriebenem) Lob. Das Feststellen des Erreichten durch das Kind, und dies ohne subjektive Bewertung des Erwachsenen, erlaubt es dem Kind, seine Tätigkeit als sinnvoll zu erleben, um auf diese Weise zu lernen, sich selbst zu akzeptieren. Manchmal braucht das Kind Zeit zum Zuschauen und beteiligt sich erst, wenn es sich frei von Druck und Zwang fühlt. Erwachsene können zur Aktivität anregende Materialien und Geräte als Handlungsrahmen vorbereiten.

→ 2.1.4.8

Einige Grundsätze sollten bei der Gestaltung von Bewegungsangeboten und -vorhaben beachtet werden.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

→ 3.8

Welche Inhalte auswählen, um Lust zum Spielen und zum Erproben zu schaffen?

Da die Bewegungsangebote auf die Interessen und Bedürfnisse der Kinder ausgerichtet sein sollten, muss der Erwachsene spüren, was die Kinder interessiert. Doch dann bleibt immer noch die Wahl zwischen unterschiedlichen Interessen und es empfiehlt sich, Alternativangebote bereitzuhalten. Um den Bedürfnissen und Interessen der Kinder möglichst schon bei der Planung gerecht zu werden, bietet sich eine Absprache mit den Kindern am Ende einer Bewegungsstunde an. Da Kinder oft auf Altbekanntes zurückgreifen, sollten auch neue Bewegungsarrangements von den Erwachsenen eingebracht werden, um den Kindern Anlässe für weiterführende Spielideen zu geben. Die Betreuer sollten über ein breites Repertoire an Spielideen, Übungsbeispielen, Gerätearrangements verfügen.

2.1.3.3 Organisation von Bewegungsstunden

Für eine organisierte Bewegungsstunde gilt es, sich an einem bestimmten Rahmen zu orientieren und einer gewissen Struktur zu folgen.

Themensuche und Ideenfindung

Bewegungsstunden sind vortreffliche Möglichkeiten organisierter Bewegungserziehung. Es gilt, diese Bewegungsstunden so zu gestalten, dass gezielt bestimmte Bewegungsbereiche angesprochen werden. Je nach Alter und Entwicklungsstand sind die Gestaltung und die Inhalte einer Bewegungsstunde verschieden. Zudem spielt die Anzahl der teilnehmenden Kinder sowie der eventuell anwesenden und mitwirkenden Erwachsenen eine Rolle. Eine Schwerpunktsetzung ist bei der Planung einer Bewegungsstunde vorzusehen, da die gesamte Bandbreite der Bewegungsbereiche nicht abgedeckt werden kann. Ferner bedarf es einer Strukturierung, um Entscheidungen treffen zu können.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

→ 3.8

Dauer und Aufbau

Eine Bewegungsstunde kann je nach Alter bis zu 60 Minuten dauern, beginnend mit einer Aufwärmphase, in der die Kinder ihrem Bewegungsdrang richtig nachgehen können. Der Hauptteil enthält das Agieren mithilfe von Bewegungsaufgaben und -reizen in einer dafür vorbereiteten Bewegungslandschaft bzw. an Bewegungsstationen oder mittels Körperwahrnehmungs- oder Bewegungsspielen. Der Abschluss, eventuell eingeleitet durch den Abbau der Geräte, wird durch kleinere Bewegungsspiele oder Cool-Down*-Aktivitäten geprägt.

In der Praxis haben sich das folgende Grundgerüst methodischen Vorgehens und die folgende zeitliche Planung als günstig erwiesen. Je nach Alter der Kinder sind hierbei Abwandlungen und Anpassungen möglich und auch wünschenswert.

- Einstimmungsphase: Bei kleinen Kindern z. B. ein Anfangsritual (Wer fehlt noch? Welche besonderen Wünsche gibt es? Was wurde in der vorhergehenden Stunde verabredet?).
- Einstiegsphase: Individuelle, bewegungsintensive Angebote (um dem meist großen Bewegungsdrang der Kinder entgegenzukommen; um jedem Kind die Begegnung mit einem Gerät – meist Kleingerät – zu ermöglichen; gemeinsame Einstiegsspiele).
- Hauptphase: Gruppenbezogene Angebote, die Erlebnisse des sozialen Miteinanders ermöglichen (Gerätekombinationen, die gemeinsam aufgebaut wurden und an denen gemeinsames Spielen, Absprachen, Rücksichtnahme usw. möglich und auch notwendig sind); themenspezifische Spiel- und Bewegungsangebote.
- Abschlussphase: Entspannung (Ruhe-/Entspannungsspiel, Abschlussritual: Sitzkreis, Erfragen von Wünschen für die nächste Stunde, Verabschiedung).

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

→ 3.8

2.1.3.4 Differenzierungsmöglichkeiten

Unter Differenzierung* versteht man Abwandlung und Anpassung der vorgeschlagenen Inhalte und Rahmenbedingungen je nach Könnensstand der einzelnen Kinder.

Eine Bewegungsstunde sollte einer gewissen Entwicklungsorientiertheit Rechnung tragen und dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechen, d. h., ihr unterschiedliches Können sollte in Betracht gezogen werden. Damit eine Bewegungsstunde nicht nach einem starren Muster abläuft und sich den Fortschritten der Kinder anpassen kann, lässt sich über die Schiene der Differenzierung ein zielgenauerer Stundenaufbau erreichen. Dabei ist immer auf eine möglichst große Bewegungseffizienz für jedes Kind zu achten: Es darf z. B. auf keinen Fall zu lange Warteschlangen geben (etwa bei einer Kletterstation, wenn ein Kind klettert und neun weitere sehen bloß zu), noch soll es Spiele mit Ausschlussverfahren geben.

Variation ist der Schlüssel zur erfolgreichen Differenzierung.

So können variiert werden:

Die Methoden.

Die Bewegungsmöglichkeiten.

Die Bewegungsformen.

Die Verwendungsmöglichkeiten von Geräten.

Die Materialien, Hilfsmittel, Geräte.

Die koordinativen Anforderungen.

Die Spielidee.

Die Bewegungsorte.

Der Schwierigkeitsgrad.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

→ 3.8

Dies kann beim Aufbau und der Variation von Geräte-arrangements, Bewegungslandschaften, Bewegungs-baustellen und beim Bereitstellen von Materialien, Hilfsmitteln, Spiel- und Sportgeräten geschehen. Wichtig ist vor allem die flexible Handhabung der Spielideen im Sinne von Veränderung (leichter, schwerer, komplexer, differenziert je nach Fähigkeiten). Die Variabilität der Bewegungsorte erlaubt auch, manchmal Altbekanntes durch eine neue Umgebung zu etwas Neuem zu machen. Schließlich bringt eine breit gefächerte Palette von Bewegungsmöglichkeiten und -formen (nicht immer eine Bewegungslandschaft aufbauen, nicht immer Laufspiele organisieren) immer wieder neues Leben in die Gruppe.

Zum Thema Differenzierung gehört auch das Einhalten von Lern- und Entwicklungsregeln, wie vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Einfachen zum Komplexen und vom Langsamen zum Schnellen.

2.1.4 Pädagogische Ratschläge

2.1.4.1 Die Einstellung der Erwachsenen gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern

Erwachsene sollten ein positives Menschenbild der Kinder in sich tragen und von deren kindlichen Individualität ausgehen. Dabei sollten sie die individuellen Ressourcen der Kinder aktivieren (v. a. deren Motivation und Lernfähigkeit), das Lernen der Kinder unterstützen und bei den Kindern vorhandene Freude, Spaß und Begeisterung erkennen.

Dazu benötigen die Erwachsenen folgende Kompetenzen:

Kindgerechte persönliche Kompetenzen

- Erziehende sollten sich Fragen über ihr eigenes Verhalten gegenüber Kindern stellen, dies besonders auf ängstliche Kinder bezogen.
- Eine klare Beziehung zu Kindern soll sicht- und fühlbar sein. Dies wird u. a. dadurch erreicht, dass der Erwachsene am Spiel der Kinder teilnimmt. Eine Möglichkeit, das Kind in die Aktivität einzubeziehen, ist es, ihm entgegenzukommen:

  Das Gerät kommt zum Kind und nicht das Kind zum Gerät (Bälle, Luftballons, Rollbretter).

→ 1.5.2 → 2.2.6

Fachliche Kompetenzen zum Thema Bewegung bei Kindern

Erziehende sollten …

- über eine möglichst solide Grundausbildung zum Thema Bewegung verfügen und an Fortbildungsmaßnahmen teilnehmen;
- über ein möglichst großes Repertoire an Bewegungsaufgaben und -spielen verfügen und sich leicht neues Wissen in der Fachliteratur aneignen können;
- wissen, zu welchen Bewegungsinhalten Kinder in welchem Alter fähig sind, welche Sicherungsmaßnahmen bei bestimmten Bewegungsinhalten zu treffen sind, wie und welche Materialien eingesetzt werden können;
- Regeln von Spielen kennen und die Spiele leiten können.

Didaktisch-methodische Kompetenzen

Erziehende sollten …

- erziehende Prinzipien des Lernens berücksichtigen;
- Grundsätze der Gestaltung von Bewegungsangeboten und -vorhaben berücksichtigen;
- didaktische Handlungsprinzipien berücksichtigen;
- Motivationshilfen geben;
- Differenzierungsmöglichkeiten und Integrationshilfen berücksichtigen.

In den folgenden Kapiteln 2.1.4.2 bis 2.1.4.10 werden diese Prinzipien und Vorgehensweisen eingehend behandelt.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema B: Die Einstellung der Erwachsenen gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern

→ 3.2

2.1.4.2 Pädagogische Prinzipien und didaktisch-methodische Hinweise

Um sein eigenes Handeln als Erwachsener zu gestalten und zu ordnen, können eine Reihe von Tipps und Informationen von erheblicher Hilfe sein. Auch wenn manche Erwachsene ihr Handeln gegenüber Kindern aus dem Gefühl heraus steuern können, braucht es im Allgemeinen einiger Hinweise und Anregungen. Wissen über die Bedürfnisse der Kinder, über das Spektrum von Möglichkeiten von Bewegungsförderung sowie Überlegungen zur eigenen Einstellung gegenüber Kindern können zu kompetentem Handeln führen.

Um das primäre Ziel einer Bewegungserziehung (die harmonische, individuell-ganzheitliche Entwicklung des Kindes und die Entfaltung seiner gesamten Persönlichkeit) zu erreichen, empfiehlt es sich, vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen in Handlungssituationen zu vermitteln. Bei der Gestaltung dieser Handlungssituationen ist eine Orientierung an **sechs Handlungsprinzipien**, die einen Rahmen für offene Lernsituationen bilden, hilfreich.

1. Die Angebote sollten kindgemäß sein, d.h. den Interessen, Bedürfnissen und Möglichkeiten der Kinder entsprechen.
2. Sie sollten offen sein für spontane Einfälle und Anregungen seitens der Kinder.
3. Eine gewisse Freiwilligkeit, besonders was Dauer, Tempo und Intensität betrifft, sowie Zwanglosigkeit (möglichst wenig Erfolgszwang, Leistungsdruck, Konkurrenzdruck) sollten das Angebot charakterisieren.
4. Es sollte eine Entscheidungsfreiheit zum Mitmachen oder eine Wahlmöglichkeit zwischen Alternativen bestehen.
5. Um große Chancen auf Erfolg zu haben, sollten die Angebote möglichst erlebnisorientiert sein und der Fantasie der Kinder einen großen Spielraum lassen.
6. Dasselbe Prinzip gilt für die Möglichkeit zur Eigeninitiative, die den Kindern zugestanden werden sollte.

Wenn organisiertes Spielen ansteht, sollten einige weitere **pädagogische Prinzipien** beachtet werden:

- Eine vertrauensvolle und angenehme Atmosphäre, die von Ermutigung und Bestätigung gezeichnet ist und Leistungsdruck vermeidet, sollte geschaffen werden.
- Vielfältige Bewegungssituationen und Anlässe, etwa durch Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsphasen, von offenen und freien Spielsituationen als auch genormten und bekannten Spielen, sollten ermöglicht werden.
- Dem Prinzip der „Ermöglichung von selbstständigem Handeln“ sollte entsprochen werden, indem Bewegungsanlässe gewählt werden, die den Interessen und Bedürfnissen der Kinder gerecht werden, sowie ihre Mitbestimmung ermöglichen. So entstehen viele individuelle Lösungsmöglichkeiten.
- Durch Beobachten der Kinder kann ihr Leistungspotenzial eingeschätzt werden und können, ihren Stärken und günstigen Voraussetzungen entsprechend, neue Aufgaben und Herausforderungen an sie herangetragen werden, um ihre „verborgenen“ Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln und aufzuzeigen.

Es ist von Vorteil, weitere **didaktische Hinweise** zu beachten:

- Die Zielgemäßheit (es ist ein Spiel, kein Training!) respektieren.
- Eine gewisse Ritualstabilisierung (feste, wiederholende Inhalte am Anfang/Ende der Aktivitätsstunde) einrichten.
- Eine Angebots-Rhythmisierung (Wechsel von bewegungsintensiven Phasen, Rollenspiel, Pause, angeleitete Situation, freies Spiel) herstellen.
- Wiederholungen einplanen, die den Lernprozess bewusst machen und das Selbstkonzept stärken.
- Auf Ganzheitlichkeit der Reize achten (nicht nur motorische*, sondern auch emotional-soziale Reize setzen).

Als Leiter einer Gruppe …
sollte der Pädagoge die Gruppe sehr genau und aufmerksam beobachten und die momentanen Handlungen und Gefühle der Kinder im Auge behalten, um schneller auf Handlungen und Äußerungen der Kinder reagieren zu können. Er sollte Ruhe und Zuversicht ausstrahlen und bei möglichen Aggressionen und

Verstößen gegen die Regeln nicht aus der Rolle fallen. Er sollte die vom Kind gewünschte Distanz beachten, das Kind nicht physisch bedrängen und es nicht durch körperliche Unterstützung zu Bewegungsaktivitäten zwingen, zu denen das Kind nicht von sich aus bereit ist. Er leitet die Bewegungsspiele möglichst wenig direkt. Die Kinder – besonders im Kleinkindalter – können so den Verlauf der Bewegungsstunde durch das selbstbestimmte Auseinandersetzen mit den variablen Angeboten beeinflussen, auch wenn bestimmte Vorstrukturierungen vom Erwachsenen getroffen wurden. So werden auch die Interessen der Kinder durch den Gruppenleiter berücksichtigt. Zudem sollte er das Verhalten des Kindes verbalisieren, wenn z. B. eine Bewegungsaufgabe gelöst wurde. Dem Kind wird dadurch bewusst, was es geschafft hat, und dieser Fortschritt gelangt in sein Bewusstsein. Dies kann einen positiven Einfluss auf die intrinsische Motivation* des Kindes haben. Wenn die Möglichkeit von Teamteaching besteht, ist die Betreuung einzelner Kinder durch einen der Betreuer möglich im Sinne von aufmerksamer Begleitung und behutsamer Unterstützung bei einer schwierigen Bewegungsaufgabe. Diese intensive Beschäftigung mit einem einzelnen Kind unterscheidet sich erheblich von einer Einzelförderung, da das Kind jederzeit wieder Anschluss an die anderen Kinder finden kann.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen

→ 3.6

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

→ 3.8

Thema K: Eltern-Kind-Turnen

→ 3.11

2.1.4.3 Altersangemessenheit von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten

Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote sollten vielfältig und abwechslungsreich sein, denn die Kinder wollen Vielfältiges erfahren: laufen, springen, klettern, Spiele kennenlernen, Geräte ausprobieren, mit Alltagsgegenständen umgehen, basteln, planschen, tauchen, ihren Körper in Bewegung spüren usw. Alle entsprechenden Aktivitäten sollten möglichst oft und überall stattfinden. Nur ein vielfältiges, variierendes und kombinierbares Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot, das sich nicht an nur einer Sportart orientiert, ermöglicht es den Kindern, zu improvisieren, wahrzunehmen, zu variieren, zu gestalten, Probleme zu lösen, zu konstruieren, auszuprobieren, zu planen.

→ 2.1.2 → 2.2.5

2.1.4.4 Methodische Umsetzungsmöglichkeiten

Bewegungsangebote können sowohl einen „angeleiteten“ als auch einen „offenen“ Charakter haben und aus der Vorstellungs- und Erlebniswelt der Kinder sowie aus ihrem Rollenspiel kommen.

Entscheidet sich ein Erwachsener dazu, ein angeleitetes Bewegungsangebot zu planen, kann er viele Variablen dieser geplanten Situation so einfließen lassen, dass diese sich steuerbar, voraussehbar, beeinflussbar darstellen. Er entscheidet sich für ein kohärentes Vorgehen, das Ziel, Inhalt sowie didaktisch-methodische Aspekte miteinander verbindet, und er stützt sich auf die ihm am vertrautesten und erfahrungsgemäß erfolgreichsten Handlungsmöglichkeiten. Dabei sollte auch gelten, dass sie einen flexiblen bis offenen Charakter haben und die Kinder größtenteils frei über eine Teilnahme entscheiden können.

Der Spaß am Tun sollte für die Kinder, trotz organisatorischer Planungsmaßnahmen, immer noch im Vordergrund stehen. Spaß ist immer ein Motor des Handelns. Dementsprechend ist bei der Auswahl der Inhalte, der angewandten Methoden ein Spaßpotenzial „einzubauen“.

Freie, nicht angeleitete Aktivitäten haben einen „offeneren“ Charakter, sind weniger vorhersehbar und stellen den Erwachsenen in eine andere Verantwortung. Solche Bewegungssituationen erfordern Einfühlungsvermögen, Beobachtungsstrategien, das

Erkennen von Momenten, die für ein „Einhaken“ des Erwachsenen günstig sind, um Motivation zu stärken, Differenzierung* einzuleiten, Kooperationen mit anderen Kindern zu provozieren usw. Oft können sich auch Angebote, deren Inhalt oder Schwerpunkt nicht ausdrücklich die Förderung der Bewegung ist, mit Bewegungsaspekten verbinden lassen oder sich sogar durch Bewegungsaufgaben erlernen lassen: z. B. das Erlernen der Begriffe hart/weich, groß/klein, rund/eckig …

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

→ 3.8

2.1.4.5 Motivations- und Differenzierungshilfen

Um Kinder aus der „Reserve“ zu locken, bedarf es manchmal eines Motivationsschubs durch die Erwachsenen. So können spannende, abwechslungsreiche und erlebnisreiche Anregungen schon der Auslöser der kindlichen Betätigung sein, wenn dann noch gezielt Verstärkungen wie Lob, Schulterklopfen, Mut machen dazu kommen, wird das kindliche Mitmachen schnell zum Selbstläufer. Werden dem Kind großzügige freie und offene Betätigungs- und Initiativmöglichkeiten ohne Leistungsanforderungen, Erfolgs- und Zeitdruck geboten, wird es sich voll und ganz investieren. Dasselbe gilt für den Hinweis, auf individuellen Stärken des Kindes aufzubauen und auf aktuelle Bedürfnisse von Jungen und Mädchen einzugehen. Soll ein gelenktes Hinführen zu Bewegungsfertigkeiten erreicht werden, so sind Bewegungsanweisungen in kindgerechter Sprache zu formulieren.

Da jedes Kind anders ist, wird es zu vielen verschiedenen Reaktionen kommen, wenn nur eine einzige Bewegungsmöglichkeit für alle angeboten wird. Variation und Differenzierung sind hier angesagt.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

→ 3.8

2.1.4.6 Stärken von Kindern fördern

Das Motto „Stärken stärken“ ist in der pädagogischen Literatur weit verbreitet. Es bedeutet, dass es vielversprechender ist, bei Kindern vorhandene Stärken bewusst zum Tragen kommen zu lassen, als verkrampft an Schwächen zu üben. Gelungene Handlungen stärken das Selbstgefühl und -vertrauen und somit die Bereitschaft, Neues und Schwierigeres anzugehen. Stärken fördern die Selbstwirksamkeit, bewahren die Lebensfreude und tragen zur Identitätsbildung bei. Allzu konzentriertes Üben eigener Schwächen hingegen verstärkt das Bewusstsein eben dieser Schwächen und kann eine Hemmschwelle für weitere positive Entwicklungen sein.

2.1.4.7 Integrationshilfen leisten besonders bei Kindern mit Bewegungs- und Verhaltensauffälligkeiten

Für die Integration von Kindern mit mangelnden Bewegungserfahrungen sind ein Entgegenbringen von gleichbleibender Zuneigung mit Ermunterung und Lob sowie die Schaffung einer vertrauensvollen Atmosphäre von großem Nutzen, ebenso das Entgegenbringen von Verständnis und Geduld auch bei unangemessenem sozialem Verhalten. Einfühlendes und nicht wertendes Verhalten und die Förderung der gemachten Erlebnisse (wichtiger als Ergebnisse!) sind für die Integration hilfreich. Eine druckfreie Situation ohne Über- oder Unterforderung ist anzubieten, dies auch als Schutz vor einer Außenseiterstellung. Die Förderung der Selbstständigkeit (durch Vermeidung eines zu frühen Eingreifens in den Lernprozess) und die Berücksichtigung der Bedürfnisse und Interessen der Kinder sind weitere hilfreiche Maßnahmen.

2.1.4.8 Wetteifer, Konkurrenz, Spiel

Wetteifer und Konkurrenz sollen in der frühkindlichen* Bewegungserziehung nicht stimuliert und durch die Auswahl der Spiele provoziert werden. Da ihr Auftreten jedoch manchmal von den Kindern selbst kommt, wäre es nicht angebracht, sie zu unterbinden. Sie müssen als Teil der sozialen Entwicklung von Kindern betrachtet werden. Sie sollen mit Gewinnen und Verlieren konfrontiert werden. Pädagogisch nicht zu vertreten sind Spiele, bei denen die Spielregeln ein endgültiges Ausscheiden vorsehen, da solche Regeln meistens dieselben Kinder treffen.

Spielfreude rangiert vor dem wortgetreuen Einhalten der Spielregeln. Daher ist es vorteilhaft, kleine Spielgruppen zu organisieren, langes Anstehen macht lustlos und ungeduldig. Lange Wartezeiten sollen durch geschickte Organisation und überlegte Planung vermieden werden.

Gerade im Alter von drei bis sechs Jahren soll es nicht um Wettkampf oder um die Verbesserung messbarer Leistungen gehen. Ebenso wenig sollten sich die Bewegungsangebote an Sportarten orientieren. Im Vordergrund sollten spielbetonte und kindgerechte Bewegungsangebote stehen, die vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen. Es sollte immer berücksichtigt werden, dass Bewegungsangebote dazu beitragen können, Kindern den Umgang mit dem eigenen Körper zu ermöglichen, ihre Bewegungssicherheit zu verbessern oder ihre feinmotorischen Fähigkeiten zu fördern. Dies sollte jedoch nicht vordergründiger Spielanlass, sondern vielmehr ein Nebenprodukt der intensiven Auseinandersetzung des Kindes mit Objekten, Spielsituationen, Partnern und sich selbst sein. Es müssen nicht immer neue Übungen, neue Geräte sein, die wir uns für die Kinder ausdenken. Jedes Kind erlebt sich in der Auseinandersetzung mit einem Gegenstand neu.

Ob ein Spiel als geeignet für eine Altersgruppe (etwa Kindergartenalter) empfunden wird, kann mit einigen Fragen beantwortet werden:

- ? Ist der Spielgedanke mit einfachen Regeln und wenig Fertigkeiten zu realisieren?
- ? Haben leistungsschwächere/jüngere Kinder eine Chance?
- ? Ist eine Diskriminierung weniger erfolgreicher Kinder ausgeschlossen?
- ? Sind die Bedürfnisse nach Bewegung befriedigt oder ist von vielen eher Passivität gefordert?
- ? Ist der Spielgedanke kindgerecht, bringt er vor allem Freude und Spaß?

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

→ 3.8

2.1.4.9 Regeln

Bei der pädagogischen Arbeit mit Kindern in Bewegungsräumen/in Gruppen sind gewohnte Rituale und eindeutige Regeln von Vorteil bzw. nötig. Regeln sollen gemeinsames Spielen vereinfachen, Handlungen strukturieren und übersichtlich gestalten. Sie schaffen Klarheit und Sicherheit, sollen die Kinder vor Überforderung und Unsicherheit schützen und sollen dazu beitragen, dass sich die Kinder frei entfalten können.

Wichtige Regeln für die Organisation und den Ablauf

- Mögliche Verletzungsgefahren im Vorfeld entschärfen/eliminieren.
- Die Kinder im Spiel nicht stören, außer es droht Gefahr oder das Kind beachtet Regeln nicht.

Wichtige Regeln für die Kinder

- Ich darf kein anderes Kind schlagen/verletzen.
- Ich darf kein Material mutwillig zerstören.
- Ich darf kein anderes Kind beim Spielen stören.
- Ich muss Versammlungs- und Stoppsignale beachten.

Als Grundsatz gilt: Je weiter der Rahmen gesteckt ist, desto strikter muss auf seine Einhaltung geachtet werden; es bietet sich an, nur so oft wie nötig und so wenig wie möglich einzugreifen.

2.1.4.10 Bewegungsgeschichten

In Rollen- und Darstellungsspielen können Kinder in Rollen schlüpfen, die sie im Alltag nur selten oder nie spielen können (gute Fee, Prinzessin, Gespenst, Tier). Dies kann befreiend wirken, wenn die Rolle Verhaltensweisen ermöglicht, die normalerweise verboten sind oder von den Erwachsenen nicht gern gesehen werden, Entlastung mit sich bringen, wenn die gespielten Situationen im Alltag mit Furcht verbunden sind, und die kindliche Kreativität und Vorstellungskraft anregen und die Erlebnisfähigkeit in Bewegungs- und Spielsituationen unterstützen. So kann das Kind in die Rolle des Stärkeren, aber auch des Schwächeren schlüpfen, sodass in ihm Fähigkeiten geweckt werden (z.B. Durchsetzungsvermögen, sich zur Wehr setzen), die es sich nie selbst zugetraut hätte. Andererseits kann es in der Rolle des Schwächeren die Möglichkeiten des Beschütztwerdens erfahren und es kann in seiner Rolle Hilfsbedürftigkeit signalisieren.

Kindern macht es Spaß, sich in eine Bewegungsgeschichte hineinzuversetzen. Fantasie und kreatives Mitgestalten werden angeregt. Das Kind kann seine eigenen Vorstellungen, Möglichkeiten und Fähigkeiten einbringen. Wichtig ist, den Kindern genügend Freiraum bei der Mitgestaltung der Stunden zu lassen, damit sie sich mit dem Geschehen identifizieren können.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

→ 3.8

Thema K: Eltern-Kind-Turnen

→ 3.11

LITERATURQUELLEN

Agence Dageselteren-Arcus: *Kanner am Focus-D'Zeitung ronderëm Kannerbetreiung/Dossier „L'enfant compétent"*

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln. Teil 1.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Erfahrungsrezepte für den Umgang mit den häufigsten alltäglichen Verhaltensproblemen bei Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten. Teil 4.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2004). *Kinderwelt = Bewegungswelt – oder nicht? Vielfältige Anregungen für Lobbyistinnen und Lobbyisten von Kindern.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K., & Schilf, F. (2005). *Kompetenzen von Kindern erkennen. Praktisches Instrumentarium zur Feststellung der Sensomotorik, Graphomotorik, Schriftsprache und Mathematik bei 5- bis 12-jährigen Kindern.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K., & Beckmann, U. (2005). *Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Deichmann, A., & Conrad, U. (2002). *Familien in Bewegung: Praktischer Ratgeber zur Förderung der kindlichen Motorik.* Frankfurt am Main: Barmer Ersatzkasse.

Friedl, J. (2013). *Alles hat Hand und Fuß: Spiele zur Förderung der Motorik, Koordinations- und Wahrnehmungsfähigkeit für Kinder von 0-8 Jahren.* Münster: Ökotopia-Verlag.

Grüger, C., & Endres, S. (2011). *Phantasievolle Spiel- und Bewegungsideen: Für Kindergarten, Vorschule und Verein.* Wiebelsheim: Limpert.

Kiwit, R., Bierögel, S., & Hemming, A. (2010). *Sternstunden im Kleinkindturnen: Lieder, Fingerspiele und Kniereiter für kleine Leute.* Münster: Ökotopia.

Köckenberger, H. (2007). *Bewegungsräume. Entwicklungs- und kindorientierte Bewegungserziehung.* Dortmund: Borgmann.

Krawietz, A., Krawietz, C., & Rohr, M. (2003). *Bewegung kunterbunt: Spiel und Sport für behinderte und nichtbehinderte Kinder.* Frankfurt am Main: Sportjugend Hessen im Landessportbund Hessen.

Lehmann, B., & Beckmann, U. (2007). *Kindergärten kommen in Bewegung: Handlungsrahmen für ein bewegungspädagogisches Konzept.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Maietta, L. (2012). *Kurz, aber kompetent! JuKiP – Ihr Fachmagazin Für Gesundheits- und Kinderkrankenpflege,* 1(2), 80-84.

Müller, C. (2010). *Bewegte Krippe: Anregungen für mehr Bewegung von Kleinkindern in der Kinderkrippe.* Meißen: Unfallkasse Sachsen.

Stein, G. (2009). *Kinder und Eltern turnen: Ein- bis zweijährige und drei- bis sechsjährige Kinder turnen gemeinsam mit ihren Eltern.* Aachen: Meyer & Meyer.

Stein, G. (2013). *Kleinkinderturnen ganz groß.* Aachen: Meyer & Meyer.

LITERATURQUELLEN

Tardos, A. (o. A.). *Autonomie und/oder Abhängigkeit. Mit Kindern Wachsen, 4-9*. Zugriff unter http://pikler-hengstenberg.at/wp-content/uploads/2014/09/Autonomie.TARDOSpdf.pdf

Zimmer, R. (2002). *Bewegungsförderung im Kindergarten – kommentierte Medienübersicht.* Köln: BZgA.

Zimmer, R. (2011). *Kreative Bewegungsspiele: Psychomotorische Förderung im Kindergarten.* Freiburg im Breisgau: Herder.

Zimmer, R. (2016). *Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern.* Freiburg im Breisgau: Herder.

2.2. Einfluss der Bewegung auf die kindliche Entwicklung

2.2.1 Altersvergleichende sensomotorische Entwicklungsübersichten (4-, 6-, 8-Jährige)

Altersvergleichende Entwicklungsübersichten können eine Orientierungshilfe zur groben Einschätzung des Entwicklungsstands eines Kindes sein, sollten aber niemals als Sollwerte betrachtet werden, da jedes Kind über einen eigenen Entwicklungsrhythmus verfügt. Dabei gilt die Faustregel, dass nur dann eine Hilfestellung vonnöten ist, wenn eine Altersdifferenz von mehr als 2 Jahren vorliegt. Es gibt in der Literatur Beispiele zur Grobeinschätzung von …

- Wahrnehmungsfähigkeiten,
- motorischen* und koordinativen Grundfähigkeiten,
- speziellen koordinativen Fähigkeiten,
- motorischen Fähigkeiten als Grundlagen der Handlungsplanung/-steuerung,
- grundlegenden motorischen Fertigkeiten.

Solche Entwicklungsübersichten gibt es unter anderem von Balster.

→ Anhang III.

2.2.2 Durch Bewegung beeinflussbare Entwicklungsbereiche

Das primäre Ziel der Bewegungserziehung ist die harmonische, individuell ganzheitliche Entwicklung des Kindes sowie die Entfaltung seiner Persönlichkeit. Dieses Ziel wird durch vielfältige Angebote aus verschiedenen Lernbereichen, die untrennbar zusammengehören, erreicht.

So kann Bewegung …

- die Erweiterung vielfältiger sensomotorischer Erfahrungen sichern,
- emotionales Erleben ermöglichen,
- soziales Verhalten fördern,
- kognitive* Prozesse fördern und unterstützen,
- ökologische Erfahrungen ermöglichen.

Diese Aspekte wurden ausgiebig in Kapitel 1.2.1 „Die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung im Allgemeinen“ dargestellt.

→ 1.2.1

2.2.3 Vorrangige Entwicklungsbereiche der Bewegungsförderung und Bewegungserziehung

2.2.3.1 Schwerpunkt Wahrnehmung und Koordination

Ein Schwerpunkt von Bewegungsstunden können die Wahrnehmungsförderung und Koordinations*-schulung sein, möglichst in Spielsituationen. Die Kinder sollten ihre unmittelbare Umgebung in erster Linie über ihren Körper und ihre Sinne entdecken und erproben sowie spielend Erfahrungen sammeln. Bewegungsaufgaben sind erlebnisorientiert und auf das Miteinander in der Gruppe ausgerichtet.

Koordinationsschulung erfordert variiertes Üben. Verändert werden können die Bewegungsprogramme, die Bewegungsausführung sowie die Übungsbedingungen, die jeweils den Fokus auf die Rhythmusfähigkeit, die Gleichgewichtsfähigkeit, die räumliche Orientierungsfähigkeit, die kinästhetische* Differenzierungsfähigkeit sowie die Reaktionsfähigkeit richten können.

Siehe auch die in Kapitel 1, Abbildung 1, aufgeführten verschiedene Wahrnehmungsbereiche.

→ 1.1.2.1

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich zudem in Kapitel 3:

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich/Koordination

→ 3.5.1.5

2.2.3.2 Die Entwicklung motorischer Grundfähigkeiten

Beim Entwickeln motorischer Grundfähigkeiten bieten die verschiedensten Aktivitätsfamilien gezielte Impulse.

› Kraftentwicklung wird vorrangig beim Klettern, Hängen, Schieben, Ziehen, Stützen gefördert.

- Ausdauer wird gefördert durch Fangspiele, Lauf-, Radfahr- und Schwimmaktivitäten.
- Schnelligkeitsentwicklung braucht Laufspiele, Staffeln und Wettkämpfe sowie Reaktionsspiele.
- Koordinations*entwicklung wird beeinflusst durch Gleichgewichts-, Orientierungs- und Wahrnehmungsaktivitäten.
- Beweglichkeit* kann durch Streck- und Hangübungen erreicht und gesichert werden.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema A: Die Entwicklung des Kindes

→ 3.1

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich

→ 3.5

2.2.4 Entwicklung durch stimulierende Situationen

2.2.4.1 Im Alter von 0 bis 1 Jahr

Im ersten Lebensjahr entwickelt das Kind erste und entscheidende Fertigkeiten: Der Säugling wird zum Krabbelkind. Diese Entwicklung, ein innerer Bauplan, der in jedem Kind in der gleichen Weise angelegt ist, ist jedoch nicht unabhängig von äußeren Einflüssen. Sie kann also durch stimulierende Situationen vom Erwachsenen gefördert werden. So ist das Kind z. B. darauf angewiesen, dass Objekte vorhanden sind, nach denen es greifen kann, die es ertasten und in den Mund nehmen kann, die es schütteln, hören und wegwerfen kann.

Eltern sollten einige Orientierungspunkte für das Spielen mit dem Baby beachten. Eltern sollten sich jeden Tag Zeit dafür nehmen, sich dabei ausschließlich auf ihr Kind konzentrieren, ohne an andere Dinge zu denken oder diese zu tun.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema A: Die Entwicklung des Kindes

→ 3.1

2.2.4.2 Im Alter von 1 bis 3 Jahren

Die Reaktionen der Kinder auf Bewegungsangebote sind u. a. altersgebunden. Bei den Ein- bis Dreijährigen geht es sehr darum, Unsicherheit und Ängstlichkeit durch kleine Erfolge bei ihren Handlungen zu überwinden. Wichtig zu wissen ist, dass die Kinder Zeit und Konzentration zum Erkunden und Bewältigen von schwierigeren oder neuen Bewegungsaufgaben brauchen: In diesem Alter gehen die Kinder sehr unterschiedliche Wege in ihrer Entwicklung. Vorteilhaft ist es, Kinder in einer Gruppe (etwa Eltern-Kind-Turnen) agieren zu lassen, weil in einer solchen Gruppe sowohl neue, junge Mitglieder als auch Kinder, die schon einige Erfahrung in der Gruppe haben, herumspielen. Kleinkinder wollen alles anfassen, ausprobieren, untersuchen. Dazu brauchen sie meistens Zeit: Der Betreuer braucht eine gelassene, beobachtende Haltung. In diesem Alter ist ein Vergleich des Könnens mit Gleichaltrigen fehl am Platz. Es geht vordergründig darum, dass „Neue“ sich von „Älteren“ mitreißen lassen und dass Eltern eine begleitend-ermunternde Einstellung mitbringen und kein ängstliches Verhalten zeigen oder sich in Überbehütung üben.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema A: Die Entwicklung des Kindes

→ 3.1

2.2.4.3 Im Alter von 3 bis 6 Jahren

Bei den Drei- bis Sechsjährigen sind die körperlichen Voraussetzungen und die Bewegungssicherheit so weit entwickelt, dass sie eigenständig den Ausführungen von Betreuern folgen und zunehmend langsam aus der elternorientierten Beziehung herausgelöst werden. In diesem Alter tendieren die Kinder dazu, zu lernen, auch mit anderen Kindern zu spielen. Spiele mit wechselnden Partnern, gegenseitiges Helfen, Rollen- und Darstellungsspiele bekommen ihren Platz. Die Kinder sind zugänglich für Lob und Ermunterung, die wiederum zu neuen Anstrengungen, zum Nachmachen und Ausprobieren verleiten.

Bei Drei- bis Sechsjährigen ist eine wichtige Aufgabe einer Bewegungsstunde die Entwicklung des Gemeinschaftssinns (Wir-Gefühl) der Kinder. Kinder in diesem Alter haben oft ein nur wenig entwickeltes Sozialgefühl. In einer Bewegungsgruppe kann die

soziale Entwicklung so gefördert werden, dass die Kinder sich abgestimmt auf andere Kinder am Spiel beteiligen (vom alleinigen Spiel mit dem Ball zum gemeinsamen Ballspiel), die Interessen der mitspielenden Kinder beachten und auch mal die eigenen Interessen unterordnen (Auswahl der Spiele, Gestaltung des Geräteaufbaus, gleiche Spielanteile für alle…), aufeinander achten und Rücksicht nehmen, sich gegenseitig helfen und unterstützen, Hilfe von fremden Erwachsenen zulassen und nicht nur durch die eigene Mutter. Der Weg vom Nebeneinander über das Miteinander zum Füreinander verläuft nicht zufällig, dieser Weg muss von Eltern/Betreuern in kleinen Schritten bewusst angelegt werden.

Je jünger die Kinder sind, desto größer soll der Anteil des Spielens im sogenannten Kinderturnen sein. Dazu gehören auch spannende Körperzustände und Situationen wie Schwingen, Rollen, Wälzen, Springen, Klettern, Rutschen, die von kleinen Kindern besonders gerne erlebt werden.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema A: Die Entwicklung des Kindes

→ 3.1

2.2.5 Altersangemessenheit von Bewegungs- und Sportangeboten: Long Term Athlete Development (LTAD)

→ 1.4.2

Dieses Kapitel behandelt die langfristige Athleten-Entwicklung (Long Term Athlete Development-LTAD) und verweist in diesem Sinne auf:

- Die im Glossar aufgeführte kanadische Enstehungsgeschichte des LTAD*.
- Das im Anhang II. beschriebene Konzept „LTAD-Lëtzebuerg lieft Sport“.

→ Anhang II.

2.2.6 Kinder mit spezifischen Bedürfnissen

Bei manchen Kindern sind Auffälligkeiten vorhanden, die sich besonders über Bewegungstätigkeiten erkennen und diagnostizieren lassen. Dies wurde bereits in Kapitel 1.3.3 „Die Folgen von Bewegungsmangel und unzureichenden Bewegungserfahrungen“ dargestellt. Kinder mit besonderen Auffälligkeiten bedürfen besonderer Förderung und Aufmerksamkeit. Es ist deshalb zu unterstreichen, dass für solche Kinder Angebote und Bewegungsreize besonders notwendig, wenn auch feinfühliger zu gestalten sind. Auf keinen Fall sind ihnen Bewegungsreize vorzuenthalten.

→ 1.3.3

2.2.6.1 Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen und unangemessenen Verhaltensweisen

Die Weisheit, dass jedes Kind anders ist, bewahrheitet sich umso mehr, wenn bei einigen Kindern mangelnde Bewegungserfahrungen erkennbar werden und sich daraus möglicherweise unangemessene Verhaltensmuster entwickeln.

Zu den Kindern mit **mangelnden Bewegungserfahrungen** werden solche gezählt, die allgemeine Wahrnehmungsmängel haben, verkrampft, ungeschickt oder unbeweglich sind, Gleichgewichtsmängel aufweisen, zu langsam reagieren, zu wenig Kraft haben, früh ermüden, Bälle nicht fangen, Bälle nicht mit einem Schläger treffen oder nicht mitspielen können.

Zu den Kindern mit **unangemessenen Verhaltensweisen** gehören solche, die unbeherrscht/aggressiv, übermäßig ängstlich, überaktiv, kontaktarm, lustlos oder unaufmerksam sind.

Diesen Kindern kann durchaus Hilfestellung gegeben werden, z. B. durch angepasste Herangehensweisen.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen

→ 3.6

2.2.6.2 Ängstliche Kinder

Bei ängstlichen Kindern rührt die Angst meist von übermäßiger Behütung durch Erwachsene her. Diese Überbehütung ist kontraproduktiv in dem Sinn, dass es die eigenständige Entwicklung des Kindes verhindert, wenn man das Kind vor allen Gefahren – und seien diese noch so gering – schützen und es permanent mit gut gemeinten Ratschlägen überhäufen will. So ist die Lösung im Prinzip „Wagnis mit Sicherheit, Risiko mit Kalkül, Abenteuer mit Achtsamkeit" zu finden. Der Weg, aus ängstlichen Kindern mutige, aber nicht übermütige Kinder zu machen, führt über Aktivitäten, die das Kind langsam und stetig in Situationen setzen, die vom Einfachen zum Schweren, vom Sicheren zum Risikobehafteten gehen. Dabei ist die ermutigende, verständnisvolle und wenn nötig helfende Einstellung der Erwachsenen von großer Bedeutung. Hier spielt in sehr starkem Maß das lobende Feedback beim kleinsten Erfolg des Kindes eine Rolle.

Ängstliche Eltern schaffen ängstliche Kinder. Umgekehrt erleben Kinder aber auch Furcht, wenn Anforderungen und Erwartungen ihre Fähigkeiten übersteigen, wenn Eltern Mut verlangen, obwohl die Kinder noch nicht soweit sind. Bewegungsmangel schafft Bewegungsprobleme. Diese wiederum können zu Unfällen und Verletzungen führen. Die Frage ist, ob Beulen und blaue Flecken, die auf dem Weg zu größerer Bewegungserfahrung und -sicherheit auftreten, das kleinere Übel im Vergleich zur Verletzungsprophylaxe sind, die einem bewegungssicheren Kind nachhaltig zusteht, und den Vorteil des freien Spielens und Kletterns ermöglichen. Zurufe und erhobene Zeigefinger hinterlassen keine (positiven) Repräsentationen im Gehirn, nur Erfahrung und Übung tun das. Das nachhaltigste Lernen ist Lernen durch Handeln.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen

→ 3.6

2.2.6.3 Chronisch kranke Kinder

Die Ansicht, chronisch kranke Kinder mit Sport zu „verschonen", wird heute nicht mehr unbedingt geteilt. Man ist eher der Meinung, dass gut dosierte und sorgsam ausgewählte Übungen und Bewegungsspiele keineswegs schaden, sondern nutzen. Dies gilt besonders für asthmakranke Kinder.

Im Folgenden wird dargestellt, was Ärzte und Bewegungsexperten Eltern von asthmakranken und an Diabetes* leidenden Kindern raten.

Asthmakranke Kinder

> *A child with asthma is, above all, just a child – and a child is a body, a mind and a soul, all of which may be affected by the asthma.*
>
> (Aas, 1983, in Van Veldhoven, 1998, S. 13)

Bei Kindern, die an Asthma bronchiale* leiden, nimmt körperliche Bewegung einen besonderen Stellenwert ein, da die physische Aktivität sowohl ein wesentlicher Auslöser ist, als auch eine essenzielle rehabilitative Bedeutung hat. Ziel muss es sein, das asthmatische Kind als vollwertigen Partner an der Bewegungs- und Sportwelt teilhaben zu lassen.

Asthmatiker sind genauso belastbar und leistungsfähig wie Gesunde, wenn bestimmte Rahmenbedingungen gegeben sind. Oberstes Gebot muss sein, das Risiko eines Asthmaanfalls auf ein Minimum zu reduzieren und im Notfall schnell und adäquat handeln zu können. Prämisse hierfür ist, dass die medizinischen Voraussetzungen (therapeutische Kontrollierbarkeit inklusive Vorhandenseins eines Notfallmedikaments, individuell normale Lungenfunktion, Infektfreiheit und klarer Allergiebefund) gegeben und die Betreuer informiert sowie mit den Hilfestellungen vertraut sind.

Weiter sind methodisch-didaktische Vorkehrungen zu berücksichtigen. Eine akkurate Aufwärm- als auch Cooldownphase (Warm-up*, Cool-Down*) sind für asthmatische Sporttreibende besonders wichtig. Hinsichtlich der Belastungen werden aerobe* bis höchstens submaximale Intensitätsbereiche empfohlen. Insbesondere die (extensive) Intervallmethode*sowie die Dauermethode* scheinen ratsam zu sein und aktive sowie passive Erholungsphasen sind regelmäßig einzubauen.

Wenngleich das *Wie* bedeutender ist als das *Was*, gilt ganz allgemein: Je intensiver eine Sportart ist, umso wahrscheinlicher und stärker löst sie einen Asthmaanfall aus. Ebenso provozieren Sportarten, die in warmer Umgebung durchgeführt werden, weniger häufig eine Bronchienverengung als jene, die bei kalten Temperaturen stattfinden. Sportarten

wie Laufen, Schwimmen, Turnen und Gymnastik sind in der Regel für den Asthmatiker besonders empfehlenswert. Immer ist jedoch im Einzelfall zu entscheiden.

An Diabetes leidende Kinder

> *Kein Kind und kein Jugendlicher mit Typ-1-Diabetes sollte daran gehindert werden, an körperlicher Aktivität oder am Schulsport teilzunehmen oder einem Sportverein beizutreten.*
>
> (Lange, Hürter & Danne, 2005, S. 509).

Kinder und Jugendliche mit Diabetes* dürfen sämtliche Sportarten ausüben, die ihren Interessen und ihren persönlichen Vorlieben entsprechen. Die meisten Sportarten sind für Diabetiker unproblematisch. Mannschaftsspiele (Fußball, Basketball, Handball usw.), aber auch Schwimmen, Tischtennis, Badminton, Tennis, Radfahren und Tanzen sind gut mit Diabetes zu vereinbaren. Weniger geeignet sind dagegen einige Risikosportarten, wobei Hypoglykämien* deren Risiko zusätzlich steigern können. Beim Bergsteigen, ausgedehnten Wanderungen in der Natur oder Touren mit dem Mountainbike muss an die Möglichkeit einer schweren Hypoglykämie gedacht werden. Sportliche Aktivitäten am Meer oder auf einem See können riskant sein, wenn die eigenen Kräfte überschätzt werden. Surfen oder sehr weites Hinausschwimmen ins offene Gewässer lassen es kaum zu, bei einer drohenden Unterzuckerung schnell ans Land zurückzukehren. Hier ist es enorm wichtig, vorher eine Blutzuckerkontrolle durchzuführen, einen erhöhten Wert anzustreben und mit einem vorher in Kenntnis gesetzten Begleiter ins Wasser zu gehen. Eine ausreichende Menge an Kohlenhydraten und Glukagon* zur Behandlung der zu niedrigen Blutzuckerkonzentration müssen immer mitgenommen und die Begleiter darüber informiert werden.

Wichtig: Auf keinen Fall darf Diabetes einem Betreuer verschwiegen werden. „Jugendliche müssen wissen, dass Selbstüberschätzung für sie hier Lebensgefahr bedeuten kann."

Viele Kinder und Jugendliche haben eine Insulin*-Pumpe und tragen diese auch normalerweise während des Sports. Da aber verschiedene Sportarten ziemlich körperbetont sind, ist das Tragen dieser Pumpe während dieser Aktivitäten nicht geeignet. In einem solchen Fall kann der Diabetiker die Pumpe problemlos für maximal 1-2 Stunden vorübergehend ablegen.

2.2.6.4 Übergewichtige Kinder

Adipöse* Kinder sollten nicht von Bewegung verschont werden. Im Gegenteil, da richtig und gezielt eingesetzte Bewegung – zusammen mit ernährungsrelevanten Maßnahmen – hilft, die vorhandene Fettmasse zu verringern.

Wie bei anderen Auffälligkeiten sollte die erste Sorge diejenige einer ermutigenden und verständnisvollen Einstellung der Erwachsenen sein. Kleinste Erfolge sollten belobigend erwähnt werden. Bei Gruppenaktivität ist zuerst ein positives Klima in der Gruppe zu entwickeln, welches auf Toleranz gegenüber andersartiger Kinder ausgerichtet ist.

Bei Bewegungsangeboten für bewegungsschwache bzw. übergewichtige Kinder ist zu beachten, dass …

- diese Kinder vor Bloßstellungen der anderen zu schützen sind. Dabei sollte man humorvoll vor der Gruppe reagieren und „lästernde" Kinder einzeln ansprechen, um ihnen zu verdeutlichen, wie verletzend ihre Äußerungen für das betroffene Kind sein können;
- den Kindern ihre Stärke bewusst gemacht und ihnen gezeigt werden soll, was sie gut können und wo sie besondere Talente haben;
- sie zu loben und zu ermutigen sind, wenn sie etwas geschafft haben;
- ein Vergleich innerhalb der Gruppe zu vermeiden und eher der Vergleich der Kinder mit sich selbst anzuregen ist;
- Bewegungsangebote mit einer guten Mischung aus intensiven Bewegungsphasen und Ruhe/Entspannungsphasen anzubieten sind, damit die Kinder sich auf legitime Weise erholen können.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen

→ 3.6

Schlussendlich kann angemerkt werden, dass bei Kindern mit ausgeprägten, für die motorische* Entwicklung hinderlichen Charakteristika und Verhaltensweisen (z. B. Adipositas*, Hyperaktivität, Koordinationsschwächen) Rat, Unterstützung und Behandlung von eigens dafür ausgebildeten Fachleuten innerhalb spezifischer Strukturen aufgesucht werden sollte.

LITERATURQUELLEN

Aly, M., Bieler, J., & Falk, J. (2018). *Mein Baby entdeckt sich und die Welt: Kindliche Entwicklung achtsam begleiten nach Emmi Pikler.* München: Kösel.

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln. Teil 1.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2004). *Altersvergleichende sensomotorische Entwicklungsübersichten: 4-, 6- und 8-jährige Kinder.* Duisburg: Sportjugend NW.

Balster, K., & Beckmann, U. (2005). *Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Größing, S., & Größing, N. (2002). *Kinder brauchen Bewegung: Ein Leitfaden für Eltern und Erzieher.* Wiebelsheim: Limpert.

Jungbluth, S., & Bischoff, K. (2005). *Bewegungsförderung mit Alltagsmaterialien. Bewegungsangebote für Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren.* Berlin: Sportjugend Berlin.

Kiwit, R., Bierögel, S., & Hemming, A. (2010). *Sternstunden im Kleinkindturnen: Lieder, Fingerspiele und Kniereiter für kleine Leute.* Münster: Ökotopia.

Lange, A., & Döhring, V. (2013). *Kleine Klassenraumspiele: Für zwischendurch.* Wiebelsheim: Limpert.

Lange, K., Hürter, P. und Danne, T. (2005). *Medizinische Behandlung und soziale Beratung. In Hürter, P., Danne, T. und Lange, K. (2005). Diabetes bei Kindern und Jugendlichen.* Springer Medizin Verlag, Heidelberg.

Müller, C. (2010). *Bewegte Krippe: Anregungen für mehr Bewegung von Kleinkindern in der Kinderkrippe.* Meißen: Unfallkasse Sachsen.

Pfändner, B., Suhm, E., & Schneider, A. (2008). *Abenteuerturnen für Kinder (Vol. 2).* KiKoaktiv.

Polinski, L. (2019). *PEKiP: Spiel und Bewegung mit Babys. Mehr als 100 Anregungen für das erste Jahr.* Reinbek: ROWOHLT Taschenbuch.

Stein, G. (2009). *Kinder und Eltern turnen: Ein- bis zweijährige und drei- bis sechsjährige Kinder turnen gemeinsam mit ihren Eltern.* Aachen: Meyer & Meyer.

Van Veldhoven, N. H. M. J. (1998). *Children with Asthma and Physical Exercise. Effects of a physical exercise programme for children with asthma (Dissertation).* Groningen: Rijksuniversiteit.

Wilmes-Mielenhausen, B. (2009). *Bewegungsförderung für Kleinkinder: Ideen für Krippe, Kita und Tagesmütter.* Freiburg im Breisgau: Herder.

Zimmer, R. (2002). *Bewegungsförderung im Kindergarten – kommentierte Medienübersicht.* Köln: BZgA.

2.3 Beobachtung und Diagnostik der kindlichen Motorik

2.3.1 Kinder beobachten und kennenlernen

Wie schon kurz in Kapitel 1.4.5 „Bewegungsqualität beobachten, erkennen und messen“ angedeutet, kann eine aufmerksame Beobachtung des kindlichen Tuns wertvolle Hinweise darauf geben, wo es sich in seiner Entwicklung befindet. Dabei sollten durchaus zuerst die positiven Aspekte hervorgehoben werden, z. B. das, was das Kind schon kann, beherrscht und versucht hat, bzw. inwiefern es in bestimmten Bereichen bereits kompetent ist. Zusätzlich bietet sich natürlich durch eine solche Beobachtung die Möglichkeit, auffällige Verhaltensmuster festzustellen, die auf eventuelle Mängel hindeuten.

→ 1.4.5 → 2.2.6

Es ist von großem Interesse, über möglichst **umfassende Informationen** über das Kind zu verfügen, um kindliche Äußerungen und Verhaltensweisen besser deuten und differenzierte Bewegungsangebote planen zu können. Dazu gehören:

- Die Informationen über Gesundheitszustand, Lebenslauf und Lebensumfeld des Kindes;
- Die Feststellung besonderer Fähigkeiten, Fertigkeiten, Stärken und Interessen des Kindes;
- Das Erfassen seines emotionalen/motivationalen und sozialen Verhaltens anhand von Bewegungs- und Verhaltenskriterien;
- Das Erfassen seiner Lern- und Arbeitsverhalten.

Die frühzeitige und verantwortungsvolle Beobachtung des kindlichen Bewegungsverhaltens, um eventuell auffälliges Verhalten nicht zu übersehen und rechtzeitig Hilfestellung bieten zu können, wird oftmals kritisch beäugt. Dabei kann eine „erste unwissenschaftliche Beobachtung“ für sinnvolles und förderndes Handeln genutzt sowie eine Scheinsicherheit vermieden werden. Die Beobachtungssicherheit kommt beim Beobachter allerdings erst mit der Erfahrung. Dabei ist besonders auf die Unterschiede zwischen einem Mangel/einer Schwäche und einem Schaden hinzuweisen. Die Einschätzung hierzu sollte immer einem Experten (z. B. einer medizinischen Fachkraft) vorbehalten bleiben.

Es ist von großem Interesse, Kinder in Alltagssituationen zu beobachten, und zwar in mehreren **wichtigen Beobachtungsbereichen**:

- Wahrnehmung;
- Körperhaltung;
- Körperwahrnehmung/Körpersprache;
- Durchhaltevermögen/Ausdauer;
- Koordination* bei großräumigen Bewegungen;
- Koordination bei kleinräumigen Bewegungen (Hand/Finger/Fuß/Zehen);
- Auge-Hand/Fuß-Koordination.

2.3.2 Beobachtungshilfen und Diagnose der motorischen Entwicklung

2.3.2.1 Beobachtung und Tests

Zur Feststellung des Entwicklungsstands eines Kindes und zur Diagnose seines Bewegungsverhaltens können unterschiedliche Verfahren angewendet werden. Sie reichen von der Beobachtung des kindlichen Verhaltens in Alltagssituationen über strukturierte Beobachtungssituationen bis hin zu standardisierten Tests, die einen möglichst objektiven Vergleichsmaßstab zugrunde legen und damit auch die altersgemäße Einordnung der Ergebnisse eines Kindes zulassen. Während motorische* Entwicklungstests in der Regel nur von hierfür besonders qualifizierten Fachkräften eingesetzt werden sollten, kann auch die Beobachtung der Kinder in freien Spiel- und Bewegungssituationen bereits Hinweise auf eventuelle Probleme oder aber positive Entwicklungen geben.

Fachlicher Rat

Grundsätzlich sollte, sofern bei einem Kind wiederholt Schwächen oder Unsicherheiten beobachtet werden, Rat durch Fachkräfte eingeholt werden. So kann z. B. das Aufsuchen eines Kinderarztes angeraten werden, der dann unter Umständen eine psychomotorische, ergotherapeutische oder physiotherapeutische Behandlung empfiehlt. Auch wenn sich ein Kind über einen längeren Zeitpunkt hinweg weigert, an Bewegungsspielen teilzunehmen, sollte man es aufmerksam beobachten, wie es sich ansonsten im Alltag und beim freien Spielen verhält. Häufig meiden die Kinder gerade die Spiele, bei denen sie befürchten, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Ande-

rerseits sollten diese Kinder in ihren Kompetenzen bestärkt werden, um eine positive Entwicklung ihres Selbstvertrauens zu fördern.

Beobachtungssituationen
Um die eigene Beobachtung zu unterstützen, kann es hilfreich sein, im Rahmen der Praxisangebote Schwerpunkte zu setzen, die die Beobachtung lenken und die Aufgabenstellungen konkretisieren können. Die in Kapitel 1.1.2.1 „Sensomotorische Entwicklung" abgebildete Übersichtstabelle der einzelnen Bereiche der Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung (Abbildung 1: „Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche" nach Balster&Beckmann, 2005) kann dabei helfen, die eigene Beobachtung zu strukturieren und zu systematisieren.

→ 1.1.2.1 → 2.2.3.1

(Psycho-)Motorische Diagnostik
Die Beobachtung des Kindes im freien Spiel oder bei offenen Bewegungsangeboten vermittelt bereits eine Reihe wichtiger Informationen über seinen Entwicklungsstand und seine individuellen Fähigkeiten und Probleme. Dabei erstreckt sich die Beobachtung vor allem auf qualitative Merkmale des Bewegungsverhaltens. Für die Planung und Durchführung von Fördermaßnahmen sind jedoch auch andere Gesichtspunkte von Bedeutung, die im Folgenden aufgelistet werden:

- Welche Themen und Inhalte motivieren das Kind besonders?
- Fühlt das Kind sich in einer Gruppe wohl oder benötigt es viel individuelle Zuwendung durch den Erwachsenen?
- Wie geht das Kind mit offenen Bewegungssituationen um, entwickelt es eigene Ideen oder orientiert es sich mehr an den anderen Kindern?
- Kann das Kind seine Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen oder über- bzw. unterschätzt es sich?
- Wie verhält das Kind sich bei Misserfolg? Gibt es leicht auf oder strengt es sich besonders an?
- Wie ist das Regelverständnis des Kindes? Kennt es Spielregeln, versteht es ihren Sinn, hält es sie ein?

2.3.2.2 Mängelbilder erkennen und beheben

→ 2.3.3

Die geläufigsten Mängelbilder sind relativ einfach durch Beobachtung zu erkennen und oft durch gezielte Bewegungsübungen und -aufgaben zu lindern oder gar zu beheben.

Im Folgenden wird dargestellt, wie man die geläufigsten Mängelbilder durch einfache Beobachtung erkennen kann. Zudem gibt es kleine wertvolle Tipps, wie man diesen Mängeln entgegenwirken kann.

Schwache Rückenmuskulatur
Steht oder sitzt das Kind oft mit vornüber geneigtem Oberkörper und hängen die Schultern nach vorn, so kann ein Rundrücken vorliegen. Bei dieser Haltungsschwäche ist die Rückenmuskulatur zu schwach, um den Oberkörper aufrecht zu halten.

› Klettern, Hängen, Hangeln*, Ziehen, Schieben und Stützen kräftigen die Rücken- und Schultermuskulatur des Kindes. Sie wirken einem Rundrücken entgegen.

Eine mögliche Haltungsschwäche der Wirbelsäule kann man an folgenden Erscheinungen erkennen:

- Das Kind hat im aufrechten Stand einen auffällig runden Rücken.
- Von vorne gesehen hängt eine Schulter weiter herunter.
- Die Schulterblätter stehen deutlich wie „zwei Schlappohren" vom Rücken ab.
- Um den Kopf im Lot zu halten, wird der Kopf in den Nacken genommen.
- Beim Vorbeugen und Berühren des Bodens mit den Fingerspitzen bei gestreckten Beinen ist die Wirbelsäule nicht gleichmäßig gerundet.

Schwache Bauchmuskulatur
Ist beim Kind im Stehen ein auffallend vorgewölbter Bauch und gleichzeitig ein Hohlkreuz zu beobachten, so kann es sich hier um einen Hohlrücken handeln (bei Kindern im Vorschulalter ist dies eine normale Entwicklung). Schwache Becken- und Gesäßmuskeln verhindern, dass sich das Becken aufrichtet.

› Das Aufrollen des Oberkörpers aus der Rückenlage bei angewinkelten Beinen sowie das Auf- und Abwinden an Stangen und ähnlichen Klettergeräten sind wichtige Übungen, die die Bauchmuskulatur des Kindes kräftigen.

- Zur Stärkung der Gesäßmuskulatur ist darauf zu achten, dass das Kind viel läuft, Treppen steigt und viel Fahrrad fährt, statt Rolltreppen und andere Fortbewegungsmittel zu benutzen.

Schwache Fußmuskulatur

Die Haltung baut sich von den Füßen her auf. Fußschwächen oder Fußschäden sind größtenteils Folgen der Entwicklung unserer Zivilisation.

Stellt man fest, dass die Fersen nach außen abknicken, so liegt in der Regel eine Fußschwäche vor. Hauptsache hierfür sind zu schwache Fuß- und Beinmuskeln, die ebenso zur Abflachung der Fußgewölbe führen.

- Das Kind sollte sich so oft wie möglich barfuß bewegen. Auf weichem Untergrund, wie Rasen oder Sand, macht es besonders Spaß.
- Mit den Füßen greifen, die Füße strecken und beugen sowie elastisches Hüpfen und Springen können das Entstehen von Fußschwächen verhindern.
- Für eine gesunde Fußentwicklung sind auch die Schuhe ganz wichtig. Sie sollten nicht steif, nicht zu groß und nicht zu eng sein.

Eine mögliche Haltungsschwäche der Füße kann man an folgenden Erscheinungen erkennen:

- Beim Springen kann das Körpergewicht nicht elastisch abgefangen werden. Bei einem muskelschwachen Kind erfolgt der Absprung kraftlos und die Fersen berühren hart den Boden.
- Das Stehen auf den Fußballen kann vom Kind keine zehn Sekunden gehalten werden.
- Ein auf dem Boden liegendes Taschentuch kann vom Kind nicht mit den Füßen hochgehoben werden (Muskelschwäche und/oder fehlende Beweglichkeit* der Zehengelenke).
- Die Zehen stehen weit auseinander (Spreizfuß).
- Der Fuß zeigt im Stand an der Unterseite eine starke Ausprägung des Fußlängsgewölbes (Hohlfuß).
- Das Fußgewölbe liegt flach auf dem Boden (Senk- und Plattfuß).
- Die Innenseite des Fußes wird deutlich mehr belastet. Der Fuß knickt nach innen ab (Knickfuß).

Herz-Kreislauf-Schwäche

Kommt das Kind beim Laufen, Springen und Radfahren sehr schnell außer Atem und erholt es sich nur langsam von Belastungen, so liegt eventuell eine Ausdauerschwäche vor. Sie kann eine Folge der Funktionsschwäche des Herz-Kreislauf-Atem-Systems sein.

- Laufen, Schwimmen, Radfahren und viele Spielformen verbessern die Herz-Kreislauf-Atem-Funktionen. Das Kind fördert dadurch seine Ausdauer und reduziert darüber hinaus bei entsprechender Ernährung (wenig Süßes und wenig Fette) auch sein Übergewicht*.
- Durch Bewegung an der frischen Luft wird das Kind zudem widerstandsfähiger gegen Erkältungskrankheiten.

Koordinationsschwäche

Bewegungsmangel kann auch dazu führen, dass die Motorik* beeinträchtigt wird. Ungeschickte Kinder haben deutliche Schwierigkeiten, ihre Bewegung zielgerichtet und harmonisch zu steuern. Fällt es dem Kind schwer, ein Hindernis geschickt zu überwinden, auf einem Bein zu stehen oder auf schmalen Flächen zu balancieren, kann eine Koordinationsschwäche vorliegen. Deutliche Schwierigkeiten im Vergleich zu Gleichaltrigen sollten Anlass sein, eine medizinische Fachkraft aufzusuchen, da eine hirnorganische Ursache zugrunde liegen kann.

- Vielfältiges Spielen mit dem Ball (Rollen, Werfen, Fangen), Balancieren und Klettern, Rollschuh- und Stelzenlaufen sowie alle Bewegungen, die Gewandtheit erfordern, verbessern die Koordination* des Kindes.
- Es ist darauf zu achten, dass es möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen in verschiedenen Situationen und mit unterschiedlichen Materialien sammeln kann. Das Kind erweitert insgesamt seinen Wahrnehmungs- und Bewegungsschatz.

Psychosoziale Auffälligkeiten

Wenn ein Kind sich wenig zutraut, es ängstlich oder oft unkonzentriert ist, andere Kinder nicht mit ihm spielen wollen, es häufig Streit mit Gleichaltrigen hat oder ständig den Gruppenclown spielt, kann dies ein Zeichen sein, dass es mehr Beachtung, Anerkennung und Unterstützung braucht, denn oftmals ist das Selbstwertgefühl empfindlich gestört. Erfährt es

keine Hilfe, dann wird es sich von der Gemeinschaft noch mehr zurückziehen oder sich möglicherweise aggressiv verhalten.

- Durch Spielsituationen und Bewegungsaufgaben, die dem persönlichen Lern- und Leistungsvermögen entsprechen, lassen sich über die Selbsterfahrung individuelle und erfolgreiche Bewegungserlebnisse entwickeln.
- Freude und Spaß in diesen Situationen können die positive Einstellung zu Bewegung und den Zugang zur Spielgemeinschaft erleichtern. Es gilt insbesondere die Stärken des Kindes zu fördern und ihm Beachtung und Liebe zu schenken.

2.3.3 Auffällige Signale und erste grobe Einschätzung

Es ist nicht unbedingt die Aufgabe des Betreuungspersonals einer Tagesstätte, als Experten diesen Auffälligkeiten nachzugehen. Sollte sich aber eine Tagesstätte schwerpunktmäßig mit Bewegungsförderung beschäftigen, wäre eine Einarbeitung in den Bereich „*Erkennen von Bewegungsmängeln und zielgerichtete Förderung*“ ratsam (Balster, 2013).

Beim Beobachten von Kindern bieten sich eine Reihe von **auffälligen Signalen** an, die es erlauben, die Verhaltensweisen der Kinder besser zu verstehen und eventuell Hilfsmaßnahmen einzuleiten.

So findet man:

☹ Unzureichende Wahrnehmungsreaktionen:
reagiert zu wenig, zu viel, über-/unempflindlich auf akustische, visuelle*, taktile* oder vestibuläre* Reize, meidet Objekte oder lehnt sie ab*;

☹ Unzureichende Lernkompetenzen:
bricht häufig Tätigkeiten ab, wechselt stets die Aufgaben, sucht ständig Neues, lernt nicht aus dem eigenen Handeln, macht ähnliche „Fehler“, zeigt keine Neugier, erforscht wenig, erlernt etwas nur mühsam;

☹ Unangemessene Bewegungsausführung:
zu schnelle, zu langsame, zu heftige, zu sparsame, ungenaue, ungeschickte, unflüssige, kraftlose, unangepasste Bewegungsäußerung;

☹ Unangemessener Umgang mit dem eigenen Körper:
zu schlaffe, zu verkrampfte Muskelspannung, keine Isolierung einzelner Körperteile;

☹ Unangemessene Verhaltensweisen:
schnell mutlos, rastet schnell aus, ängstlich, stets lustlos.

Es gibt andererseits wichtige Signale, die auf eine Zunahme des Wahrnehmungs- und Bewegungsniveaus, sowie auf eine Erweiterung des Bewegungsrepertoires hinweisen, und damit deutliche **Anzeichen für nachlassende Schwierigkeiten**. Diese Anzeichen drücken sich in positiven Verhaltensweisen des Kindes und in einer verbesserten Handlungsqualität aus. Dazu gehören:

☺ Zunehmende Freude an der Bewegung;

☺ Hohe Konzentration bis zum Ziel;

☺ Drang nach Wiederholung;

☺ Suche nach neuen Herausforderungen;

☺ Lust an Problemlösungen;

☺ Entdeckungslust.

Um herauszufinden, ob ein Kind eventuell unter Bewegungsmangel leidet, kann man sich zudem die folgenden Fragen stellen:

? Sitzt es täglich mehr als eine halbe Stunde vor einem Bildschirm?

? Bewegt es sich täglich höchstens eine Stunde?

? Ist es ein „Bewegungsmuffel“, d.h. bevorzugt es ruhende oder sitzende Aktivitäten und spielt es lieber allein?

Eine positive Antwort auf eine dieser drei Fragen kann auf Bewegungsmangel hindeuten.

Beratung und Hilfestellung

In Luxemburg hat das Kompetenzzentrum für motorische* Entwicklung CDM (Centre pour le développement moteur) seit September 2018 mit der Früherkennung motorischer Entwicklungsstörungen in der **Grundschule** begonnen. Zudem wurde mit dem Aufbau eines umfangreichen Präventionsangebots im Bereich der Motorik gestartet. Im Laufe des Schuljahrs 2020/2021 wird dieser Früherkennungsdienst auf 11 von 15 Schulregionen ausgeweitet. In voraussichtlich ein bis zwei Jahren soll dieser Dienst dann in allen Schulregionen angeboten werden.

Das Beratungsangebot für Eltern bezieht sich in erster Linie auf die Zyklen 1 und 2 der Grundschule. Die Eltern können einen Beratungsantrag an das Kompetenzzentrum CDM über folgende E-Mail-Adresse stellen:

prevention@cc-cdm.lu

Neben der systematischen Früherkennung, welche jedes Jahr bei allen Kindern des Zyklus 1.2 durchgeführt wird, können Lehrer zusätzlich einen Antrag auf Beratung über die genannte E-Mail-Adresse stellen. Die Rahmenbedingungen sind hier die gleichen wie für Eltern. In allen Fällen ist zu beachten, dass der Antragsteller auf das Kompetenzzentrum CDM zurückgreift um mit dessen Mitarbeitern „gemeinsam" einen Weg zur Veränderung auszuarbeiten. Natürlich muss auch hierfür das schriftliche Einverständnis der Eltern vorliegen.

Wird anhand der systematischen Früherkennung ein positiver Befund erhoben, so besteht für die Kinder des Zyklus 1.2 die Möglichkeit, innerhalb der Schule an motorischen Entwicklungsangeboten teilzunehmen. Diese Angebote werden in oder nahe der Schule des Kindes von den Mitarbeitern des Kompetenzzentrums CDM geleitet. Unter den nötigen Voraussetzungen können diese Angebote in Rehabilitation übergehen.

Für das **SEA-Betreuungssystem** („Services d'éducation et d'accueil – SEA"*) ist eine Zusammenarbeit des Kompetenzzentrums für motorische Entwicklung CDM mit dem SEA-Betreuungssystem sinnvoll, allerdings gibt es derzeit noch keine konkreten Pläne in Richtung einer solchen Zusammenarbeit.

Quelle: Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend – Kompetenzzentrum für motorische Entwicklung CDM (Stand: November 2020).

Die Frage „Welche und wie viele Bewegungsreize brauchen Kinder?" wird in Kapitel 1.4 beantwortet.

→ 1.4

„Die Folgen von Bewegungsmangel und unzureichenden Bewegunserfahrungen" werden in Kapitel 1.3.3 ausführlich erläutert.

→ 1.3.3

LITERATURQUELLEN

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln. Teil 1.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln. Teil 3.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Deichmann, A., & Conrad, U. (2002). *Familien in Bewegung: Praktischer Ratgeber zur Förderung der kindlichen Motorik.* Frankfurt am Main: Barmer Ersatzkasse.

Zimmer, R. (2002). *Bewegungsförderung im Kindergarten – kommentierte Medienübersicht.* Köln: BZgA.

2.4 Familie als Bewegungschance

Die elterliche Wohnung ist der erste Lebenskreis für Kinder, besonders das Kinderzimmer. Kinder verbringen bis zum 6. Lebensjahr etwa 15 000 Stunden spielend. Daher ist es durchaus angebracht, dass sich Eltern Gedanken machen, wie sie dieses Spielen bewegungsorientiert durch Spielsachen, Spielformen, Spielräume und Spielzeiten beeinflussen können. Denn bereits die Wohnumwelt wirkt sich auf das Bewegungsverhalten aus: Von Spielmaterial und Einrichtungsgegenständen in der Wohnung können Bewegungsreize ausgehen.

Oft schränkt eine Überbehütung der Eltern den Bewegungsraum der Kinder ein: Die Kinder werden übervorsichtig und trauen sich nur wenig zu. Bei einer „liebevollen Begleitung" des Kindes seitens der Eltern bei seinen Versuchen, sich die Welt über seinen Körper zu erobern, kommt es zur Entwicklung seiner Selbstständigkeit. Einschränkungen der gefahrlosen Freiheit, draußen zu spielen und sich fortzubewegen, stellen die Eltern vor organisatorische und inhaltliche Herausforderungen.

Es bedarf einiger Fantasie und Überwindung, empfindliche Inneneinrichtungen mit Kinderschutzmaßnahmen zu versehen oder die Einrichtungsgegenstände als „mobil" anzusehen, um den Kindern Freiräume für, wenn auch reduzierte, Bewegungsgelegenheiten zu bieten. Im Kinderzimmer sollte ein Freiraum zum Toben oder Bauen bleiben, so etwa eine große Freifläche in der Zimmermitte.

Wenn die Möglichkeit besteht, einen eigenen Garten, Vor- oder Innenhof zu nutzen, sollte dies intensiv ausgereizt werden. Kinder finden immer eine Möglichkeit, Neues zu erfinden.

Erreichbare Spielplätze, Parks, Felder und Wälder, wenn nötig in Begleitung von Eltern oder Geschwistern, sind weitere Lieblingsorte für Kinder, wenn es um das Erleben und Erfüllen ihres Bewegungsdranges geht. Für kleine Kinder lohnt sich ein regelmäßiger Spielplatzbesuch.

Die Straße hat heute weniger den Anspruch, Erlebniswelt der Kinder zu sein, es sei denn, die Familie wohnt in einer kleinen Anliegerstraße oder einer Sackgasse, oder aber die Straße ist als „Spielstraße" ausgewiesen.

2.4.1 Eltern als Partner für eine bewegte Kindheit

Eltern sind Modelle: Ihre Einstellung und ihr alltägliches Verhalten haben großen Einfluss auf die späteren Gewohnheiten der Kinder, die vieles von den Eltern übernehmen. Kinder wachsen in ein bewegungsarmes oder ein bewegungsreiches Umfeld hinein und entwickeln Gewohnheiten, die auch im Jugend- und Erwachsenenalter meist nicht mehr reflektiert, sondern einfach weitergeführt werden. Somit ist die Vorbildfunktion der Eltern von großer Bedeutung.

Fotos 13a & 13b: Kinder übernehmen bewegungsreiche Gewohnheiten der Eltern (FLMP Wanderung)

2.4.2 Eltern setzen Bewegungsreize für die Kleinsten: methodische Grundregeln

Entscheiden sich Eltern mit Kleinkindern, zu Hause bewegungsfördernde Zeitfenster zu planen, sollten ihnen hierbei einige Grundregeln behilflich sein:

- Es sollte für genügend Raum gesorgt werden (freie Spielfläche im Wohn- oder Kinderzimmer, eventuell durch Beiseiterücken von Kleinmöbeln; Garten, Hof, Spielplatz) und nicht zu wenig aber auch nicht zu viel Anregung gegeben werden. Das Angebot (auch von Materialien) soll abwechslungsreich, aber stets begrenzt sein. Ein Überangebot hemmt die Kreativität mehr, als dass es sie fördert.
- Ein Bewegungsreiz kann erst zum Handeln anregen, wenn seine physiologische Reife es dem Kind erlaubt, diese Handlung auszuführen, und wenn das Kind ein Motiv hat, das es lohnenswert macht, eine Verhaltensweise zu lernen. Es ist demnach darauf zu achten, dass dem Kind motivierende Situationen angeboten werden, eine positive Verstärkung (durch Lob) der Bezugsperson gewährleistet wird. Ein Mitmachen der Bezugsperson stellt ein zusätzliches Motiv dar.
- Im Vordergrund sollte nicht das Nachmachen von vorgegebenen Bewegungsabläufen stehen, sondern das Anregen von Alternativen, die das Kind dazu bringen, sich selbst, seine Möglichkeiten und seine Umwelt zu erfahren.
- Dabei ist immer der Weg wichtiger als das Ziel. Konkret bedeutet das, dass dem Kind so oft wie möglich nur das Ziel vorgegeben wird, nicht der Lösungsweg. Dann begibt sich das Kind auf den eigenen Lösungsweg, dessen Erreichen sehr viel für sein Selbstvertrauen bedeutet.
- Es soll dem Kind erlaubt werden, außerhalb des „Normalen“ liegende Alternativen und Wege in Betracht zu ziehen und ihm dabei nicht die „Standardlösung“ angeboten oder gar aufgezwungen werden. Auf dem Weg zu seiner Lösung hat es die verschiedensten Erfahrungen gesammelt und an seiner Problemlösefähigkeit gearbeitet. Die einzigen Grenzen, die man Kindern hierbei setzen sollte, sind die der Sicherheit: Alles ist erlaubt, solange dabei niemand in Gefahr gebracht wird.
- Dem Kind sollte die Gelegenheit gegeben werden, über Dinge und Inhalte selbst zu entscheiden.
- In vielen Situationen, in denen das Kind scheinbar Hilfe benötigt, verhindert die helfende Hand wichtige Erfahrungen. Oft sind Erwachsene ungeduldig oder trauen dem Kind nicht zu, eine Lösung zu finden. Aber die Erfahrungen, die das Kind auf dem Weg zur Lösung macht, lohnen den Zeitaufwand.
- Der Dialog zwischen Eltern und Kind, auch im Kontext von Bewegungsaktivitäten, birgt die Möglichkeit, auf die Frage des Kindes eine Gegenfrage zu stellen, um es mit dieser helfenden Gegenfrage in die Richtung einer selbst gefundenen Antwort zu bringen.
- In seinen Bewegungsaktivitäten sollte das Kind stets das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit haben, dies ohne Spott und Ironie seitens des Erwachsenen. Es sollte spüren, dass dieser ihm vertraut und es „tun lässt“.
- Auch ist im Rahmen der Eltern/Kind-Bewegungsaktivität Ehrgeiz völlig fehl am Platz. Es gibt keine Aufgabe, die ein Kind in einem bestimmten Moment unbedingt erfüllen muss. Auch ist der Vergleich mit anderen Kindern oder Normen mit Vorsicht zu sehen.
- Die Regelmäßigkeit einer gemeinsamen Bewegungsstunde zu Hause ist wichtig. So wird diese zu einer Konstanten im Leben des Kindes. Selbstredend sind zusätzliche Gelegenheiten, etwa bei einem Spaziergang, zu nutzen, um vielfältige Bewegungsgelegenheiten wahrzunehmen.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema C: Was können Eltern für die Bewegungsförderung ihrer Kinder tun?

→ 3.3

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

2.4.3 Tipps für Eltern und Familienmitglieder

Die Eltern sind die ersten Bezugspersonen der Kinder, insbesondere der Kleinkinder. Sie entscheiden maßgeblich darüber, wieviel Bewegungsförderung ihr Kind bekommt, und können Impulse, die das Kind außerhalb der Familie bekommen hat, verstärken, wiederholen und ausbauen. In verschiedenen Lebenssituationen lassen sich im Lebensraum der Kinder Beispiele finden, wie Bewegung gefördert oder gehemmt werden kann. Meistens ist die Angst der Erwachsenen weitaus größer als die des Kindes, meist traut der Erwachsene dem Kind nicht zu, aus eigenem Antrieb kleine Alltagsaufgaben zu lösen oder sich neuen motorischen* Herausforderungen erfolgreich zu stellen. Dabei gibt es durchaus die Möglichkeit, dem Kind eine gewisse Sicherheit zu gewährleisten, ohne allzu einengende „Sicherheitsmaßnahmen" zu treffen, wie in folgenden Beispielen verdeutlicht wird:

2.4.3.1 Treppen

Manche Kinder krabbeln* noch für längere Zeit die Treppen hoch, andere halten sich am Geländer fest und gehen schon früh im Nachstellschritt die Stufen hoch. Beherrscht das Kleinkind diese Technik, versucht es, die Stufen im Wechselschritt zu überwinden. Dies bedarf eines Feingefühls in der Gewichtsverlagerung. Hier sollte vermieden werden, dem Kind die Hand als Hilfe zu geben. Eher sollte sich das Kind spontan an der elterlichen Jacke oder Umhängetasche, am Geländer oder der Wand festhalten. Dies ist für das Kind der Weg zu Koordination* und Gleichgewicht. Die Sicherung durch die Erwachsenen besteht darin, dass dieser sich tiefer auf der Treppe befindet, sowohl beim Hinaufsteigen als auch beim Hinabsteigen. Das Hinuntersteigen ruft meist Angst hervor, da sich eine gewisse Leere vor den Augen des Kindes auftut. Manche Kinder entdecken dabei spontan die Möglichkeit, die Treppen rückwärts wieder hinunterzukommen.

2.4.3.2 Spielplätze

Auf Spielplätzen versucht sich das Kind gerne im Klettern, Balancieren, Schaukeln und Rutschen. Auch hier braucht es die Hand des Erwachsenen nicht und auch keine Hilfe zum Hochklettern. Es sucht sich von selbst Aufgaben, die es bewältigen kann. Beim Balancieren und Hochklettern kann der Erwachsene passive Sicherheit bieten, sodass das Kind bei Bedarf am Erwachsenen Halt findet. Wenn manche Spielplätze kleine Kinder überfordern oder zu sehr von älteren Kindern dominiert werden, bieten sich bei einem Spaziergang im Wald viele Möglichkeiten zum Hochklettern, Balancieren, Übersteigen … Wo sich in den Wohnorten Spielplätze befinden, ist im Internet unter folgender Adresse einzusehen:

SPILLPLAZ.LU

Foto 14: Kinder versuchen sich gerne ohne Hilfe im Hochklettern

2.4.3.3 Das erste Fahrrad: ein Laufrad

Als Einstieg, um das Rollen zu erfahren, kann ein kippsicheres Dreirad eingesetzt werden. Das Verweilen auf diesem „narrensicheren" Rollmittel sollte nicht zu lange hinausgezögert werden. Das Kind sollte sich langsam an ein dynamisches Gleichgewicht* auf zwei Rädern herantasten können. Dazu bietet sich das Laufrad an. Dieses ähnelt einem normalen Rad, hat jedoch keine Pedale. Das Kind hat mit beiden Füßen Bodenkontakt und stößt sich abwechselnd mit beiden Füßen ab, um vorwärtszukommen. Dabei hat es schnell die Möglichkeit, sich durch beidbeinigen Bodenkontakt zu „sichern", falls es aus dem Gleichgewicht kommt. Hier kann es zu zögerlichen Versuchen kommen, die nicht gleich erfolgreich sind. Kleine Kinder lernen erst langsam, Entfernungen einzuschätzen, zu lenken und zu stoppen. Hier ist elterliche Nähe erwünscht und Geduld gefragt.

Ähnliche Argumente gelten für Dreiräder und Fahrräder mit seitlichen Stützrädern, die das so wichtige Erlernen des Gleichgewichts auf dem Rad verhindern, sowie bei Rädern, die mit einer Stange ausgerüstet sind, die es einem Erwachsenen erlaubt, das Kind auf seinem Fahrrad zu schieben. Wichtig wäre es, dass das Kind selbst aktiv wird. So erlebt es den Einsatz seiner Beinmuskeln, erlernt die motorische* Fertigkeit des Pedalierens, entwickelt ein dynamisches Gleichgewicht auf rollenden oder gleitenden Objekten und erlernt somit das Prinzip der Fortbewegung mit einem Fahrrad.

2.4.3.4 Recht auf Schrammen

Kinder müssen spielen, toben, Wagnisse eingehen und sich manchmal blaue Flecken einhandeln. Nur so können sie sich physisch und psychisch gesund entwickeln. Deshalb sollten Eltern ihre Kinder nicht in Watte packen. Beim Spiel mit Wagnis und selbstgewähltem Risiko loten Kinder Grenzen aus, um über sie hinauszuwachsen. Sie besiegen ihre kleinen und großen Ängste und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. So lernen sie, sich geschickt zu bewegen, sich nicht zu verletzen und Situationen richtig einzuschätzen.

2.4.3.5 Babywalker / Lauflernhilfen: keine gute Idee

Der Glaube, das Laufen lernen durch die fälschlicherweise sogenannten Lauflernhilfen fördern oder beschleunigen zu können, ist ein Irrtum. Ein solches Laufleerngerät ist ein gefährliches Verwahrungsgerät im Säuglingsalter. In Deutschland werden pro Jahr 6 000 Unfälle mit solchen Geräten gezählt. Ihr Verkauf ist in Kanada seit 2004 verboten.[27] Durch das Laufleerngerät verpasst das Kind die Möglichkeit, selbstständig vom Sitzen übers Aufrichten und Stehen zum Gehen zu kommen, den fürs Gehen benötigten Gleichgewichtssinn stufenweise zu entwickeln und sich durch schnelles Hinsetzen dem Fallen zu entziehen. Es verbleibt lange im Zehenspitzenstand und erreicht nicht den natürlichen, fürs Gehen benötigten Zehen- und Fersenstand. Lauflerngeräte verhindern natürliche Gehbewegungen: Das Kind bleibt lange unsicher beim Laufen. Damit ist ein vermeintlicher Vorteil zum Nachteil geworden.

→ 1.1.3

2.4.3.6 Das Kind und der Bewegungsraum Wasser

Kleinkinder sind im Prinzip nicht wasserscheu, sondern lieben das Element und halten sich gerne darin auf. Diese angeborene Neigung zum Wasser sollte sich das Babyschwimmen zunutze machen. Das Schwimmen Können sollte nicht die erste Zielsetzung sein, sondern das Erleben des Wassers, die Erfahrungen mit den physikalischen Eigenschaften des Wassers und die durch eigenes Tun hervorgerufenen Erfahrungen. Spielen im Wasser mit geeignetem Material (Bälle, Pool-Noodle, Badeenten usw.) erleichtert die Wassergewöhnung.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich/Schwimmen

→ 3.5.2.2

27 https://www.kindersicherheit.de/kinderunfaelle-vermeiden/artikel/lauflernhilfen-babywalker-und-gehfrei-foerderung-oder-gefahr.html

2.4.4 Eltern-Kind-Turnen

Eltern können über die rein familiären Möglichkeiten (die sehr vielfältig sind und deren Ausreizung lobenswert ist) hinaus weitere Chancen für ihr Kind nutzen, um – möglichst unter kompetenter Obhut und Anleitung – zusätzliche und neue Impulse zu setzen. Dies kann im sogenannten Eltern-Kind-Turnen geschehen, indem Eltern und Kinder gemeinsam (Eltern-Kind) im motorischen* Bereich (Turnen) agieren. Dazu kommen drei weitere Charakteristika. Dies geschieht …

- regelmäßig und zu festgesetzten Stunden in einer Sport-Infrastruktur;
- unter der Leitung einer kompetenten Betreuerperson;
- in einer meist kleinen Gruppe von Eltern und Kindern.

Das gemeinsame Handeln von Eltern und Kind eröffnet in Bewegungssituationen eine zusätzliche Dimension. Oft ist der Eintritt in eine Eltern-Kind-Gruppe die erste Begegnung mit einer organisierten Gruppe und die erste Aktivität in einer größeren Gemeinschaft. Dies verbunden mit dem ersten Schritt aus der Geborgenheit der Familie in eine unbekannte Umgebung. Da gilt es, Schwellenängste und Hemmungen zu überwinden, und es ist nicht verwunderlich, wenn die meisten Kinder sich anfangs abwartend, ängstlich und schüchtern verhalten. Eltern vor Ort dienen in der Anfangsphase als Halt, der den Kindern Geborgenheit und Sicherheit in der neuen Umgebung gibt. Schrittweise muss diese enge Beziehung so vom Gruppenleiter erweitert werden, dass er ebenfalls das Vertrauen der Kinder erlangt. Dieses behutsame Knüpfen von Kontakten erleichtert es den Kindern, sich in die Gruppe zu integrieren.

Eltern-Kind-Gruppen werden oft als Kleinkinderturnen für 1- bis 3-Jährige angeboten. Manche Kinder sind mit 3 Jahren aber noch nicht bereit, sich von den Eltern zu lösen und in eine neue Gruppe, die nur die Kinder (ohne Eltern) annimmt, zu wechseln.

2.4.4.1 Möglichkeiten und Perspektiven des Eltern-Kind-Turnens

Die Anwesenheit von Eltern während der kindlichen Turnstunden bietet viele Möglichkeiten:

- Die Anwesenheit der Bezugsperson gibt dem Kind Sicherheit, sich auf etwas Neues einzulassen.
- Die Mithilfe der Eltern bei den Gerätestationen erlaubt die variantenreichere Gestaltung dieser Stationen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.
- Die Eltern nehmen die Entwicklungsphasen ihres Kindes bewusst wahr und können sie weiter unterstützen.

Foto 15: Eltern-Kind-Turnen (FLGYM Réveil Beetebuerg)

- Die Eltern begegnen sich in ungezwungener Umgebung; daraus entstehen soziale Kontakte Gleichgesinnter.
- Das gemeinsame Eltern-Kind-Turnen wirkt sich insgesamt positiv auf die Eltern-Kind-Beziehung aus, nicht zuletzt dadurch, dass sie gemeinsame Erfolge feiern können.
- Durch eigenes Mitmachen (etwa auf der Langbank balancieren) erfühlen die Eltern den Schwierigkeitsgrad der an die Kinder gestellten Aufgaben und schärfen ihre Sensibilität im Umgang mit ihrem Kind.
- Dazu kommt, dass der gemeinsame Spaß beim Erleben von vielfältigen Situationen nachhaltig und unvergesslich werden kann.

Beim Eltern-Kind-Turnen stellt sich für hinzukommende Familien die Frage nach der sanften Integration in die Gruppe. Dabei spielen sowohl der Übungsleiter wie auch der Elternteil eine große Rolle. Es müssen neue Beziehungen geknüpft, Ängste überwunden, Geborgenheit und Sicherheit aufgebaut werden.

Beim Entdecken und Ausprobieren von bislang vielleicht unbekannten Materialien (wie Bälle, Reifen, Schwungtuch*, Mattenberge, Spiellandschaften ...) haben die Eltern eine doppelte Rolle: Einerseits können sie beim Hüpfen, Klettern, Springen, Schaukeln, Rollen, Balancieren und Rutschen Partner und Spielgefährte ihres Kindes sein, andererseits auch deren Ängste abbauen, indem sie Unterstützung und Überwindungshilfe geben.

Auch wird bei den teilnehmenden Eltern die eigene Angst schrittweise schwinden, wenn ihr Kind zunehmende Bewegungssicherheit und -erfolge aufweist. Denn oft ist es so, dass sich die Ängste der Eltern auf die Kinder übertragen und so zur Hemmschwelle für die kindliche Entwicklung werden können.

Die Funktion des Übungsleiters im Eltern-Kind-Turnen ist komplex und nicht vergleichbar mit derjenigen eines Leiters eines Sportkurses oder einer Schulstunde. Da er die Einbeziehung der Kinder und Eltern in der Planung und im Ablauf der Aktivitäten beabsichtigt, ist er als Verantwortlicher auch Berater, Anregender, Beobachtender, Fördernder für die Kinder und die Eltern. Er kann dafür sorgen, dass Eltern mit ihren Kindern Anregungen mit nach Hause nehmen und sich in der Gruppe eine minimale Fach- und Didaktik-Kompetenz aneignen. Dann besteht eine größere Chance, dass neben der organisierten Bewegungsförderung im Eltern-Kind-Turnen zu Hause weitere Reize gesetzt werden.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema K: Eltern-Kind-Turnen

→ 3.11

Foto 16: Eltern-Kind-Turnen (FLGYM Réveil Beetebuerg)

2.4.5 Sport in und mit der Familie

Damit die Kinder nicht zu Stubenhockern werden, können Eltern mit ihren Kindern darauf hinarbeiten, dass ihre Lebensräume wieder zu Spiel- und Bewegungsräumen werden. Eltern können direkt oder indirekt Einfluss nehmen auf die Wohngestaltung, die Wohnumgebung, den Kindergarten*, die Schule, den Verein und die Nachbarschaftsbeziehungen.

Sie können aber auch die Bewegungsförderung in die eigenen Hände nehmen und das betreiben, was man gemeinhin als Familiensport bezeichnet. Eltern sollten z. B. keine Scheu haben, mit ihren Kindern zu laufen, zu schwimmen, Ski zu fahren, Fußball zu spielen, zu tanzen, zu wandern. Durch eigenes Sporttreiben können die Kinder modellhaft an den Eltern als Vorbildern lernen. Körperbetontes Spiel, meist in jungen Jahren der Kinder, wird später oft vergessen und Körperkontakte mit den Kindern werden reduziert. Dieses Spiel sollte länger beibehalten werden.

Nicht nur Sporttreiben im eigentlichen Sinn sollte gefördert, sondern zuerst viele alltägliche Bewegungsmöglichkeiten ausgeschöpft werden. Kinder wollen beim Spazierengehen über Hindernisse springen, auf Bäume klettern, auf Baumstämmen balancieren, Steine ins Wasser werfen und über Eisflächen rutschen. In der Natur lassen sich viele Bewegungsabenteuer erleben. Wer die Natur kennengelernt hat, wird sie auch eher schützen und bewahren.

Eltern sollten auch auf lokale Angebote zum Spielen und Sporttreiben achten: Vereine, Familiensportwochen, Schulen mit Gesundheitsprojekten, Spiel- und Sportfeste.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema C: Was können Eltern für die Bewegungsförderung ihrer Kinder tun?

→ 3.3

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

2.4.6 Das Wohnumfeld, eine Schatzgrube für Bewegungsgelegenheiten?

Die ersten Lebensjahre eines Kindes spielen sich überwiegend in der Wohnung ab und das Kind wird jene Bedürfnisse festigen und jene Handlungen bevorzugen, die ihm in der Wohnung durch die ersten Bezugspersonen ermöglicht wurden. Wer die Bewegungserziehung als pädagogischen Auftrag akzeptiert, muss auch die Bedingungen dafür im Lebensraum des Kindes schaffen. Da ist es schon wichtig, dass sich Eltern und Erzieher Gedanken machen über Spielsachen, Spielarten, Spielräume und Spielzeiten.

Über die Wohnung hinaus können Eltern ihren Kindern den Freiraum zum Spielen und Bewegen in der Wohnumgebung gewähren, sofern Gefahrenherde erkannt und entschärft werden konnten.

Manchmal können Eltern auch Einfluss haben auf verkehrsberuhigende Maßnahmen, die Planung von Spielstraßen und Radwegen, die Bewahrung von Brachflächen, die Schaffung von Abenteuerspielplätzen oder Ähnlichem.

Schließlich können Eltern dafür sorgen, dass mehrere Kinder zusammenkommen, um sie dann beim Spielen sich selbst zu überlassen.

Besuche auf Spielplätzen, deren Gestaltung viele im Wohnumfeld nicht verfügbare Bewegungsaufgaben/Bewegungsmöglichkeiten bietet, sind für die Kinder hervorragende Gelegenheiten, ihr Bewegungsrepertoire zu vergrößern und zu verfeinern.

Inzwischen gibt es in vielen Gemeinden hervorragend ausgestattete Spielplätze, in größeren Gemeinden sogar in den jeweiligen Wohnvierteln.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema C: Was können Eltern für die Bewegungsförderung ihrer Kinder tun?

→ 3.3

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

LITERATURQUELLEN

Aly, M., Bieler, J., & Falk, J. (2018). *Mein Baby entdeckt sich und die Welt: Kindliche Entwicklung achtsam begleiten nach Emmi Pikler.* München: Kösel.

Größing, S., & Größing, N. (2002). *Kinder brauchen Bewegung: Ein Leitfaden für Eltern und Erzieher.* Wiebelsheim: Limpert.

Kiwit, R., Bierögel, S., & Hemming, A. (2010). *Sternstunden im Kleinkindturnen: Lieder, Fingerspiele und Kniereiter für kleine Leute.* Münster: Ökotopia.

Stein, G. (2009). *Kinder und Eltern turnen: Ein- bis zweijährige und drei- bis sechsjährige Kinder turnen gemeinsam mit ihren Eltern.* Aachen: Meyer & Meyer.

Zimmer, R. (2002). *Bewegungsförderung im Kindergarten – kommentierte Medienübersicht.* Köln: BZgA.

2.5 Kinderkrippen und Kindertagesstätten

2.5.1 Bedeutung von Bewegungsförderung in Kindertagesstätten

Wie bereits in Kapitel 1.3 beschrieben, hat sich im Vergleich zu früheren Zeiten, in denen Kinder bis zur Vorschule in der Obhut der Familie blieben, **in der Gesellschaft ein Wandel vollzogen**: Kinder werden teils schon sehr früh in Tagesstätten betreut, weil die Eltern sich im Arbeitsprozess befinden oder auch, weil es zunehmend alleinerziehende Mütter und Väter gibt. Zudem verbringen deswegen heutzutage immer mehr Kinder ihre Freizeit (z. B. Mittagspause oder schulfreie Nachmittage) im außerfamiliären Bereich. Die Entwicklungsübersicht der in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen (SEA) betreuten Kinder in Luxemburg ist einzusehen im Glossar unter „Services d'éducation et d'accueil – SEA"*.

Diese Bildungs- und Betreuungseinrichtungen (SEA) agieren im Rahmen ihres non-formalen Bildungsauftrags und sind damit gemäß der bestehenden Gesetzgebung gefordert, auch im Bereich Bewegung einen Beitrag zu leisten.

→ 1.3 → 1.3.2.4 → 3.4.1.1

2.5.1.1 Was können Tageseinrichtungen für Kinder leisten?

Hier werden die Kinder tagsüber über einen längeren Zeitraum außerhalb des Elternhauses betreut und gefördert. Der Bewegungserziehung muss hier ein angemessener Stellenwert beigemessen werden, da hier, ebenso wie im Elternhaus, das Bewegungsverhalten der Kinder in sehr frühem Alter beeinflusst werden kann und die Möglichkeiten der Familie in nachhaltiger Weise ergänzt, ausgeglichen und erweitert werden können.

Bewegungsförderung in Tagesstätten stellt eine Chance dar, eventuelle Defizite auszugleichen und gleichzeitig durch mehr oder weniger intensive Zusammenarbeit mit den Eltern auf die Gestaltung der alltäglichen Lebensbedingungen von Kindern Einfluss zu nehmen. Hier kann ohne Leistungsdruck und in starkem Maße die situative Ausgangslage der Kinder berücksichtigt werden. Diese Gesundheitserziehung hat, sofern sie mit erhobenem Zeigefinger, Belehrungen, Ratschlägen und Appellen einhergeht, nachweisbar keine lang anhaltenden Wirkungen; sie sollte vielmehr durch motivierende und Interesse weckende Situationsbewältigung angegangen werden.

Beobachtungen haben ergeben, dass Kinder beim freien Spielen während eines Drittels der Zeit inaktiv sind oder sich erst einmal orientieren müssen, während sie während eines Drittels feinmotorische Aktivitäten ausüben und bei ihnen nur in 29 % der Zeitspanne grobmotorische Aktivitäten registriert wurden; unter ihnen finden sich Bewegungshandlungen mit koordinativem Anspruch (Balancieren, Klettern, Springen, Werfen, Fangen) nur in geringem Umfang, besonders dann, wenn diese Aktivitäten nicht angeleitet werden. Daraus ergibt sich, dass besonders drei Faktoren die Bewegungsaktivitäten in Tagestätten verbessern können:

- Grobmotorische Bewegungshandlungen in Gruppen- und Bewegungsräumen fördern;
- Aktivitäten mit koordinativem Anspruch anbieten;
- Impulse und phasenweise Anleitungen geben.

2.5.1.2 Elemente einer pädagogischen Orientierung

Kinder entwickeln und differenzieren ihre Kompetenzen vor dem Hintergrund ihrer individuellen Interessen und Begabungen in Wechselwirkung mit ihren sozio-kulturellen Ressourcen. Sie lernen im Austausch mit und von anderen. Sie sind Co-Konstrukteure ihrer Entwicklung und Bildung, also Partner der Erwachsenen.

Kinder benötigen zur Entwicklung von neuen Fähigkeiten und von Selbstvertrauen entdeckendes Lernen über konkretes Tun. Der Prozess des Kompetenzerwerbs muss ergebnisoffen sowie frei von Leistungs- und Zeitdruck sein.

Dabei steht die Förderung von Sozial- und Methodenkompetenzen im Vordergrund, ebenso sowie ganzheitliches Lernen durch Entdeckung, Nachahmung und Wiederholung.

Bei der Planung und Ausführung von Bewegungsangeboten sind den unter „Handlungsprinzipien und didaktisch-methodische Hinweise" angeführten Elementen Rechnung zu tragen.

Das Thema „Pädagogische Ratschläge“ wurde ausgiebig in Kapitel 2.1.4 behandelt.

→ 2.1.4

2.5.1.3 Kooperationen

Wie aus dem Kapitel 1.5 „Das Kind im Zentrum: Ein Ziel, viele Akteure“ hervorgeht, ist es von Vorteil, wenn alle an der Entwicklungsförderung von Kindern beteiligten Erwachsenen zum Wohl des Kindes und mit abgesprochenen Zielsetzungen und Erziehungsstilen kooperieren.

Fortan soll ein vom Ministerium für Sport auf kommunaler oder regionaler Ebene geförderter Sportkoordinator die Rolle des vermittelnden Bindeglieds in einem strukturierten Netzwerk aller, unter anderem, „wichtigen Entwicklungshelfer“ (Eltern, Lehrer, Betreuer, Trainer) übernehmen. Ziel ist es, landesweit altersangemessene, vielfältige und abwechslungsreiche Bewegungs- ,Spiel- und Sportangebote zu gewährleisten. (→ siehe Einleitung: Die Bewegungsförderung bei Kindern von 0 bis 12 Jahren)

→ 1.5

Kommunikation und Kooperation mit Eltern

Austausch und Kooperation zwischen Eltern und Tageseinrichtungen in Bezug auf Bewegungsförderung zielen zuerst auf Informationen zur Bewegungsthematik hin. Welche Seite am meisten dazu beitragen kann, ist unwichtig; Hauptsache, es besteht ein Konsens über das gemeinsame Handeln und gegenseitige Informieren. Bei gutem Einvernehmen kann es zu konkreten Aktionen kommen wie etwa gemeinsamen Bewegungsaktivitäten (Eltern-Kind), Familien-Spieltagen, Waldwanderungen usw., einschließlich ihrer Planung. Mancherorts werden sogar Eltern in die Planung und Gestaltung von Bewegungsräumen im Außenbereich einbezogen.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

Kooperation mit Sportvereinen

Eine Möglichkeit, Bewegungsangebote in die Tagesstätte einzubringen, ist die Zusammenarbeit mit Sportvereinen, falls diese über altersgerechte Angebote, Materialien, Programme und qualifizierte Mitarbeiter verfügen. Besonders wichtig ist dabei eine kind- und entwicklungsgerechte Qualifikation der Trainer in den Sportvereinen. Ideal ist es, die Verantwortung der Betreuung besonders junger Kinder einer Person zu übertragen, die nach dem in Anhang II. beschriebenen Konzept „LTAD-Lëtzebuerg lieft Sport“ verfährt und somit als „préparateur en motricité“ den Schwerpunkt auf eine breit gefächerte motorische* Grundausbildung („Bewegungs-ABC“, „motorische Grundfertigkeiten“, „Physical Literacy“) legt.

→ 1.4.2 → 1.5.6 → 2.2.5

→ Anhang II.

Falls eine gewisse Entfernung zwischen der Tagesstätte und dem Ort des Sportvereinsangebots besteht, sind Fragen des Transports, der Begleitung und Überwachung sowie der Verantwortung zu klären.

Kooperation mit Bewegungsförderungsinitiativen

Als interessant und effizient haben sich Kooperationen mit lokalen Bewegungsförderungsinitiativen erwiesen. Diese kommunalen Projekte ziehen grundsätzlich eine allgemeine motorische Ausbildung einer sportartspezifischen Orientierung ihrer Angebote vor.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

Thema J: Sportvereine und andere Bewegungsangebote

→ 3.10

2.5.2 Bewegungsfreundliche Kindertagesstätten

Bewegungs-Kindertagesstätten* und Bewegungs-Kindergärten* sind Orte non-formaler Bildung*, die einen besonderen Schwerpunkt auf Bewegungsförderung legen. Sie verfügen über ausgeglichene Bewegungskonzepte, geschultes Personal und eine gute Ausgangslage in Bezug auf Bewegungsräume und -möglichkeiten. Sie können auch Kooperationen mit externen Partnern eingehen. In Deutschland gibt es solche Einrichtungen unter der Bezeichnung Bewegungs-Kitas* oder Bewegungs-Kigas*.

Dieses Modell könnte auch in Luxemburg im Bereich der Kinderbetreuungseinrichtungen-SEA („Services d'éducation et d'accueil - SEA"*) übernommen werden.

Ein erster Schritt in diese Richtung ist die Einführung des vom Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend geschaffenen Qualitätlabels „clever move" in Zusammenhang mit dem Projekt „Bewegte Schule und Maison Relais – clever move – Léieren a Beweegung".

→ Anhang V.

Was zeichnet einen Bewegungs-Kindergarten oder eine Bewegungs-Kindertagesstätte aus? Das Profil eines Bewegungs-Kindergartens/einer Bewegungs-Kindertagesstätte stützt sich auf **drei Säulen**:

Die Bausteine, aus denen die tägliche Praxis aufgebaut ist: die verschiedenen Arten des Bewegungsangebotes und deren Konzepte, die entwicklungsfördernden Materialien, die Kooperation mit Eltern und Bildungsnetzwerken sowie die Öffentlichkeitsarbeit.

- Bewegung ist ein wegweisendes pädagogisches Prinzip: Es wird auf die Entwicklung der individuellen Persönlichkeit hingearbeitet, die spontanen kindlichen Bewegungsbedürfnisse werden berücksichtigt, die sozialen, emotionalen und kognitiven* Prozesse gefördert, die partizipierende und freiwillige Teilnahme und Mitbestimmung der Kinder ist gewährleistet, die kindliche Entscheidungsfreiheit und Selbstständigkeit wird ermöglicht, offene oder angeleitete Bewegungsgelegenheiten sind vorgesehen und die Belastung sowie Pausen ausgewogen.
- Im Bildungsprofil wird ein besonderer Akzent auf die Bewegungserziehung gesetzt: Die Bewegungserziehung trägt als grundlegendes Prinzip das gesamte pädagogische Konzept. Das Leben in der Kindertagesstätte ist gekennzeichnet durch eine bewegungsfreundliche Lern- und Lebensgestaltung. Bewegung wird als überfachliches Anliegen angesehen. Bei den Bewegungsangeboten wird Wert gelegt auf das Sammeln von kindgerechten, alters- und entwicklungsgemäßen Bewegungs- und Körpererfahrungen, von psychoemotionalen und sozialen Erfahrungen sowie auf eine Schulung der Material- und Sinneswahrnehmung. Kindliche Mitbestimmung, Selbstentfaltungsmöglichkeiten und individuelle Förderung, Bewegungsgarantien bei jedem Wetter, Bewegung als integraler Bestandteil aller weiteren Bildungsbereiche, infrastrukturelle offene und geschlossene Bewegungsanlässe an verschiedenen Orten sind weitere Leitlinien.
- Es herrscht eine bewegungsfreudige, gesundheitsfördernde Atmosphäre, in der die Werte und Haltungen für die Akteure festgelegt sind und die durch eine gegenseitige Wertschätzung gezeichnet ist.
- Die Kinder haben möglichst viel freie Bewegungszeit zur Ausnutzung aller möglichen Bewegungsflächen und -gelegenheiten. Täglich nehmen sie ein strukturiertes und angeleitetes Bewegungsangebot von mindestens 15 Minuten wahr. Dazu kommt wöchentlich ein ausgedehnteres angeleitetes Angebot von mindestens 45 Minuten.
- Ein besonderer Akzent wird auf die Zusammenarbeit mit den Eltern gelegt, und zwar durch regen Informationsaustausch, gezielte gemeinsame Aktionen oder einen Elternabend mit dem Hauptthema „Bewegung".
- Erzieher kooperieren mit Sportvereinen zur Sicherung einer umfassenden Alltagsmotorik.

Die Räume und Flächen, in denen Bewegungsförderung stattfinden kann.

- Multifunktionale Gruppenräume und ein gesonderter Bewegungsraum stehen zur Verfügung.
- Kindgerechte Bewegungsgeräte sowie bewegungs- und wahrnehmungsanregende Materialien sind vorhanden.

- Ein bewegungs- und erfahrungsfreundliches Außengelände gehört zu den Infrastrukturen, das ausreichende, selbst zu gestaltende Herausforderungen bietet und die Bewegungskompetenzen der Kinder fördert.

Die Qualifikation der Personen, die in diese Bewegungsförderung eingebunden sind.

- Die Erzieher verfügen über ausreichende Kompetenzen und besitzen grundlegende Kenntnisse einer kindgerechten Bewegungserziehung.

Eine Bewegungs-Kindertagesstätte* bietet somit täglich möglichst viel freie Zeit für Bewegung und Spiele an. Das Hauptziel bleibt dabei die Befähigung der Kinder zur individuellen Handlungskompetenz*, die darauf ausgerichtet ist, durch Bewegung sich selbst und die Umwelt zu erfahren und zu gestalten. Als Teilziele bezüglich der kognitiven*, sozialen, emotionalen und körperlich-motorischen* Entwicklung gelten die Förderung der sinnlichen Wahrnehmung und kognitiven Entwicklung, die Herausbildung von Sozial- und Selbstkompetenz, die Erhöhung der Sensibilität für den eigenen Körper und die Verstärkung des emotionalen Erlebens, die Schulung von Koordination* sowie die Förderung der Gesundheit und der Bewegungssicherheit.

In einer bewegten Kindertagesstätte findet nicht nur **Erziehung zur Bewegung**, sondern auch **Erziehung durch Bewegung** statt: Durch Bewegung erobert das Kind seine Umwelt, gewinnt kognitive, affektive und soziale Erfahrungen und drückt sich aus.

Bewegungsfreundliche Kindertagesstätten sollen verstärkt die „Erfüllung des Augenblicks" im Fokus haben, gleichzeitig aber die Zukunftsorientierung nicht aus den Augen verlieren. So ist die Eigenaktivität des Kindes zu fördern, wobei der Erzieher sich situationsabhängig zurückhalten kann. Er sollte aber auch aktiv sein und Impulse setzen, z. B. die Kinder mit Geräten vertraut machen, ihnen bei Bedarf Möglichkeiten zur Nutzung zeigen, sie bei Bewegungsabläufen unterstützen, zum Erproben ermuntern usw. Es sollten also neben offenen Bewegungsangeboten auch geplante Bewegungsaktivitäten ihren festen Platz im Alltag dieser Betreuungseinrichtungen haben.

Die pädagogische Ausrichtung einer Bewegungs-Kindertagesstätte sieht das Kind als aktiv lernendes Wesen, das neugierig die Welt mit seinem angeborenen Bewegungsdrang selbstständig erobert. Diese besondere Ausrichtung der Tagesstätte muss sich deutlich widerspiegeln.

Sehr interessant ist auch hier das Konzept einer Wald-Kindertagesstätte („Bëschcrêche"): Die Tageseinrichtung befindet sich in der Nähe eines Waldes und die Kinder werden täglich, auch bei weniger gutem Wetter, draußen im Wald aktiv: Sie spielen, erleben, entdecken immer wieder etwas Neues.

Foto 17: Täglich aktiv draußen im Wald (Bëschcrèche Esch)

Im nachfolgenden Kapitel 2.5.3 finden sich konkrete Hinweise auf räumliche und materielle Ausstattung für bewegungsfreundliche Kindertagesstätten.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

2.5.3 Bewegungsorte, -infrastrukturen und -materialien

Bewegung braucht Raum und reelle Möglichkeiten, sich motorisch* auszudrücken, ohne Beschränkungen materieller Art. Deshalb ist die Frage nach geeigneten Bewegungsorten, -räumen und -flächen durchaus relevant im Hinblick auf eine effiziente Bewegungsförderung. Dabei bedarf es aber nicht gleich einer großen Sporthalle oder eines perfekt ausgestatteten Gymnastikraums. Wenn sich aber solche Räume in der Nähe der Kindertagesstätte* befinden, sollte alles getan werden, um sie nutzen zu können. Räume und Flächen, die für Bewegungsaktivitäten geeignet sind, sollten zum Standard einer Kindertagesstätte gehören. Ob sie als reiner Bewegungsraum konzipiert und ausgestattet sind oder ob ein Mehrzweckraum diese Funktion erfüllt, hängt von den Möglichkeiten der jeweiligen Tagesstätte ab.

Über bewegungsfördernde und -freundliche Räumlichkeiten und deren Umgestaltungsmöglichkeiten im Elternhaus wurde schon in Kapitel 2.4 „Familie als Bewegungschance“ berichtet.

Für die Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen sind Bewegungsräume und -flächen eine wertvolle und unabdingbare Voraussetzung.

→ 2.4

2.5.3.1 Der Raum als Erzieher

Räume können zu Bildungsräumen werden, wenn sie genug Platz bieten, Rückzugsmöglichkeiten bereitstellen, Bewegungsmöglichkeiten bieten und unterschiedliche Materialien in ausreichenden Mengen vorhanden sind. Die verschiedenen Bildungsintensionen sollten daher räumlich verankert werden, sodass es z. B. einen „Bauraum“, einen „Rollenspielraum“ oder einen „Bewegungsraum“ geben kann. In diesen Räumen brauchen Kinder die Möglichkeit, selbst Räume im Raum zu bilden, z. B. mithilfe von Decken, Kartons, usw. Die Unterteilung von großen Räumen in mehrere kleine Räume erlaubt es, mehrere Untergruppen zu beschäftigen. Umgekehrt sollen verschiedene Räume durch einfache und überschaubare Wege verbunden sein, um den Kindern zu erlauben, sich von einem Raum zum anderen zu bewegen. Deren Gestaltung benötigt eine Kombination verschiedener Elemente im Sinn von Harmonien und Kontrasten von Materialien, Farben, Licht usw. Die Materialien sollten möglichst keine monofunktionalen Spielzeuge sein, sondern die Fantasie der Kinder beflügeln: Material aus Naturstoffen, Bretter, Kartons, Tücher, Papier sowie alle erdenklichen Alltagsgegenstände. Diese Materialien sollen für Kinder zugänglich und gut sichtbar aufbewahrt werden, z. B. in transparenten Kisten geordnet. Auch sollte das Material regelmäßig überprüft und gereinigt werden.

Die Gestaltung eines Bewegungsraums, d. h. eines Raums, der speziell den Bewegungsaktivitäten der Kinder vorbehalten ist, sollte ein Zuviel des Guten vermeiden, z. B. ein übergroßes Angebot von frei herumliegenden Geräten und Materialien, die für Kinder eine Überforderung darstellen können.

2.5.3.2 Bewegungsräume und -möglichkeiten in einer Kindertagesstätte

Regelmäßige Bewegungsstunden sind eine wichtige Säule aller Kindertagesstätten. Dabei kommt den jeweiligen Räumen, in denen Bewegung ihren Platz finden sollte, eine wichtige Bedeutung zu. Natürlich bieten sich Sporthallen, Schwimmhallen oder andere „klassische“ Sportanlagen zur Benutzung von Gruppen aus Kindertagesstätten an. Von solchen Möglichkeiten sollte möglichst ausgiebig Gebrauch gemacht werden. Da dies jedoch in vielen Fällen nur begrenzt möglich ist und schon gar nicht, wenn Kinder allein dorthin möchten, ist es für eine tägliche freie Bewegungsförderung besonders wichtig, dass es in Kindertagesstätten Bewegungsräume und -flächen gibt, die die Kinder auch ohne direkte Anleitung eines Erziehers – wohl aber unter deren Aufsicht – erkunden und benutzen können. Diese Bewegungsräume können also von den Kindern jederzeit benutzt werden, was die Chance auf eine große tägliche Bewegungszeit erhöht. Bei der Ausstattung dieser Bewegungsräume sollten Kinder und Eltern die Möglichkeit haben, diese Räumlichkeiten und Flächen mitzugestalten.

Speziell für Kindertagesstätten ergeben sich drei große Bereiche für Bewegungsräume und -möglichkeiten: drinnen – draußen – außerhalb.

Drinnen können, je nach baulicher Ausrichtung, verschiedene Räume für Bewegungsangebote genutzt werden: Gruppenräume, Nebenräume, Bewegungsraum („salle de motricité“*), Ruheraum.

Draußen sollte ein vorhandenes Außengelände mit eventueller Abenteuerfläche bewegungsstimulierend gestaltet werden.

Außerhalb der Einrichtung können lokale Sportinfrastrukturen, wenn verfügbar, genutzt sowie Kooperationen mit anderen Partnern angepeilt werden.

→ 2.5.1.3

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft

→ 3.9

2.5.3.3 Geräte und Materialien

Ein Bewegungsraum sollte eine Ausstattung mit Groß- und Kleingeräten sowie Materialien aufweisen. Das verwendete Material hat dabei einen großen Einfluss auf die Bewegungsaktivität der Kinder, nämlich über seine …

- Eigenschaften;
- Auswahl;
- Menge;
- Angebote;
- Verwendung.

Es bedarf auch einer möglichst kompletten Ausstattung an Groß- und Kleingeräten, Gebrauchsgegenständen und Alltagsmaterialien.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft

→ 3.9

2.5.3.4 Alternativen

Manche Strukturen verfügen nicht über optimale bauliche Rahmenbedingungen. Eine flexible Nutzung vorhandener Flächen kann hier Abhilfe schaffen. Bei größeren Strukturen kann so zusätzliche Bewegungsfläche geschaffen werden.

Wenn außerhalb des Gruppenraums Räume, Ecken, Gänge, die Eingangshalle oder Flure eines Kindergartens/einer Kindertagesstätte* zu Bewegungsinseln umgestaltet werden können, trägt dies zum Bewegungspotenzial der Einrichtung bei. Dies wird möglich durch den (mobilen) Einsatz von Materialien, die die vorhandene Bodenfläche „beturnbar“ machen (weicher Teppich, Turnmatte, Schaumstoffteile, Decken, Matratzen, Pappkartons, Teppichfliesen).

Da solche „Behelfsflächen“ meist nur von wenigen Kindern gleichzeitig benutzt werden können, stellt sich die Frage nach ihrer Beaufsichtigung. Regeln und Absprachen können diese Frage beantworten.

Obschon ursprünglich als Therapiegerät konzipiert, wird das Airtramp heute vielfach als bewegungsförderndes Objekt für alle Kinder angesehen. Seine Anwendungsmöglichkeiten sind sehr breit gefächert. Es bietet vielfache bewegungsstimulierende Möglichkeiten. Es ist anzuraten, eine Airtramp-Ausbildung für die Betreuer zu garantieren, um allen Sicherheitsaspekten gerecht zu werden und um ein vertieftes Know-how zu erwerben, das eine optimale Nutzung dieses Geräts erlaubt.

Foto 18: Airtramp als bewegungsförderndes Medium (Sport-Krees Atert)

2.5.3.5 Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft

Die Idee der **Bewegungsbaustelle** ist so natürlich wie einfach. Im Vordergrund steht das selbstbestimmte Handeln: Kinder errichten sich mit einfachen Bauteilen wie etwa Brettern, Kanthölzern, Holzklötzen, Alltagsmaterialien (Autoreifen, Lkw-Schläuche, Kunststoffrohre, Getränkekästen, Walzen usw.) eigene, spannende Bewegungsanlässe. Kinder sind gleichzeitig Baumeister, Konstrukteure und Spieler.

Eine Bewegungsbaustelle lässt Bewegung entstehen und wächst mit den verschiedensten Materialien. Diese Bauteile unterstützen das selbstständige Bauen und Bewegen als die zentralen Elemente des freien Kinderspiels. Der Umgang mit diesen Materialien schafft Gelegenheit zu vielfältigen großmotorischen Bewegungserfahrungen: seine Kraft gezielt einsetzen, sich behutsam und umsichtig oder überschäumend bewegen, kippeln*, gleiten, rutschen, Gleichgewicht erproben, überwinden, durchschlüpfen, hinaus-, hinüber-, hinabsteigen. Es werden Bewegungen provoziert, die direkt in den Alltag übertragbar sind und mit denen sich somit ein deutlicher Bezug zur Lebenspraxis ergibt.

Der Begriff „Erfindungswerkstatt“ ist zutreffend für das, was die Kinder im Umgang mit den Bauteilen immer wieder aufs Neue herstellen. Mit zunehmender Erfahrung wächst die Komplexität der Aufbauten.

Diese bekommen je nach Spielsinn entsprechende Namen: Müllauto, Raumschiff, Dunkelkammer … Die Bauelemente fordern die Kinder zu Konstruktionen und Kombinationen heraus, zu gemeinsamem Handeln, Transportieren, gegenseitigem Helfen und Planen. Die Bewegungsbaustelle ist als Bewegungsprovokation zu verstehen, die einladend, mehrdeutig und in unterschiedlicher Schwierigkeit individuelles Tun und gemeinsame Aktivitäten bewirken soll.

Die Bewegungsbaustelle bietet Lernprozesse und Erfahrungen auf mehreren Ebenen. Kinder müssen im Spiel auf andere eingehen – die schweren und begrenzten Spielmaterialien erfordern Kooperation und Einigung über die Vorgehensweise. Sie lernen, Risiken abzuschätzen und Elemente stabil zu verbauen. Die bewusst fehlenden Vorgaben eröffnen schier unendliche kreative Anwendungs-, Spiel- und Kombinationsmöglichkeiten. All diese Lernprozesse werden dabei durch Bewegung unterstützt und verankert.

Ziele der Bewegungsbaustelle sind:

- Kinder zur Selbstaktivität anzuregen;
- Zeit für individuelle Entwicklungsimpulse zu schaffen;
- Förderung des Selbstwertgefühls;
- Förderung des Sozialverhaltens;
- Förderung der Körperwahrnehmung;
- Förderung der Sinneswahrnehmung.

Kurzum: Die Bewegungsbaustelle basiert auf mehreren Prinzipien, die das Spielen für Kinder im Alter von 4-12 Jahren lehrreich und interessant gestalten:

- Kreativität und Konstruktion;
- Kooperation und Kommunikation;
- Sicherheit und Risiko;
- Bewegung und Ganzkörpererfahrung.

Bewegungslandschaften sind von Erwachsenen vorbereitete Gerätearrangements mit unterschiedlichen Bewegungs- und Spielschwerpunkten, die häufig an bestimmte Landschaften erinnern sollen. Sie werden meist aus traditionellen Geräten der Sporthalle erstellt und durch Übungsgeräte ergänzt, wobei die ausgewählten Materialien genügend Stabilität bieten sollten.

Ähnlich wie bei der Bewegungsbaustelle bietet die Bewegungslandschaft vielfältige Lernprozesse und Bewegungserfahrungen. Die Elemente lassen unterschiedliche Formen und Schwierigkeitsgrade des sich Bewegens und Spielens zu. Als Bewegungsthemen werden zum Beispiel Schaukeln, Schwingen, Wippen, Federn, Klettern, Rollen, Rutschen, Fahren, Balancieren, Werfen, Fangen und Jonglieren angeboten. Durch die Aktivitäten in Bewegungslandschaften können Gleit-, Roll-, Flug- und Schwebeerlebnisse sowie Beschleunigung, Geschwindigkeit und Balance erfahren werden. Es werden die motorischen* Grundfertigkeiten gefördert, insbesondere mit hohen Anreizen für Gleichgewichtserfahrungen. Die Kinder setzen sich mit verschiedenen Materialien, Formen und Situationen auseinander. Sie rhythmisieren

Belastung und Entspannung nach ihrem eigenen Leistungsstand, üben und spielen mit sozialer Verantwortung und Rücksichtnahme. Selbstvertrauen und Bewegungssicherheit werden gewonnen. Es entsteht Freude an der Bewegung.

Das Thema Sicherheit wird immer wieder von Betreuern und Erziehern wie auch von Eltern angesprochen. Der Umgang mit den Bauteilen einer Bewegungsbaustelle bzw. Bewegungslandschaft kann als eine Sicherheitserziehung betrachtet werden. Die Kinder lernen Schritt für Schritt, was zu tun ist, im Zugreifen und Begreifen der Gegenstände werden sie sinnes- und trittsicher, eignen sich ein Körper- und Materialwissen an, das Grundlage des selbstsicheren Bauens und Bewegens wird. Bei Sicherheitsbedenken des Erziehers ist es dessen Aufgabe, vorbeugend einzugreifen.

Entsprechende konkrete Beispiele, Tipps und Anregungen finden sich in Kapitel 3:

Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft

→ 3.9

LITERATURQUELLEN

Agence Dageselteren-Arcus: *Kanner am Focus-D'Zeitung ronderëm Kannerbetreiung/Dossier „L'enfant compétent"*

Balster, K. (2011). *Positionspapiere der Deutschen Sportjugend zum Themenfeld „Kinderwelt ist Bewegungswelt". Prävention ist die beste Therapie.* Frankfurt a. M.: Sportjugend Hessen.

Balster, K., & Beckmann, U. (2005). *Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Köckenberger, H. (2007). *Bewegungsräume. Entwicklungs- und kindorientierte Bewegungserziehung.* Dortmund: Borgmann.

Müller, C. (2008). *Bewegter Kindergarten: Anregungen für mehr Bewegung im Kindergarten – besonders in den Gruppenräumen.* Unfallkasse Sachsen.

Müller, C. (2010). *Bewegte Krippe: Anregungen für mehr Bewegung von Kleinkindern in der Kinderkrippe.* Meißen: Unfallkasse Sachsen.

Zimmer, R. (2002). *Bewegungsförderung im Kindergarten – kommentierte Medienübersicht.* Köln: BZgA.

Zimmer, R. (2011). *Kreative Bewegungsspiele: Psychomotorische Förderung im Kindergarten.* Freiburg im Breisgau: Herder.

www.airtramp.be

3

Hinweise, Vorschläge und Beispiele für die Praxis

Kapitel 3 Hinweise, Vorschläge und Beispiele für die Praxis 112

3.1 Thema A: Die Entwicklung des Kindes 118

3.1.1 Einfluss der Bewegung auf die Entwicklung des Kindes 118
3.1.1.1 Einfluss der Bewegung auf die motorische Entwicklung des Kindes 118
3.1.1.2 Einfluss der Bewegung auf die körperliche Entwicklung des Kindes 118
3.1.1.3 Einfluss der Bewegung auf die psychische und emotionale Entwicklung des Kindes 119
3.1.1.4 Einfluss der Bewegung auf die kognitive Entwicklung des Kindes 121
3.1.1.5 Einfluss der Bewegung auf die soziale Entwicklung des Kindes 125
3.1.2 Entwicklung des Kindes mithilfe von an das Alter angepassten Situationen 127
3.1.2.1 Entwicklung durch stimulierende Situationen bei Kindern von 0-1 Jahr 127
3.1.2.2 Entwicklung durch stimulierende Situationen bei Kindern von 1-3 Jahren 129
3.1.2.3 Entwicklung durch stimulierende Situationen bei Kindern von 3-6 Jahren 136

3.2 Thema B: Die Einstellung der Erwachsenen gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern 146

3.2.1 Erwachsene sollten sich beim Umgang mit Kindern selbstbezogene Fragen stellen 146
3.2.2 Die Art ihrer Beziehungen zu den Kindern spielt eine große Rolle 147
3.2.3 Manchmal ist es hilfreich, sich – besonders im Umgang mit unbeherrschten Kindern – weitere Fragen zu stellen 148

3.3 Thema C: Was können Eltern für die Bewegungsförderung ihrer Kinder tun? 151

3.3.1 Die Einstellung der Eltern und ihr alltägliches Verhalten 151
3.3.2 Versteckte Bewegungsmöglichkeiten 152
3.3.3 Bewegungsaktivitäten für die ganze Familie: Tipps und Anregungen 152
3.3.3.1 Spiele mit Alltagsmaterialien 152
3.3.3.2 Spiele auf engem Raum 153
3.3.3.3 Spiele in der Gruppe (mit Eltern und Geschwistern, mit Freunden, während einer Geburtstagsfeier) 153
3.3.3.4 Spiele und Bewegungsaufgaben, die bestimmte Fähigkeiten schulen 154
3.3.3.5 Spaziergänge und Wanderungen alternativ gestalten 156
3.3.4 Tipps zur Einrichtung des Kinderzimmers 156

3.3.4.1 Das Kinderzimmer als Bewegungslandschaft 157
3.3.4.2 Sicherheit im Kinderzimmer 158
3.3.5 Bewegungsräume schaffen 158
3.3.6 Vielfalt des Spielens 158
3.3.7 Spielmaterialien, Spielgeräte, Spielzeug 158

3.4 Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen? 160

3.4.1 Bewusstsein aufbauen 160
3.4.1.1 Gesetzliche Basis 160
3.4.1.2 Stellschrauben der Bewegungsförderung in Kindertagesstätten 161
3.4.2 Gezielt vorgehen 161
3.4.2.1 Pädagogisches Konzept der Kindertagesstätte 161
3.4.2.2 Bewegungs- und Spielangebote im Wochenplan 162
3.4.2.3 Qualifikation des pädagogischen Personals 162
3.4.2.4 Raumgestaltung und -nutzung, Materialausstattung 163
3.4.2.5 Netzwerkarbeit 163
3.4.3 Für materielle Rahmenbedingungen sorgen 165
3.4.3.1 Bewegungsorte, -infrastrukturen, -räume und -flächen 165
3.4.3.2 Bewegungsgeräte und -materialien 167

3.5 Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich 170

3.5.1 Die Entwicklung motorischer Fähigkeiten 170
3.5.1.1 Ausdauer 170
3.5.1.2 Kraft 171
3.5.1.3 Schnelligkeit 172
3.5.1.4 Gelenkigkeit 172
3.5.1.5 Koordination 173
3.5.2 Die Entwicklung motorischer Fertigkeiten 178
3.5.2.1 Definition 178
3.5.2.2 Schulung elementarer Bewegungsfertigkeiten: praktische Beispiele 179

3.6 Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen 187

3.6.1 Kinder mit allgemeinen Wahrnehmungsmängeln 187
3.6.2 Kinder mit Gleichgewichtsmängeln 188
3.6.3 Kinder, die zu langsam reagieren 188
3.6.4 Kinder, die Bälle nicht fangen 189
3.6.5 Kinder, die unbeherrscht/aggressiv sind 190
3.6.6 Kinder, die übermäßig ängstlich sind 190

3.6.7 Kinder, die lustlos sind 192
3.6.8 Kinder, die übergewichtig sind 192
3.6.8.1 Eltern und Familie 193
3.6.8.2 Bewegungsprogramme für übergewichtige Kinder in der Gruppe 194
3.6.8.3 Sportliche Aktivitäten 197

3.7 Thema G: Das Spiel des Kindes 198

3.7.1 Das Spiel des Kindes: Allgemeine Anregungen und Tipps 198
3.7.1.1 Kinder brauchen genügend Zeit zum Spielen 198
3.7.1.2 Spielwiese Alltag 198
3.7.1.3 Alltagspflichten spielerisch gestalten 198
3.7.1.4 Selbstständigkeit im Alltag will geübt sein 199
3.7.1.5 (K)eine Frage der Zeit 199
3.7.1.6 Kinder brauchen Spiel-Räume 199
3.7.1.7 Die Wohnung als Spiel- und Bewegungsraum 200
3.7.1.8 Probleme mit den Nachbarn? 200
3.7.1.9 Ungeliebtes Kinderzimmer 201
3.7.1.10 Spiel-und Bewegungsräume im Freien 201
3.7.1.11 Im Garten: graben, mantschen, patschen 201
3.7.1.12 Zehn Spielregeln für Eltern 202
3.7.2 Das Spiel des Kindes vom Baby- bis zum Kindergartenalter 203
3.7.2.1 Spielen mit dem Baby (0-1 Jahr) 203
3.7.2.2 Spielen mit dem Kleinkind (1-3 Jahre) 205
3.7.2.3 Spielen mit dem Kind im Vorschulalter (3-6 Jahre) 207
3.7.3 Das richtige Spielzeug für Ihr Kind 213
3.7.3.1 Allgemeine Empfehlungen zu Spielzeug 213
3.7.3.2 Spielzeug für Babys 215
3.7.3.3 Spielzeug für das Kleinkindalter (1-3 Jahre) 216
3.7.3.4 Spielzeug für das Vorschulalter (3-6 Jahre) 216

3.8 Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden 218

3.8.1 Kontext 218
3.8.2 Inhalte 218
3.8.3 Ablauf 221
3.8.4 Weitere Praxisbeispiele für die verschiedenen Teile einer Bewegungsstunde 222
3.8.4.1 Einstiegsspiele 222
3.8.4.2 Themenspezifische Spiel- und Bewegungsangebote 223
3.8.4.3 Zur Ruhe kommen 234
3.8.5 Wechselspiel zwischen angeleiteten und offenen Bewegungsangeboten 237

3.8.6 Planen und durchführen nach methodisch-didaktischen Leitlinien 237
3.8.6.1 Grundprinzipien als erste Leitlinien 237
3.8.6.2 Sich an Alter, Erfahrungsniveau, Leistungsstand, Motivation, Interessen und Bedürfnissen der Kinder orientieren 238
3.8.6.3 Stärken von Kindern fördern 239
3.8.6.4 Begreifen möglich machen 240
3.8.6.5 Üben und anwenden 241
3.8.6.6 Öffnen und anleiten 241
3.8.6.7 Vielfältige Anweisungen, Anleitungen und Aufgabenstellungen benutzen 242
3.8.7 Besondere Aspekte von Gruppenaktivitäten 242
3.8.7.1 Entwicklung von Kompetenzen der Kinder in der Gruppe 242
3.8.7.2 Integrationshilfen leisten 243
3.8.7.3 Differenzierungsmöglichkeiten ausschöpfen 244
3.8.7.4 Erlebnisreiche und abwechslungsreiche Angebote 247
3.8.7.5 Lange Wartezeiten vermeiden 247
3.8.8 Wettkampf und Konkurrenz: Sieger und Verlierer 248
3.8.9 No Go's 250

3.9 Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft 252

3.9.1 Die Bewegungsbaustelle 252
3.9.1.1 Grundidee der Bewegungsbaustelle 252
3.9.1.2 Pädagogische Ziele der Bewegungsbaustelle 253
3.9.1.3 Das Bewegungsgefühl entwickeln 253
3.9.1.4 Bewegungsthemen ausreizen 253
3.9.1.5 Sicherheit und Risiko 256
3.9.1.6 Materielle Ausstattung 257
3.9.2 Die Bewegungslandschaft 259
3.9.2.1 Entdecken, erfahren, üben 259
3.9.2.2 Aufbauvarianten 259
3.9.2.3 Praktische Durchführung 260
3.9.2.4 Mögliche Geräte 261
3.9.2.5 Sicherheit 261

3.10 Thema J: Sportvereine und andere Bewegungsangebote 262

3.10.1 Sportvereine 262
3.10.2 Lokale Bewegungsangebote für (Klein-)Kinder 262
3.10.3 Kommerziell orientierte Bewegungsangebote 263
3.10.4 Spielplätze 263
3.10.5 Übersicht: Bewegungsförderung bei Kleinkindern in Luxemburg 263

3.11 Thema K: Eltern-Kind-Turnen 264

3.11.1 Allgemeine Überlegungen 264

3.11.2 Ansprüche des Eltern-Kind-Turnens 265

3.11.3 Mögliche Inhalte des Eltern-Kind-Turnens 266

3.11.3.1 Fingerspiele 266

3.11.3.2 Spiel- und Bewegungslieder und Musik 267

3.11.3.3 Bewegungsanregungen für Babys 267

3.11.3.4 Bälle rollen, hüpfen, fliegen … 268

3.11.3.5 Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien 269

3.11.3.6 Schwungtuch 270

3.11.3.7 Bewegungsgeschichten 271

3.11.3.8 Spielturnen an Großgeräten 273

3.11.3.9 Psychomotorik-Material 274

3.11.3.10 Praxisbeispiele in Wort und Bild 275

3.1 Thema A: Die Entwicklung des Kindes

3.1.1 Einfluss der Bewegung auf die Entwicklung des Kindes

Der Einfluss der Bewegung des Kindes auf seine:

Motorische* Entwicklung;

Körperliche Entwicklung;

Psychische und emotionale Entwicklung;

Kognitive* Entwicklung;

Soziale Entwicklung.

3.1.1.1 Einfluss der Bewegung auf die motorische Entwicklung des Kindes

Zusammen mit der körperlichen Entwicklung ist die Entwicklung im motorischen Bereich ein Kernziel der Bewegung: Es geht darum, „mit dem Körper etwas anfangen zu können", sein Potenzial einsetzen zu können. Dieses Potenzial schlummert im Neugeborenen und muss über Reize dazu gebracht werden, sich zu entwickeln. Dies geschieht auf der Basis der fünf sogenannten motorischen Grundfähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Gelenkigkeit und Koordination*).

Tipps und Beispiele dazu finden sich in:

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich

→ 3.5

3.1.1.2 Einfluss der Bewegung auf die körperliche Entwicklung des Kindes

Die verschiedenen Teile des Bewegungsapparats (= des Körpers) entwickeln sich mit zunehmendem Alter, bedürfen aber einer Unterstützung, um voll funktionsfähig und effizient zu werden. Diese Unterstützung erfolgt durch Reize oder Belastungen, denen der Körper, bewusst oder unbewusst, ausgesetzt wird. Der Körper kommt in eine „Stresssituation", wenn er etwas bewältigen muss, das er nicht mühelos meistert, und stärkt sich selbst, um einer erneuten ähnlichen Belastung besser entgegentreten zu können. Diese „Belastungsmomente" sind im Endeffekt für die körperliche Entwicklung verantwortlich.

Betroffen davon sind vor allem:

Das Herz-Kreislaufsystem;

Das Atemsystem;

Das Muskel-, Sehnen- und Gelenksystem;

Das Knochenskelett.

Das Herz- und Kreislaufsystem versorgt alle Körperteile, einschließlich des Gehirns, mit Sauerstoff. Eine hohe Transportkapazität zu diesen Abnehmern erlaubt es, eine körperliche Aktivität auf hohem Niveau, sei es im Alltag oder auch im eher sportlichen Bereich, auszuüben. Eine hohe Herz- und Kreislaufkapazität stellt auch einen Schutzschild gegen Herz-Kreislauferkrankungen dar. Die Entwicklung und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems geschieht über körperliche Belastungen, die das System in sogenannten Ausdaueraktivitäten stimulieren und aktivieren, vorrangig durch Gehen, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Inlineskaten, aber auch durch Spiele. Voraussetzung ist, dass diese Aktivitäten möglichst ohne Pausen ausgeübt werden und eine gewisse Zeitdauer nicht unterschreiten.

Praktische Hinweise zu Ausdaueraktivitäten finden sich in:

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich/Ausdauer

→ 3.5.1.1

Das Atemsystem fixiert den in der eingeatmeten Luft befindlichen Sauerstoff in den Lungen und überträgt ihn in das arterielle Blut, umgekehrt entzieht es dem venösen Blut das Kohlendioxyd und überträgt es in die auszuatmende Luft. Eine möglichst hohe Lungenkapazität erlaubt es, diesen Vorgang zu optimieren, besonders dann, wenn mehr Sauerstoff bei den Verbrauchern (vor allem den Muskeln) benötigt wird. Ist diese Lungenkapazität (zu) klein, kommt man schnell „außer Atem", man muss mit seiner körperlichen Aktivität aussetzen oder sie verlangsamen. Genau wie das oben beschriebene Herz-Kreislaufsystem entwickelt sich auch das Atemsystem durch ausdauerbezogene körperliche Aktivitäten.

Praktische Hinweise zu Ausdaueraktivitäten finden sich in:

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich/Ausdauer

→ 3.5.1.1

Das Muskel-, Sehnen- und Gelenksystem ermöglicht die Bewegung an sich. Die Muskeln sind mit ihren Enden (den Sehnen) an strategischen Punkten an den Knochen befestigt: ihre Kontraktion (Zusammenziehen) und/oder ihr Nachlassen bewirken die Bewegung innerhalb eines Gelenkes. Die Stärke (Kraft) des Muskels bestimmt, ob eine Bewegung ausgeführt werden kann, die **Muskeln zu stärken** ist demnach das anzupeilende Ziel. Dies geschieht dadurch, dass über Bewegungsaufgaben oder -spiele bestimmte Muskelgruppen gefordert werden (Kräftigung der Armmuskulatur bei Liegestützen oder beim Schubkarrenfahren) oder aber auch ein globaler Muskeleinsatz erfolgt (beim Kraulschwimmen etwa). Die Kräftigung der Muskulatur, besonders der Rumpfmuskulatur (Bauch-, Rückenmuskulatur), aber auch der Fußmuskulatur trägt dazu bei, Haltungsschäden zu vermeiden.

Praktische Hinweise zur Entwicklung der Kraft finden sich in:

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich/Kraft

→ 3.5.1.2

Gelenke, wie etwa das Hüftgelenk oder das Schultergelenk, haben einen anatomisch festgelegten Aktionsradius. Dieser kann sich aber bei Nichtbenutzung oder Benutzung in reduziertem Winkel verringern: Man wird „steif". Gelenke müssen demnach regelmäßig möglichst bis an ihre Endpositionen gebracht werden. Dies geschieht durch spezielle **Dehnübungen oder Bewegungsaufgaben**, bei denen die Gelenkigkeit eine entscheidende Rolle spielt. Dazu muss angemerkt werden, dass die Gelenkigkeit von der Dehnfähigkeit, der das Gelenk bewegenden Muskeln abhängt. Dehnungsübungen oder -aufgaben betreffen vorwiegend Muskeln. Muskelkräftigung und Muskeldehnung sind zwei sich ergänzende Maßnahmen.

Praktische Hinweise zu Dehnungsaktivitäten finden sich in:

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich/Gelenkigkeit

→ 3.5.1.4

Die Festigkeit der Knochen ist ein wichtiger Faktor zur Vermeidung von Osteoporose (Knochenschwund). Diesem mit zunehmendem Alter auftretenden Phänomen kann vor allem während der Kindheit und Jugend vorbeugend und schützend entgegengetreten werden: Wer sich schon in jüngeren Jahren viel bewegt und Sport treibt, beugt einer Osteoporose im Alter vor. In der frühen Lebensphase soll eine möglichst große Knochenmasse aufgebaut werden. Bei körperlicher Beanspruchung wird dem Knochen signalisiert, dass er gebraucht wird – dies wirkt aktivierend auf das Knochengewebe: Durch Zug- und Druckeinwirkungen werden die knochenaufbauenden Zellen aktiviert. Das Zeitfenster für den Aufbau der Knochendichte schließt sich mit etwa 25 Jahren. Zu diesem Zeitpunkt erreicht die Knochenstruktur ihre höchste Dichte und damit Stabilität.

Am meisten tragen Bewegungsaktivitäten zur Entwicklung von Knochendichte bei, wenn sie dynamische Kraftstöße auf das Knochengewebe enthalten, wie **zum Beispiel Treppensteigen, Joggen, schnelles Gehen, Sprünge, Krafttraining oder Ballspiele (etwa Tennis, Fußball) mit ihren zahlreichen Richtungswechseln**.

LITERATURQUELLE

https://mbjs.brandenburg.de/media_fast/6288/gutachten_bedeutung_bewegung_kita.pdf

Bewegung und Sport von Kindheit an werden heute als wichtiger Beitrag für eine primäre Gesundheitsprävention angesehen. Nationale wie internationale Empfehlungen bescheinigen ihnen ein hohes Vorbeugepotenzial für nicht übertragbare Krankheiten* wie Diabetes*, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verschiedene Krebserkrankungen sowie für Osteoporose, Haltungsschäden und Rückenschmerzen.

3.1.1.3 Einfluss der Bewegung auf die psychische und emotionale Entwicklung des Kindes

Bewegungsaktivitäten, besonders das Spiel, sind Nährboden für psychische und emotionale Erfahrungen. Sie erlauben das Erleben von Emotionen, auch im Wechselbad der Gefühle, das Erleben von Glücks-, aber auch von Angstmomenten sowie Frustrationssituationen bei Niederlagen im Spiel oder Nichtgelingen einer Bewegungsaufgabe. Dies alles

sind Situationen, die es dem Kind ermöglichen – je nach Alter und mithilfe empfindsamer Erwachsener –, Erfahrungen zu sammeln, um sich langsam mit sich selbst sowie in seiner Umwelt zurechtzufinden und sich zunehmend den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Es geht vor allem darum, ein positives Selbstbild zu entwickeln, Selbstvertrauen, Selbstbestätigung und Selbstkontrolle zu erwerben.

Die aus dem 17. Jahrhundert stammende weltberühmte Erkenntnis „Cogito ergo sum: Ich denke, also bin ich" des französischen Philosophen René Descartes (1596-1650), könnte so umgewandelt werden: „Moveo ergo sum: Ich bewege mich, also bin ich."

> *Cogito ergo sum*
> ***Moveo ergo sum***

Im Umgang mit Erfolg und Misserfolg, bei Überwindung von Aggression, Zorn, Wut oder Schüchternheit, aber auch durch Erleben von Freude kann die Frustrationstoleranz und das Durchhaltevermögen gesteigert werden.

Damit das Kind in seiner psychisch-emotionalen Entwicklung durch Bewegung gefördert werden kann, sollte es Freude an der Bewegung haben und dadurch motiviert werden, weiter an seinem „Erfolgs-Ich" zu bauen.

Es geht darum, Kindern in verschiedenen Situationen „Nahrung" zu geben. Am besten eignen sich dafür Spiele, die Gelegenheiten bieten, um …

eigene Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken;

Gefühle anderer wahrzunehmen und zu erkennen;

Gefühle zu benennen und körperlich auszudrücken;

Emotionsregulation* zu erwerben;

die Stärkung des Selbstwertgefühls zu erreichen und Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Spieglein, Spieglein an der Wand (ab 3 Jahren)

Die Kinder werden gefragt: „Wenn ihr morgens aufwacht und in den Spiegel schaut, was seht ihr dann: ein müdes, wütendes oder fröhliches Kind?" Die Kinder versuchen, sich zu erinnern und das Gefühl, die Stimmung in einem Spiegel (richtiger Spiegel oder imaginärer Spiegel in der Hand) darzustellen.

Knall, Knall, Knall (ab 2 Jahren)

Kinder sitzen im Kreis, klatschen mit flachen Händen auf den Boden und rufen laut zusammen: „Knall, knall, knall, wir fliegen ins All." Nach einem Countdown „Zehn, neun, acht …" springen die Kinder bei Null auf und laufen durcheinander, bis gerufen wird: „Klatschplanet". Alle Kinder rennen in eine bestimmte Ecke oder einen sonstigen Ort (Matratze, Handballtor …). Dort werden sie vom Planetenfieber angesteckt und erkunden den Planeten klatschend. Darauf folgt ein Krabbel-, Hüpf- oder Schleichplanet. Nach und nach folgen „Gefühlsplaneten": ein Wutplanet, auf dem gestampft wird, ein Lachplanet, ein Trauerplanet, ein Ärgerplanet usw.

Wein-, Lach- und Schimpfstraße (ab 2 Jahren)

Die Kinder besuchen eine seltsame Stadt, in der es ebenso seltsame Straßen gibt: eine Lachstraße, eine Heul- oder Weinstraße, eine Angststraße oder auch eine Schimpfstraße.

Gefühle anderer wahrnehmen und erkennen

Erbsen rollen über die Straße (ab 2 Jahre)

Erbsen rollen über die Straße (ab 2 Jahren): Kinder sprechen im Chor: „Erbsen rollen über die Straße" (die Kinder tippeln mit den Fingern von der Brust bis zu den Oberschenkeln), „und sind platt" (auf die Oberschenkel klopfen), „Ach wie schade!" (rechte Hand an die rechte Wange legen), „Ach wie schade!" (linke Hand an die linke Wange legen). Der Vers wird zuerst normal mit den Kindern gesprochen, dann in einer bestimmten Gefühlslage: weinerlich, fröhlich, wütend …

Kleiner Dino komm heraus (3 bis 6 Jahre)

In einer „Höhle" (eine Decke wird über einen Tisch gezogen) wohnt ein Dino (Erzieher). Die Kinder rufen: „Kleiner Dino komm heraus!" Der Erzieher kommt hervor und zeigt über den Körper, Mimik, Gestik und Geräusche, in welcher Stimmung er gerade ist. Die Kinder erraten das Gefühl des Dinos. Dieser kennt noch viele andere Gefühlslagen.

Gefühle benennen und körperlich ausdrücken

Gefühlvolle Busfahrt (4 bis 6 Jahre)

Verschiedene Rollen werden den Kindern zugeteilt: trauriger Busfahrer, ängstliche Oma, wütender Geschäftsmann … Die Fahrt beginnt mit dem traurigen Busfahrer. Der Bus hält an verschiedenen Haltestellen und nimmt nacheinander die wartenden Fahrgäste auf. Während der Fahrt kommen die Fahrgäste ins Gespräch und lassen sich vom Gefühl des zuletzt eingestiegenen Fahrgastes anstecken.

Mein rechter Platz ist frei (4 bis 6 Jahre)

Die Kinder sitzen auf Stühlen im Kreis, ein Platz ist frei. Das Kind, das links vom freien Stuhl ist ruft: „Mein rechter Platz ist frei, ich rufe mir … herbei!“ Das angesprochene Kind geht, läuft, krabbelt, hüpft … zum freien Platz. In einer weiteren Phase können die im Kreis sitzenden Kinder mittels Mimik ein Gefühl ausdrücken. Das rufende Kind soll jetzt sagen: „Ich rufe den *lustigen* … herbei!“

Emotionsregulation erwerben

Raketenstart (3 bis 6 Jahre)

Die Kinder trommeln mit den Fingern, erst leise, dann lauter und schneller, dann klatschen sie mit den Händen (langsam, schneller und lauter), stampfen dann mit den Füßen (langsam bis lauter und schneller), summen und brummen leise bis zum lautem Schreien, ehe sie von ihren Positionen aufspringen: Die Rakete ist gestartet und schwirrt im Raum herum. Langsam setzen sich die Kinder wieder, der Lärm ebbt ab, es ist nur noch ein leises Summen zu hören, dann ist Stille: Die Rakete ist hinter den Wolken verschwunden.

Brülleimer

Für Kinder, die während einer Bewegungsstunde ihre Wut nicht zügeln können, wird in einer Ecke, im Flur, in einem Nebenraum ein sauberer Mülleimer hingestellt. Wenn ein Kind furchtbar wütend ist, kann es zum „Brülleimer“ gehen und hineinbrüllen, so laut es kann.

Schildkrötenpanzer

Wenn Kinder negative Gefühle (Wut, Angst …) empfinden, können sie die Methode der Schildkröte anwenden: Sie sollen sich vorstellen, eine Schildkröte zu sein. Dann können sie sich bei negativen Gefühlen in ihren Panzer zurückziehen und sich dort beruhigen.

Stärkung des Selbstwertgefühls erreichen und Selbstwirksamkeit erfahren

Das mag ich, das kann ich (5 bis 6 Jahre)

Die Kinder sitzen im Halbkreis vor einer imaginären Bühne. Jedes Kind überlegt sich, was ihm besonders Freude macht und was es besonders gut kann. Nun können die Kinder auf die „Bühne“ kommen und dort pantomimisch diese Aktivität vor den anderen Kindern darstellen, eventuell dazu passende Geräusche machen. Die anderen Kinder sollen die Aktivität erraten.

LITERATURQUELLE

https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/Sozial_emot_Kompetenzen.pdf

Siehe auch Beispiele in:

Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen

→ 3.6

Die psychisch-emotionale Entwicklung ist eng verbunden mit der sozialen Entwicklung, da viele ihrer Aspekte sich überschneiden und viele Bewegungssituationen oft eine psycho-soziale Komponente haben.

3.1.1.4 Einfluss der Bewegung auf die kognitive Entwicklung des Kindes

Aussagen wie

> *Bewegung macht klug!*
> *Kinder lernen besser durch körperliche Aktivität.*
>
> (Dieter Breithecker*)

oder

Toben macht schlau!
Schafft die Stühle ab!

(Renate Zimmer*)

haben den Fokus auf Zusammenhänge zwischen Bewegung und kognitiver* Entwicklung gelenkt.

Die Funktionsweise und die Entwicklung des Gehirns können zeitlebens durch körperliche Aktivität beeinflusst werden, wobei die besten Effekte in der Kindheit erzielt werden können (Spitzer*, 2002; Eliot*, 2002).

Vom Greifen zum Begreifen

Über Bewegung erwerben kleine Kinder die Voraussetzungen für die Entwicklung der Sprache, für das Lernen des Schreibens, Lesens und Rechnens. So können z. B. über den Körper und die Sinne grundlegende Raumerfahrungen gemacht werden; diese bilden die Basis für die Entwicklung z. B. des Orientierungsvermögens, für die Begriffsbildung und den Umgang mit Zahlen.

Foto 19: Das Kind erfasst seine Umwelt spielerisch

Die Eigenschaften eines Balls (rund, er rollt) begreift ein Kind erst, wenn es ihn anfasst und ihn durch den Raum bewegt. Ein Kind begreift damit im wahrsten Sinn des Wortes die Welt im Elementarbereich. Das Erleben des eigenen Körpers im Raum und das Erfassen seiner Umwelt vermittelt dem Kind auf spielerische Art eine Vorstellung von Größen, Mengen, Raumrichtungen und ermöglicht ihm eine räumliche Orientierung. Im Umgang mit Materialien lernt es physikalische Gesetzmäßigkeiten wie die Schwerkraft, Beschleunigung, Fliehkraft und die Hebelgesetze kennen.

Nahrung fürs Gehirn

Bewegung und körperliche Aktivität stimulieren das Herz-Kreislaufsystem und bewirken somit eine verstärkte Durchblutung des Gehirns: eine wichtige Voraussetzung für sein gutes Funktionieren! So kann es besser „wach“ bleiben.

Körperliche Aktivität unterstützt nachweislich die Bildung von Nervenzellen und, vor allem, deren Verknüpfungen untereinander (Synapsenbildung).

Bewegung regt allgemein den Stoffwechsel an und nimmt außerdem Einfluss auf die Aktivität der Neurotransmitter*. So werden vermehrt u. a. Serotonin* und Dopamin* im Gehirn bereitgestellt.

Entwicklung von exekutiven Funktionen

Der Begriff der exekutiven Funktionen meint mentale Funktionen mit dem Ziel der Selbstregulation und Handlungssteuerung des Individuums in seiner unmittelbaren Umwelt. Dazu zählt z. B. die Steuerung des Verhaltens im Hinblick auf Planung, Entscheidung, Impulskontrolle, Motorik*, Aufmerksamkeit und Selbstkorrektur. Zudem sind motivationale Funktionen wie Willensbildung und Initiative den exekutiven Funktionen zuzuordnen.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Bedeutung der exekutiven Funktionen für die sozial-emotionale Entwicklung, die Schuleignung und die Lernleistung von Kindern und Jugendlichen kaum zu überschätzen ist.

(Walk, L & Evers, W,2013, S8.)

Konkret bedeutet dies, dass das Kind …

- sein **Arbeitsgedächtnis**, d. h. die Fähigkeit, Informationen bereitzuhalten und mit ihnen zu operieren, ohne sich jedes Mal alles von vorne wieder zu erarbeiten, aufbaut und benutzen kann;
- in der Lage ist, irrelevante Stimuli* zu ignorieren, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und (in einer gewissen Situation) nicht angepasste Antworttendenzen zu unterdrücken **(Inhibition)**;
- eine große **kognitive* Flexibilität** aufweist, d. h. viele verschiedene Perspektiven einnehmen und sich schnell auf neue, veränderte Situationen, Anforderungen oder Prioritäten um- bzw. einstellen kann.

LITERATURQUELLEN

https://www.bug-nrw.de/arbeitsfelder/bewegung/grundlagentext/bewegung-der-motor-der-entwicklung-und-des-lernens/

https://www.derwesten.de/gesundheit/wie-bewegung-die-geistige-entwicklung-von-kindern-foerdert-id6126570.html

https://mbjs.brandenburg.de/media_fast/6288/gutachten_bedeutung_bewegung_kita.pdf

https://www.freidok.uni-freiburg.de/data/7642

https://cdn.wehrfritz.com/documents/pdf/leseprobe-buch-fex-foerderung-exekutiver-funktionen.pdf

Die Entwicklung exekutiver Funktionen kann gefördert werden (durch kognitives Training, durch physisches Training, durch kombiniertes kognitiv-physisches Training). Hierzu an dieser Stelle einige praktische Beispiele:

● Praktische Beispiele: Arbeitsgedächtnis

Änderungen der Regeln, Bewegungen und Aufgaben können dazu beitragen, das Arbeitsgedächtnis zu trainieren, da das Arbeitsgedächtnis nur relevante Informationen speichert und daher neue Informationen updaten muss.

Eine mögliche Übung für das Arbeitsgedächtnis …

ist daher die Verbindung von Bewegungsaufgaben mit Zahlen. Eins bedeutet einen Strecksprung, zwei eine halbe Drehung, drei eine ganze Drehung, vier einen Liegestütz, fünf eine Hocke und sechs einen Hampelmann. Die Übenden laufen in einem begrenzten Feld kreuz und quer und führen, wenn der Übungsleiter eine Zahl mit den Fingern zeigt oder sagt, die dazu gehörende Bewegung einmal aus und laufen anschließend weiter, bis eine neue Zahl gesagt oder gezeigt wird. Während der gesamten Übungsdauer müssen dabei sechs verschiedene Elemente gemerkt und die jeweils entsprechende Lösung, in Abhängigkeit der genannten Zahl, ins Arbeitsgedächtnis geladen werden.

● Praktische Beispiele: Inhibition

Die Inhibition* kann trainiert werden, um Routinen zu hemmen, Automatismen zu durchbrechen, Antworttendenzen durch die Aufgabe einzuprägen, um diese wiederum hemmen zu müssen oder Gewohntes zu verändern.

Eine Übung zur Förderung der Inhibition …

besteht darin, die Schüler, mit Blickrichtung zur Lehrperson, entlang einer Linie aufzustellen und sie im Stand laufen zu lassen. Der Übungsleiter gibt nun durch Handzeichen verschiedene Aufgaben vor. Nach oben zeigen bedeutet nach oben springen, nach unten zeigen niederhocken und in eine Richtung zeigen mit dem äußeren Fuß in diese Richtung steigen. Jede Aufgabe wird möglichst schnell ausgeführt und dann wird wieder im Stand weitergelaufen. Bei Pfiff folgt ein kurzer Sprint und die Übung ist vorbei. Anschließend stellt sich die Übungsgruppe wieder entlang der Linie auf und läuft locker im Stand. Auf die Handzeichen muss aber nun umgekehrt reagiert werden. Nach unten zeigen bedeutet springen, nach oben zeigen hocken, in eine Richtung zeigen mit dem anderen Fuß nach außen steigen. Bei Pfiff folgt wieder ein Sprint nach vorne. Die Inhibition wird dadurch trainiert, dass der Automatismus, in die Richtung zu reagieren, in die gezeigt wird, in der zweiten Übung gehemmt werden muss.

● Praktische Beispiele: Kognitive Flexibilität

Die kognitive Flexibilität kann durch sich schnell ändernde Spielabläufe und Spielsituationen geschult

werden, da auf rasch variierende und neue Aufgabenstellungen möglichst flexibel und spontan reagiert werden muss. Dazu gehören Richtungs- und Bewegungswechsel, die neue Situationen erzeugen, aber auch, sich rasch für eine von mehreren Lösungen zu entscheiden oder eigene Lösungswege selbstständig zu entwickeln.

Ein Spiel, das Elemente der kognitiven* Flexibilität sehr stark betont, ...
wäre ein Fangspiel, bei dem die Fänger im Vorhinein nicht feststehen. Alle Spieler bewegen sich in einem abgegrenzten Feld und bewegen sich kreuz und quer durcheinander. Die Fänger werden spontan definiert, indem die Lehrperson eine Eigenschaft nennt. Alle, auf die diese Eigenschaft zutrifft, sind Fänger, die anderen Gejagte. Beispiele für mögliche Eigenschaften sind z. B. Schuhfarbe, Leibchenfarbe, Haarlänge, Mathematiknote usw. Wird ein Spieler gefangen, läuft er so lange um das begrenzte Feld, bis alle anderen auch gefangen sind. Im Anschluss gehen wieder alle Spieler ins Feld, bewegen sich und eine neue Eigenschaft wird gerufen. Die kognitive Flexibilität wird dadurch geschult, dass sich die Spielsituation sehr spontan ändert und sich die Spieler sehr rasch darauf einstellen müssen. Bei jedem Durchgang können die Anzahl der Fänger, die individuelle Rolle, die Dauer der Spielrunde usw. variieren.

Viele bekannte Spiele können in diesem Zusammenhang eingesetzt werden:

Herrchen und Hund

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind ist das Herrchen und eines der Hund. Das Herrchen läuft beliebig in der Halle und der Hund versucht an der rechten Seite des Herrchens zu bleiben.

Nummernsprint

Die Kinder nehmen Aufstellung in einem Kreis, in dessen Mitte ein Ball liegt. Anschließend wird der Reihe nach durchgezählt von 1 bis 3 oder 1 bis 4, je nach Gruppengröße. Der Spielleiter ruft nun eine Zahl oder eine Rechnung, die eine gewisse Zahl liefert. Jeder Spieler, der beim Durchnummerieren diese Zahl erhalten hat, sprintet nun eine Runde um den Kreis und dann durch die Lücke, an der er gestartet ist, in die Mitte und versucht, als Erster den Ball zu berühren. Danach wird wieder Aufstellung genommen und eine andere Zahl gerufen. Nach einiger Zeit wird eine Regel ergänzt. Wenn der Spielleiter „Hopp“ ruft, müssen die Läufer die Richtung ändern, wodurch auch die langsameren Läufer die Chance bekommen zu gewinnen, da sie noch nicht so weit von ihrer Lücke entfernt sind.

Leg dich hin

Die Kinder gehen paarweise zusammen und legen sich, in einem gewissen Abstand, nebeneinander auf den Boden. Nur ein Paar steht, wobei einer der beiden Fänger und einer Gejagter ist. Wird der Gejagte durch Berührung gefangen, dann wird der Fänger zum Gejagten und der Gejagte zum Fänger. Der Gejagte kann sich aber aus der Situation als Verfolgter befreien, indem er sich neben ein am Boden liegendes Paar legt. Der Äußere des Dreierriegels springt auf und ist neuer Fänger, das Kind, das vorher Fänger war, wird zum Gejagten und kann sich wiederum durch Hinlegen befreien usw.

Berühr mich

Die Kinder laufen irgendwie durch die Halle. Wenn der Spielleiter den Namen eines Materials, eines Gegenstands, einer Farbe o. Ä. ruft, muss das Genannte so schnell wie möglich berührt werden. Anschließend laufen die Kinder wieder weiter und es wird etwas anderes genannt. Es können auch zwei oder drei Dinge auf einmal genannt werden, die auf einmal berührt werden können, z. B. Schwarz und Holz, Rot und Metall und Tor usw. Diese Übung trainiert vor allem die kognitive Flexibilität, da die Aufgabe spontan gestellt wird und dadurch immer neue Situationen entstehen.

Armstrecker

Die Kinder gehen paarweise zusammen und stehen hintereinander. Der Vorderste läuft locker los und der Hintere hinter ihm her. Streckt der vordere Läufer einen Arm zur Seite, muss der Hintere unter diesem Arm hindurch und einmal rund um den Partner laufen, um wieder hinter ihn zu gelangen. Nach einer gewissen Strecke werden die Rollen getauscht und danach wird ein Durchgang gestartet, bei dem die Kinder auf der anderen Seite des ausgestreckten Arms eine Runde um den Mitspieler machen müssen. Nach erneutem Partnertausch wird eine dritte Variante ausprobiert, bei der der Vordere mit dem ausgestreckten Arm zusätzlich die Faust ballen oder die Hand deutlich offen halten kann. Faust bedeutet dabei, auf der anderen Seite eine Runde zu machen, und offene Hand, auf der Seite der ausgestreckten Hand eine Runde zu laufen. Diese Übung trainiert

die Inhibitionsfähigkeit durch das Durchbrechen von Routinen und die kognitive* Flexibilität durch spontane Situationen im dritten Durchgang.

„und“ oder nicht „und“

Die Kinder laufen in einem vorgegebenen Feld durcheinander. Der Spielleiter läuft locker mit und gibt verschiedene Kommandos vor, wie z. B. Laufen, Hopserlauf, 3 Liegestütze machen, anfersen, weiterlaufen, stehen bleiben usw. Die Kinder dürfen auf das Kommando aber nur dann reagieren, wenn der Spielleiter unmittelbar davor das Wort „und“ gesagt hat. Reagiert jemand trotzdem, muss er fünf Hampelmannsprünge machen. Das heißt, bei „und anfersen“ sollen die Kinder die Bewegung ausführen, bei „anfersen“ jedoch nicht. Der Spielleiter kann erschwerend mitwirken, wenn er selbst absichtlich falsch reagiert. Diese Übung zielt vor allem auf die Förderung der Inhibition ab, da eine Anweisung nicht ausgeführt werden soll, falls davor nicht das Wörtchen „und“ gesagt wurde.

Alle, die …

Bei diesem Fangspiel befinden sich alle Kinder in einem gekennzeichneten Feld (z. B. Volleyballfeld). Sie laufen locker herum, bis der Spielleiter einen Satz sagt, der mit „Alle, die“ beginnt. Anschließend wird ein Merkmal genannt, etwa Schuhgröße, Haarfarbe, Lieblingsspeise, T-Shirt-Farbe, Augenfarbe usw. Ein Satz könnte daher lauten: „Alle, die keine Geschwister haben.“ Alle Spieler, auf die das Merkmal zutrifft, schreien: „Ich!“ und werden zu Fängern. Alle anderen werden zu Gejagten. Wird jemand gefangen, bleibt er stehen und hebt beide Hände hoch. Das Spiel endet, wenn nur noch Fänger auf dem Feld sind. Danach wird ein neues Merkmal genannt usw. Bei diesem Spiel wird die kognitive Flexibilität trainiert, da sie durch spontane, wechselnde Spielsituationen stark beansprucht wird.

Rohe Eier

Die Kinder gehen paarweise zusammen und arbeiten zunächst mit einem Ball. Einer der Beiden hält mit beiden Händen den Ball, den der Partner leicht mit den Fingerspitzen der gefalteten Hände berührt. Das Kind, das den Ball hält, lässt ihn irgendwann los und das andere versucht, ihn zu fangen, bevor er den Boden berührt. Nach mehreren Versuchen und einem Rollentausch wird ein zweiter Ball dazugenommen. Ein Spieler nimmt beide Bälle und hält sie seitlich mit ausgestreckten Armen auf Schulterhöhe. Der Andere befindet sich in einer tiefen Position vor dem Partner, der anschließend einen der beiden Bälle fallen lässt. Aufgabe ist es wiederum, den Ball zu fangen, bevor er den Boden berührt.

Luftballon jonglieren

Jedes Kind erhält einen Luftballon, bläst ihn auf und hält ihn mit beliebigen Berührungen in der Luft. Dabei sollen sich die Kinder kreuz und quer durcheinander bewegen. Anschließend darf der Ballon nur noch mit den Unterarmen gespielt werden, dann nur noch mit dem Ellbogen und anschließend nur noch mit den Füßen. Nach mehreren Bewegungsanweisungen spielen die Kinder ihren Ball wieder mit den Händen. Jedes Kind muss seinen Ballon gut im Auge behalten, da nun andere, in der Nähe befindliche Ballons weggeschlagen werden dürfen. Anschließend spielt jedes Kind seinen Ball wieder selbst, ohne andere Ballons zu berühren, und der Spielleiter bringt nach und nach mehr Luftballons ins Spiel, die alle Kinder zusätzlich gemeinsam in der Luft halten müssen. Wie viele Ballons können in der Luft gehalten werden, bevor der erste zu Boden fällt? Kann dieser Rekord gebrochen werden?

LITERATURQUELLE

https://gesundheitsalzburg.at/sites/files/avos/anhang/foerderung_exekutiver_funktionen_lehrerhandreichung.pdf

3.1.1.5 Einfluss der Bewegung auf die soziale Entwicklung des Kindes

Die Sozialisierung, also das Erlernen des Zusammenlebens mit anderen innerhalb und außerhalb des Familienkreises, findet in Bewegungs- und Spielsituationen reichlich Nahrung zu ihrer Entwicklung. Das egozentrische Kleinkind wird langsam zum Partner und Mitspieler, versteht und akzeptiert Abläufe, die gemeinsam zu lösen sind, akzeptiert Regeln des Zusammenlebens und Zusammenspielens.

Über Spielformen wird den Kindern die Gelegenheit gegeben, soziale Kompetenzen zu entwickeln, wie etwa Kooperationsfähigkeit („Zu ihm habe ich Vertrauen“) Regelfähigkeit („Wir legen Regeln fest“) oder Kontaktfähigkeit („Ich tue niemandem weh“).

Kooperationsfähigkeit

Miteinander verbunden

Fünf Kinder, die miteinander durch Bänder aus Zeitungspapier verbunden sind, bilden eine Gruppe, die sich vorwärts durch den Raum bewegt.

Variante(n): Staffelformen; verschiedene Fortbewegungsformen.

Schlangen fangen

Zwei Teams (ca. 5-7 Kinder): Die Kinder jedes Teams (Schlange) stehen hintereinander und halten sich an den Schultern ihrer Vorderleute fest. Jede Schlange versucht nun, mit ihrem Kopf (erstes Kind) das Schwanzende der anderen Mannschaft (letztes Kind) zu fangen, ohne selbst gefangen zu werden. Zerreißt eine Schlange oder wird ihr Schwanzende abgeschlagen, hat die andere Mannschaft gewonnen.

Variante(n): Mehrere kleinere Gruppen mit selbst gewählten Partnern; verschiedene Fortbewegungsformen wie Hüpfen; andere Aufgabenstellung: Der Schlangenkopf fängt den Schwanz der eigenen Schlange.

Inseln

Es werden mehrere Inseln, z. B. aus Turnmatten oder Planen, ausgelegt. Alle Kinder bewegen sich durch den Raum. Beim Signal, dem Klatschen des Erziehenden, versuchen möglichst viele Kinder, auf einer Insel unterzukommen. Dies gelingt nur, wenn sie sich gegenseitig behilflich sind.

Variante(n): Inseln aus verschiedenen Materialien (kleiner Kasten, Turnmatte).

Gemeinsames Aufstehen

Die Kinder sitzen in Gruppen Schulter an Schulter, mit den Armen untergehakt und mit dem Gesicht nach außen in einem Kreis. Sie sollen gemeinsam aufstehen.

Variante(n): Kleinere bzw. größere Gruppen bilden.

Regelfähigkeit

Schutzwall

Partnerweise. Ein Kind beschützt auf einer Turnmatte oder auf einer Wiese mit seinem Körper einen Ball. Ein anderes Kind versucht, den Ball zu entwenden. Das den Ball beschützende Kind darf aber nicht an Körperteilen „gezerrt“ werden.

Variante(n): Verschiedene Schutzpositionen einnehmen, etwa im Stehen oder im Sitzen.

Burgenwechsel

Die Gruppe wird in Ritter und Räuber aufgeteilt. Die Ritter bilden nochmals zwei gleich starke Gruppen. Diese bauen sich auf den gegenüberliegenden Seiten des Spielfelds je eine Burg (Weichboden, Matten). Zwischen den Burgen halten sich die Räuber auf. Sie haben sich an einer Hallenseite ein Lager eingerichtet (Bank, Matten). Auf Zuruf des Erziehenden müssen die Ritter ihre Burgen verlassen und in die andere wechseln. Wird ein Ritter dabei von einem Räuber gefangen, bringt dieser ihn ins Räuberlager. Nach mehreren Wechseln wird festgestellt, wie viele Ritter gefangen wurden, dann wird getauscht.

Variante(n): Alle gefangenen Ritter werden zu Räubern; es wird auf Zeit gespielt.

Rot und Grün

Zwei Teams „Rot und Grün“ stehen sich in der Raummitte, durch eine Zone getrennt (2 m), gegenüber. Wenn der Erziehende „Rot“ ruft, versucht das Team „Rot“, die Flüchtenden der Mannschaft „Grün“ zu fangen. Diese versucht, eine rettende Linie zu erreichen.

Variante(n): In eine Erzählung einbinden, z. B.: Heute Morgen bin ich aufgestanden und habe meinen roten Schlafanzug …

Kontaktfähigkeit

Kutscher und Pferd

Ein Kind spielt Kutscher, ein anderes das Pferd. Als Zügel dienen ein Seil, ein Stück Absperrband oder zwei Stäbe.

Variante(n): Zweier-Gespanne; verschiedene Fortbewegungsarten wie Schritt, Trab, Galopp.

Zweisam

Alle Kinder verteilen sich im Raum. Zwei Kinder fassen sich an der Hand, sie sind die Fänger. Fangen sie ein Kind, läuft es an ihrer Seite mit, fängt die Dreiergruppe ein viertes Kind, teilen sie sich in zwei Zweiergruppen. Alle Kinder sollen am Ende in einer Gruppe sein.

Variante(n): Alle Fänger und Gefangenen bleiben zusammen und versuchen, die freien Kinder zu fangen („Kettenfangen“).

Reise mit dem Zug

Kinder bilden je nach Gruppengröße Züge; dazu fassen sie sich an den Schultern.

Variante(n): Verschiedene Geschwindigkeiten; über, um, durch Hindernisse wie Kästen oder Bänke „fahren"; Bewegung an Singspiele/Lieder anpassen.

Andere Themen wie „Tausendfüßler" oder „Omnibus" wählen.

Tunnelball

5 Kinder (oder mehr) stehen hintereinander mit gegrätschten Beinen. Ein Ball wird vom ersten Kind durch die gegrätschten Beine nach hinten gerollt. Ist der Ball hinten angekommen, läuft das Kind nach vorne; dann wird die Aufgabe wiederholt.

Variante(n): Verschiedene Staffelformen mit unterschiedlichen Aufgaben und vielseitigem Materialeinsatz.

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Erfahrungsrezepte für den Umgang mit den häufigsten alltäglichen Verhaltensproblemen bei Bewegungs-, Spiel-und Sportangeboten. Teil 4.* Duisburg: Sportjugend NRW.

3.1.2 Entwicklung des Kindes mithilfe von an das Alter angepassten Situationen

Die in Kapitel 3.1.1 angeführten Beispiele zeigen den Einfluss der Bewegung auf die verschiedenen Aspekte der Entwicklung durch Situationen, die ein Erwachsener gestaltet. Es ist allerdings darauf zu achten, dass die stimulierenden Situationen altersgerecht sind, d. h., dass das Kind einen Reifegrad besitzt, der es ihm erlaubt, positiv auf die angebotene Situation zu reagieren. Deshalb folgt hier eine Reihe weiterer Beispiele, geordnet nach Altersgruppen.

3.1.2.1 Entwicklung durch stimulierende Situationen bei Kindern von 0-1 Jahr

Im ersten Lebensjahr entwickelt das Kind erste und entscheidende Fertigkeiten: Der Säugling wird zum Krabbelkind. Diese Entwicklung ist ein innerer Bauplan, der in jedem Kind in der gleichen Weise angelegt, jedoch nicht unabhängig von äußeren Einflüssen ist. Sie kann also von Erwachsenen durch stimulierende Situationen gefördert werden. So ist das Kind z. B. darauf angewiesen, dass Objekte vorhanden sind, nach denen es greifen kann, die es ertasten und in den Mund nehmen kann, die es schütteln, hören und wegwerfen kann.

In den ersten beiden Lebensmonaten …

beginnt es zu strampeln, die Arme ruckartig zu bewegen, mit den Augen Personen und Objekte zu verfolgen.

Tipps

Babywippen und -schalen sind sinnvoll, um das Kind beispielsweise im Auto zu transportieren; ist das Kind zu Hause, ist es besser es aus dieser (bewegungs)einengenden Lage zu befreien und auf eine offene Fläche zu legen, damit es „strampeln" und den Kopf nach rechts und links drehen kann, anstatt nur geradeaus schauen zu können. Seine örtliche Position sollte so sein, dass es Geräusche und Bewegungen wahrnehmen kann; Gesichter von Elternteilen, die nahe an sein Gesicht herangeführt und bewegt werden, sowie Spielzeuge, die bewegt werden, stimulieren seinen Blick.

Der 3. und 4. Lebensmonat …

sind gekennzeichnet durch Versuche, die Bauchlage und deren Möglichkeiten zu erforschen, sowie durch Versuche, Gegenstände zu greifen.

Tipps

Die Bauchlage kann vom Kind nur genutzt werden, wenn es auf einer Unterlage liegt, die nicht nachgibt; zu weicher Unterboden erlaubt kein Aufstützen und kein Erreichen einer Position, in der es mit dem Kopf interessante, sich bewegende Objekte verfolgen oder Geräuschquellen nachschauen kann. Nahe an seinen Händen abgelegte Objekte werden vom Kind mit Neugierde „ergriffen" und allmählich in ihrer Beschaffenheit (Form, Farbe, Oberfläche) „begriffen".

Im 5. und 6. Lebensmonat …

wird das Aufrichten des Oberkörpers in der Bauchlage schon besser beherrscht. Ein zielgerichtetes Greifen nach Gegenständen ist zu erkennen.

Tipps

Wieder ist eine feste, mit einer dünnen Decke ausgelegte Unterlage wichtig. Ein Angebot von „fassbaren“ Gegenständen sollte in Reichweite vorhanden sein.

Im 7. Lebensmonat …

gelingt das Drehen von der Bauch- in die Rückenlage, umgekehrt ist es etwas schwieriger. Die Veränderung der Körperlage wird vielseitiger. Das Greifen von Gegenständen zum Handhaben stellt sich ein.

Tipps

Will man das Kind auf der Unterlage dazu anreizen, sich zu drehen, bedarf es einer durch die Eltern vorbereiteten Umgebung; man kann dem Kind z. B. etwas Interessantes auf der „anderen“ Seite anbieten: die Mutter/der Vater selbst setzt sich auf die gewünschte Seite, ein lockendes Objekt kann dem Kind visuell und/oder akustisch* in Reichweite vorgelegt werden. Die Unterlage sollte etwas größer geworden sein, da das Kind jetzt einen größeren Aktionsradius braucht. Es sollte ein Sicherheitsabstand zu harten Gegenständen (Möbel etwa) bestehen. Wenn dem Kind die Drehung gelungen ist, kann es in seinen Bemühungen verbal bestärkt werden.

Ab dem 8. Lebensmonat …

stehen Sitzen und Robben* sowie erste Versuche auf dem Programm, in eine stehende Position zu gelangen. Das Greifen wird differenzierter.

Im 9. Lebensmonat …

ist die Sitzposition gefestigt, der Weg dorthin vielfältig. Der Versuch, sich selbst an Möbeln in den Stand hochzuziehen, ist oft erfolgreich. Das Kind ist dabei nicht auf die Hilfe der Erwachsenen angewiesen.

Tipps

Das Kind lernt das Sitzen selbstständig. Es bedarf lediglich einer festen Unterlage, die dem Kind das selbstständige Sitzen ermöglicht. Wenn das Kind einmal die Sitzposition selbst entdeckt hat, wird es immer wieder versuchen, diese Position selbst zu erreichen (Knie-Hände-Stütz*, Seitsitz, seitlicher Ellbogenstütz usw.). Das Hochziehen in die aufrechte Stellung wird an allen möglichen Möbeln und Einrichtungsgegenständen (Tischbeine, Stühle, Gitterstäbe des Bettchens, Schemel …) ausprobiert. Diese sollten denn auch stabil sein, damit sie nicht mit dem Kind umfallen können. Die Unterstützung durch die Erwachsenen in der aufrechten Position ist nicht notwendig; das Kind hält sich meistens (ein- oder beidhändig) an seiner Möbelhilfe fest. Die Vorwärtsbewegung in Bauchlage kann von den Eltern durch stimulierende Ziele hervorgerufen werden, jedoch nur durch weiter entfernte Personen und Objekte. Auch können „Hindernisse“ (flache, feste Kissen, Polster, Schaumstoffquader) die Umgebung bereichern, damit das Kind über eine kleine Höhe robben/klettern kann. Dies weckt die Suche nach der Höhe und damit das Interesse am Aufrichten.

Im 10. Lebensmonat …

entwickelt sich das Krabbeln*, die Koordination* von Armen und Beinen gelingt jetzt besser. Gegenstände verschiedenen Volumens werden kontrolliert gegriffen.

Tipps

Der Aktionsradius soll sich vergrößern, um die Bereitschaft zur Fortbewegung zu verstärken: Gegenstände, die erfahrungsgemäß das Interesse des Kindes geweckt haben, können jetzt weiter weg liegen, Bezugspersonen das Kind aus größerer Entfernung ansprechen. Ab dieser Phase sollte der Raum ausreichend Platz bieten. Platz meint aber nicht grenzenlose Weite: Sie könnte hemmen und verunsichern. Der von Möbeln freie Teppich im Wohnzimmer ist eine ideale „Spielwiese“, die jedoch sicher umgrenzt sein und keine Gefahren wie Kabel, Steckdosen oder Abfalleimer aufweisen sollte. Kleinere Gegenstände können jetzt gegriffen werden, sollten also auch in Greifnähe liegen (Achtung auf Gefahr durch Verschlucken!). Das Spiel „Wegwerfen-Zurückbringen durch die Eltern“ setzt ein, bringt aber dem Kind viele neue Erfahrungen. Das Angebot der Spielobjekte sollte breit gefächert sein, dazu sollten auch Utensilien des täglichen Gebrauchs gehören.

Der 11. Lebensmonat …

ist meist der Krabbelmonat. Das Hochziehen an Möbeln und die seitliche Fortbewegung an Möbeln entlang ist zu beobachten. Die Greifmotorik verfeinert sich weiter.

Tipps

Der Aktionsradius sollte ausreichend groß sein, um der Raumeroberung durch Robben und Krabbeln gerecht zu werden. Krabbeln sollte nicht nur auf immer derselben flachen Ebene vor sich gehen:

Variationen können durch unterschiedliche Bodenbeschaffenheit, kleine Schrägen, Gegenstände, zwischen denen und durch die gekrabbelt werden soll, erreicht werden. Reize zum ausgiebigen Krabbeln sind vielfach variierbar. Das „selbstgesicherte“ Gehen kann durch Ermunterung verstärkt werden. Gefahren, etwa Kanten oder herumstehende/-liegende Gegenstände, sollten entschärft oder entfernt werden. Hilfe bei Schrittversuchen durch Erwachsene sollten nicht angeboten werden. Größere Gegenstände zum Schieben sollten nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht sein, um das Fallen nach vorne zu verhindern. Gelegenheiten, Gegenstände in eine Öffnung zu werfen, ineinander zu stülpen (Pappbecher z. B.) oder übereinander zu bauen, werden vom Kind dankend angenommen. Beim Greifen nach kleinsten Gegenständen besteht die Gefahr, dass sie in den Mund genommen und verschluckt werden.

Im 12. Lebensmonat …

steht das Gehen entlang von Möbeln an der Tagesordnung. Krabbeln und Rutschen auf dem Hosenboden bleiben aktuell. Greif- und Handhabungsbewegungen werden zunehmend geschickter.

▶ Tipps

Das Kind lernt das Stehen und Gehen selbst. Gut gemeinte Hilfen der Erwachsenen sowie „Lauflernhilfen“, wie sie in Kapitel 2.4.3.5 beschrieben werden, hindern das Kind daran, sein Gleichgewicht selbst auszuloten. Vielmehr sollte die Umgebung so gestaltet werden, dass das Kind an Möbeln entlanglaufen kann. Dabei können Abstände von ein bis zwei Schritten eingebaut werden. Zur Verfügung stehende Objekte und Behälter ermutigen das Kind, seine neuen Greif- und Handhabungsfähigkeiten auszuprobieren, manchmal funktioniert dies erst durch Nachahmung der Erwachsenen. Das Spielen und Handhaben von Objekten zusammen mit dem Kind bekommt eine gewisse Relevanz. Versteckspiele, Nachahmungsspiele und erste Kritzelversuche mit dem Buntstift können neue Dimensionen in das kindliche Spiel bringen.

→ 2.4.3.5

LITERATURQUELLEN

Aly, M., Bieler, J., & Falk, J. (2018). *Mein Baby entdeckt sich und die Welt: Kindliche Entwicklung achtsam begleiten nach Emmi Pikler.* München: Kösel.

Kienzle-Müller, B. & Wilke-Kaltenbach, G. (2012). *Babys in Bewegung: Spielerisch bis zum ersten Schritt.* München: Urban & Fischer.

Polinski, L. (2019). *PEKiP: Spiel und Bewegung mit Babys. Mehr als 100 Anregungen für das erste Jahr.* Reinbek: ROWOHLT Taschenbuch.

Zimmer, R. (2011). *Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren: Entwicklungsförderung durch Bewegung.* Freiburg im Breisgau: Herder.

3.1.2.2 Entwicklung durch stimulierende Situationen bei Kindern von 1-3 Jahren

Zwischen einem und drei Jahren entwickelt sich die Motorik* des Kindes in schwindelerregendem Tempo und in vielfacher Hinsicht *(siehe Anhang III. Die motorische Entwicklungsübersicht nach Balster).* Es braucht, wie schon im ersten Lebensjahr, Gelegenheiten, Stimuli* und Situationen, in denen es motorisch* gefordert und somit gefördert wird. Dies geschieht gleichermaßen im Elternhaus, in Betreuungs- oder anderen Strukturen, sofern Bewegungsförderung zu ihren Angeboten zählt.

→ Anhang III.

Wichtig: Es wird allgemein erwartet, dass das Kind in einem gewissen Alter bestimmte motorische Fertigkeiten beherrscht; man sollte jedoch wissen, dass Abweichungen möglich sind und nicht gleich als Rückstand angesehen werden dürfen.

So kann ein Kind im 2. Lebensjahr …

- unter Festhalten an Möbeln oder am Kinderwagen, später allein gehen;
- ohne Unterstützung stehen und 10 Schritte gehen;
- einem rollenden Ball nachsehen;

- im Bücken Dinge aufheben;
- ohne Hilfe aus dem Sitzen aufstehen;
- in der Hocke Dinge vom Boden aufheben;
- fünf Meter rennen, ohne zu fallen;
- rückwärts fünf Schritte gehen, ohne hinzufallen (ein Spielzeug rückwärtsgehend hinter sich herziehen);
- selbstständig eine Treppe hinaufsteigen, sich dabei am Geländer festhaltend;
- ohne Hilfe auf einen Stuhl steigen, dann aufrecht auf dem Stuhl stehen, sich dabei an der Lehne festhaltend;
- einen Ball mit dem Fuß kicken, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren;
- einen ihm zielgenau und langsam zugeworfenen Ball oder Luftballon in „Körbchenhaltung" fangen.

Im 3. Lebensjahr kann es …

- einen Turm aus vier Würfeln bauen;
- einen Tennisball mit der Hand über dem Kopf werfen;
- in tiefer Hocke länger spielen;
- eine Treppe ohne Festhalten hinaufsteigen, dabei immer denselben Fuß vor- und den anderen nachsetzend;
- eine Treppe mit Festhalten am Geländer hinabsteigen;
- ohne Festhalten eine Treppe hinabsteigen, einen Fuß vor- und den anderen nachsetzend;
- drei Sprossen einer Trittleiter hinaufsteigen;
- mit herunterhängenden Armen gehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren;
- beidbeinig vom Boden hochspringen;
- kurz auf einem Bein stehen (Einbeinstand);
- mit geschlossenen Füßen und geschlossenen Augen zehn Sekunden lang stehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren;
- mit Anlauf eine Bodenmarkierung aus einbeinigem Absprung überspringen (kein Schritt);
- mit beiden Beinen von der untersten Treppenstufe abspringen (kein Schritt);
- sich an einer Stange festhaltend hängen und (mit Unterstützung) schaukeln;
- rennen und Hindernissen ausweichen;
- Laufrad fahren.

LITERATURQUELLEN

https://www.elternwissen.com/erziehung-entwicklung/baby-entwicklung/art/tipp/motorische-entwicklung-diese-faehigkeiten-sollte-ihr-kind-beherrschen.html

https://www.erzieherin-ausbildung.de/praxis/fachpraktische-hilfe-fachtexte/fachwissen-was-koennen-kinder-welchem-alter

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband – Materialien für Übungsleiterausbildung (2004)

An dieser Stelle werden weitere altersbezogene Bewegungsaufgaben und Spiele dargestellt. In Anbetracht der Tatsache, dass neue Bewegungsschemata (Springen, Schaukeln, Rennen, Fangen …) ins Bewegungsrepertoire aufgenommen werden sollen, benötigt das Kind entsprechende Bewegungsangebote, um diese neuen Erfahrungen zu machen und einen motorischen* Lernprozess einleiten zu können.

Deshalb werden im Folgenden einige Beispiele gegeben, deren Hauptziel es ist:

Neue Bewegungserfahrungen zu sammeln;

Grundfertigkeiten zu variieren und zu erweitern;

Über Spielschemen motorische Erfahrungen zu sammeln.

Beispiele: Neue Bewegungserfahrungen sammeln

Schaukeln, Hängen, Fliegen

Selbstverständlich sind Schaukeln auf Spielplätzen auszuprobieren. Kinder mögen das „Kitzeln im Bauch". Für die Kleinen sind aus Sicherheitsgründen „Käfigschaukeln" vorzuziehen. Aber auch Erwachsene können erste Erfahrungen im Schaukeln, Hängen und Fliegen für die Kinder herbeizaubern:

Akrobaten

Der Erwachsene hält das Kind vor sich, seine Arme von hinten unter den Achseln des Kindes durchführend und die Hände vor seiner Brust verschränkend. Er schaukelt das Kind vorwärts, rückwärts, seitwärts. Bei gegrätschten Beinen des Erwachsenen wird der Schwung „riesig". Kleine, leichte Kinder können an den Händen gehalten werden.

Beim Kopfüber-Schaukeln wird das Kind (seine Beine sind gegrätscht) auf die Hüften des Erwachsenen hochgehoben und an den Oberschenkeln festgehalten. Das Kind lehnt dann den Oberkörper vorsichtig nach hinten, bis der Rumpf nach unten hängt. Die Oberarme des Erwachsenen klemmen die Unterschenkel des Kindes fest. In dieser Position kann seitwärts und vorwärts-rückwärts geschaukelt werden, bei gegrätschten Beinen des Erwachsenen.

Schaukeln am „Reck"

Das Kind kann lernen, aus eigener Kraft zu schaukeln, wenn es an einer von Erwachsenen mit beiden Händen an den Enden gehaltenen Stange (robuster Besenstiel …) hängt. Das Kind hält sich mit beiden Händen fest; die Schaukelbewegung wird hauptsächlich von den die Stange haltenden Erwachsenen bewirkt. Später kann in den Kniekehlen und mit Festhalten der Hände an der Stange geschaukelt werden. Hier kann der Erwachsene ein Abrutschen der Knie durch einfaches Auflegen seines Unterarms quer über die Unterschenkel des Kindes absichern.

Flieger

Der Erwachsene fasst das Kind am linken Hand- und Fußgelenk und dreht es im Kreis herum, zuerst langsam, dann immer schneller. Das Flugzeug kann auch höher und tiefer fliegen. Für den Rückflug wird das rechte Hand- und Fußgelenk „angedockt".

Rollen und Wälzen

Der (möglichst weiche) Boden ist eine bevorzugte Gelegenheit, Roll- und Wälzerfahrungen zu sammeln. Diese enthalten einen Augenblick der räumlichen Orientierungslosigkeit, erfordern die Überwindung der Angst vor dem Ungewissen, tragen aber zur Stabilisierung des Gleichgewichtssystems bei:

Die Walze

Auf dem Teppich, der Wiese ausgestreckt, Arme über dem Kopf, wird das Kind vom Erwachsenen hin und her gewälzt wie eine Teigrolle. Dann versucht das Kind es alleine, indem es Spannung in seinen Körper bringt.

Der Erwachsene kauert sich zu einer „Kugel" zusammen und wird vom Kind (oder mehreren Kindern) wie beim Schneemann-Bauen hin und her gerollt. Dann wird das Kind gerollt.

Ein abschüssiges Rasenstück wird dazu genutzt, Roll- und Wälzkunststücke zu versuchen. Eine Matratze, die auf einer Schmalseite höher gelegt wird, kann zu einer künstlichen „Abfahrt" gestaltet werden.

Risiken erfahren und meistern

Nach und nach wird der Raum in seiner Vertikalität (Höhe) erobert. Dies bringt zuerst Ungewissheit und Ängstlichkeit mit sich. Um „weiterzukommen", muss man, aus der Sicht des Kindes, manchmal ein gewisses Risiko eingehen. Gemeistertes Risiko bedeutet jedoch dazugewonnenes Selbstvertrauen, positives emotionales Erlebnis und Drang nach „mehr" – alles Zutaten für erfolgreiches Dazulernen.

Hoch hinaufklettern und von oben herunterspringen

Dazu eignet sich der Spielplatz oder Garten. Das Kind klettert auf eine mehr oder weniger erhobene Fläche und springt von dort beidbeinig auf die tiefer gelegene Sandfläche oder den Rasen. Zaudern ist angesagt, gutes Zureden manchmal nötig. Eine „emotionale Sicherung" kann darin bestehen, dem Kind die Hand, später nur einen Finger zu geben. Bei zunehmender Wagnisbereitschaft kann man das Kind allein springen lassen und es zur Sicherung „auffangen". Dabei geht es darum, das Kind nicht wirklich aufzufangen, sondern das Aufsetzen auf dem Boden zusammen mit dem Kind abzufedern.

Hoch hinaufklettern und von oben hinabrutschen

Auf Spielplätzen gibt es oft kleinkindgerechte Rutschanlagen, die einen entsprechenden „Aufstieg" aufweisen. Die Kinder sollen möglichst alleine versuchen, hinaufzukommen, die Rolle des Erwachsenen sollte auf ein Absichern von hinten beschränkt bleiben. Beim Rutschen hat sich eine kurzzeitige (vorwiegend emotionale) Sicherung durch Handgebung bewährt. Das Rutschen und dessen „Kribbeln im Bauch" verleiten meist zu „unendlichen" Wiederholungen.

Hoch hinauf (und wieder hinunterklettern)

Klettergerüste oder Kletterwände wollen schon früh versucht werden. Auch wenn die Endhöhe oft unerreichbar scheint (und auch ist), versuchen die Kleinen

sich daran. Meist klettern sie aber nur so hoch, wie sie auch wieder von selbst herunterkommen. Dieser Selbsteinschätzung sollte man eine Chance lassen, auch wenn eine Absicherung von hinten ratsam ist. Heben und Nachdrücken seitens des Erwachsenen sind dem Kind keine nachhaltigen Hilfen.

Schnelligkeit erfahren

Vom Gehen zum Rennen: Das Kind erlebt progressiv eine neue Dimension der eigenen Fortbewegung, bekommt aber auch das Gefühl, wie rollende Dinge sich verschieden schnell auf ihn zu/von ihm wegbewegen. Dies erlaubt ihm, mit diesen Dingen umzugehen und bei ersten Ballspielen genügend Handlungskompetenzen zu haben.

Die eigene Schnelligkeit erproben

Den Rausch der durch eigene Kraft erlangten Geschwindigkeit auskosten durch Spiele über kurze Strecken (für 2-Jährige nicht mehr als 10 Meter, für 3-Jährige bis zu 25 Meter): Wer kommt am schnellsten bei Mutter/Vater an, beim großen Baum …? Bei den Kleinen wird das Kind beim Ankommen unter den Armen „aufgefangen", hochgehoben und im Kreis herumgedreht.

Die Geschwindigkeit bewegter Objekte erleben

Rollende Bälle sind ein ideales Mittel, um Erfahrungen im Einschätzen von Geschwindigkeiten zu sammeln.

Das Kind rollt einen Ball ganz langsam, dann immer schneller von einer Wand zur anderen.

Der Erwachsene steht vor dem Kind in 2 bis 3 Metern Entfernung und rollt den Ball durch die gegrätschten Beine des Kindes. Erwischt es den Ball, ehe er zwischen den Beinen durchrollt? Natürlich ist es erlaubt, Finten zu machen. Dann werden die Rollen gewechselt.

Beispiele: Grundfertigkeiten variieren und erweitern

Hier handelt es sich um Bewegungsaufgaben, die das Repertoire der verschiedenen Grundfertigkeiten erweitern helfen. Besonders gut kommt an, wenn die Frage gestellt wird: ***Wer kann …?***

Gehen

Wer kann …?

Schleichen wie ein Dieb: mit gebeugtem Rumpf und Beinen?

Gehen wie ein Soldat: mit gestreckten Armen, Beinen, Rumpf?

Staksen* wie ein Storch?

Watscheln wie eine Ente: in der Hocke?

Rückwärts gehen, ohne anzustoßen?

Gehen wie ein Roboter mit abgehackten Bewegungen?

Schwanken wie ein Kamel im Passgang*?

Beim Gehen die Füße von der Ferse bis zur Spitze der großen Zehe abrollen?

Seitwärts gehen (Nachstellschritte, Überkreuz-Schritte)?

Laufen/Rennen

Wer kann laufen …?

Wie ein Elefant: mit dem ganzen Fuß aufstampfen mit großen Schritten?

Wie eine Maus: leicht und leise in kleinen schnellen Schritten, nur auf den Zehenspitzen?

Wie eine Katze: leicht und federnd mit großen, leisen Schritten?

Auf den Linien am Boden, den Fugen der Fliesen?

Wie ein Jogger: mit leicht angewinkelten Armen langsam und federnd, dabei den ganzen Fuß abrollen?

Auf kurvigen Bahnen um Möbel/Hindernisse herum?

Springen

Das Kind versucht sich an Hoch- und Weitsprüngen, aber auch an Niedersprüngen und an Kombinationen dieser Sprungvarianten. Höhe, Weite, Tiefe stellen neue Herausforderungen dar:

Wie Pferde im Zirkus galoppieren sie herum und führen die tollsten Sprünge in einem Parcours vor: Auf einen Stuhl klettern und auf der anderen Seite wieder hinunterspringen – über ein quer zur Laufrichtung ausgelegtes Handtuch springen – über eine, zwei Pappschachteln springen …

Sprungkünste darbieten: Mit beiden Füßen abspringen und landen – mit einem Fuß abspringen, mit dem andern landen und weiterlaufen (Schrittsprung) – mit einem Fuß abspringen, mit Füßen beidbeinig und das Gleichgewicht haltend landen (Schlusssprung) …

Ein Seil/Gummiband überspringen: Mit einem Schrittsprung – ohne Anlauf mit geschlossenen Füßen – mit Anlauf, einbeinigem Absprung und mit geschlossenen Füßen landen …

Hochspringen: Wer kann die ausgestreckte Hand des Erwachsenen, einen in der Luft hängenden Bal-

lon oder Ball, ein Tuch … im Sprung mit einer Hand, beiden Händen, dem Kopf berühren …?

Werfen/Fangen

Nicht nur Bälle stellen Wurfobjekte dar, sondern auch „griffigere“ Dinge (Kissen, Bohnensäckchen, leere Plastikflaschen, zusammengeknülltes Papier). Besonders geeignet sind Softbälle in verschiedenen Größen.

Rollende Bälle und mehr: Bälle auf ein Ziel zurollen (gegrätschte Beine eines Erwachsenen, unter einem Stuhl hindurch), damit „Kegel“ (Papprollen, Plastikflaschen) umwerfen.

Torwart: Kind und Erwachsener sitzen sich mit gegrätschten Beinen gegenüber. Ein Ball wird hin und her gerollt und abgefangen (Torwart!), ehe er die Innenseite der Beine (Tor!) berührt. Verschieden große Bälle kommen zum Einsatz.

Wurfspiele: mit allen möglichen Geräten werfen, je verschiedenartiger, desto besser. Manche Geräte kommen zurück (nach oben werfen, Ball prellen, Ball an die Wand werfen) andere nicht (weit werfen, Zielwerfen).

Beispiele: Über Spielschemen motorische Erfahrungen sammeln

Nachdem im ersten Lebensjahr das Funktionsspiel *(Freude am Funktionieren eines Objekts, einer Handlung haben)* an der Tagesordnung war, entwickelt sich jetzt das Konstruktionsspiel: Bestimmte Handlungen werden mit Materialien vorgenommen, um ein sichtbares Ergebnis zu erzielen, z. B. Bauen mit Bausteinen oder das Formen mit Sand. Hinzu kommt das Symbolspiel („Als-ob-Spiel“): Erlebte Situationen werden im Spiel nachgestellt. Ein weiterer Schritt ist der Übergang zum Rollenspiel, bei dem das Kind eine Rolle einnimmt (allein mit seiner Puppe oder mit anderen Kindern, die auch eigene Rollen haben). Schließlich fühlt sich das Kind ins Regelspiel hinein: Regeln und Absprachen bestimmen den Ablauf der Spiele.

Natürlich braucht das Kind jetzt wieder Gelegenheiten, die seiner Spiellust gerecht werden und seine Entwicklung vorantreiben. Es ist an den Eltern und Erziehern, solche Gelegenheiten „herbeizuzaubern“ oder sie zuzulassen, wenn sie sich (spontan) anbieten, wie etwa auf dem Spielplatz oder beim Waldspaziergang.

Kinder entdecken jetzt verschiedenartige Spielvarianten (Spielschemen). Oft wiederkehrende Tätigkeiten, die wie elementare Experimente mit den Dingen und der Umwelt aussehen, finden ihren Platz im Spielrepertoire des Kindes; man nennt sie „Spielschemen“ oder „elementare Spielhandlungen“. Hier einige davon:

Materialien testen

Zu Hause sind Alltagsmaterialien allgegenwärtig und werden erkundet, wann immer sich die Gelegenheit dazu bietet. Nichts ist sicher vor dem Entdeckergeist des Kindes, auch nicht, wenn es in Schubladen verstaut ist. Die Rolle der Eltern? Gewähren lassen und eventuell Zerbrechliches auf höhere Etagen verfrachten …

Es geht darum, dem Kind Materialerfahrungen zu erlauben: Wie fühlen sich die verschiedensten Materialien an, wie kann man sie bearbeiten, welchen Effekt hat das Einwirken des Kindes auf das Material? Alltagsmaterialien (die Rigidität des Kochlöffels, der samtige Schal der Mutter, die Verformbarkeit eines Kissens …) sind eine erste Informationsquelle. Aber auch die Variabilität verschiedenster Materialien beim Fühlen (taktile* Wahrnehmung) wird liebend gern erforscht: Wie fühlen sich Wasser, Sand, Matsch an? Was kann man alles damit anstellen?

Wasser ist ein privilegiertes „Material“, das untersucht werden will, da es ganz besondere Eigenschaften hat. Diese gilt es zu entdecken. Mit einem ganzen Arsenal von Bechern, Schüsseln, Eimerchen, Trichtern, Löffeln findet das Wasser immer wieder neue Wege.

Sand und Matsch sind auf Spielplätzen, im Garten oder Wald sowie auf dem Feld anzutreffen. Kinder sind fasziniert von den Abdrücken, die ihre Hände und Füße dort hinterlassen, sie setzen sich damit auseinander, wie sie geformt, verformt, wieder zerstört werden können. Aber auch, wie man sich damit beschmieren kann: „Die schmutzigsten Kinder sind die glücklichsten Kinder!“

Tipps

Damit auch zu Hause (am besten im Badezimmer oder im Sommer draußen auf der Terrasse) solche Erfahrungen möglich sind: In einer größeren Materialwanne werden von draußen Sand & Co. hereingeholt und in der Wanne betatscht, geknetet, bearbeitet. In der Materialwanne können sich aber auch ganz andere Dinge wiederfinden, die betastet werden wollen: Blätter, Kastanien, Papierschnipsel,

Schwämme aller Art, Wollknäuel … Beim Kuchenbacken muss der Teig geknetet werden – warum nicht von Kinderhänden?

Ein Sandkasten im Garten/auf der Terrasse ist eine gute Idee, wenn eine Abdeckung verhindert, dass er zum Katzen- oder Hundeklo oder bei Regen „unbespielbar“ wird.

Fallenlassen

Die Entdeckung der Schwerkraft erleben die Kinder durch Live-Auftritte der verschiedenen Materialien: alles fällt, rollt, stürzt, fließt hinab, von oben nach unten. Dann macht es Spaß, als Verursacher aufzutreten. Luftbälle und Bälle fallen wieder herunter, wenn man sie in die Höhe wirft, Sand rieselt langsam in einen Eimer, Wasser fließt aus einem Wasserhahn, Becher oder Trichter. Ein Tennisball fällt bei einem versuchten Zielwurf in den Eimer oder daneben. Vieles hat mit Schwerkraft zu tun und muss erprobt werden.

Rollen und Rutschen

Rollen und Rutschen sind subtile Varianten des Fallens. Bälle rollen einen Abhang immer hinunter: Das muss ausprobiert werden! Stellt sich das Kind an den Fuß des Abhangs, kann es herunterrollende Bälle immer wieder hochrollen: mit der Hand, mit dem Fuß, alternativ mit Papa oder mit Freunden. Murmeln oder Tischtennisbälle finden ihren Weg hinab durch Tunnels aus zusammengeklebten Papprollen oder Spiralrohren (Verlegerohre aus Plastik für Elektrokabel) und wollen beim Austritt mithilfe einer umgekehrten Dose „gefangen“ werden.

Eine schiefe Ebene, z. B. ein Brett, wird zum Wettkampfort, an dem Spielzeugautos konkurrieren: welches Auto rollt am weitesten, wenn es die Ebene wieder erreicht hat? Rollt das Auto weiter, wenn es einen längeren Anlauf hat? Dasselbe im Großformat: Das Kind setzt sich in sein Kinderauto, auf ein Rollbrett und lässt sich eine schiefe Ebene hinunterrollen. Hoffentlich wartet unten nicht gleich ein Zaun oder eine Mauer! Wenn es Spaß macht, muss das Kind wieder hinaufklettern und darf als Belohnung auf ein Neues hinuntersausen, ein bisschen wie früher beim Seifenkistenrennen. Liegt im Winter genug Schnee, ist ein günstiger Abhang genau das Richtige, um mit dem Schlitten hinunter zu gleiten.

Viele Spielplätze bieten immer höhere und längere **Rutschbahnen** an. An den Erwachsenen ist es, dem Kind zu erlauben, sich an einer seinem Alter entsprechenden Rutschbahn zu versuchen oder es (noch) davon abzuhalten. Meist ist die Schwierigkeit des Aufstiegs ein guter Filter. Jedenfalls ist das „Kribbeln im Bauch“ beim Rutschen ein besonderes Erlebnis für Kinder. Dies gilt auch für Rutschen in Erlebnisschwimmbädern.

Verstecken und suchen

Materialien verschwinden lassen, zumindest für die Augen des Kindes, und sie wieder hervorholen zu können, ist ein interessanter Vorgang. Verstecken und suchen kann man Materialien, aber auch Personen (Kinder, Erwachsene).

Der Feinmotorik* des Kindes zuträglich ist das Spielen mit sogenannten Einsteck-Büchsen. Eine (Plastik-) Dose mit weichem Plastikdeckel dient als „Depot“. Der Deckel wird kreuzförmig aufgeschnitten, in der Größe passende Objekte werden hineingesteckt und dann versucht man, sie wieder herauszunehmen. Gibt man mehrere Objekte hinein, kann eine Aufgabe heißen: „Nimm zuerst die runden Dinge heraus!“

Unter einer Decke kann man viele verschiedene Dinge verstecken: Man sieht nurmehr die Konturen, die man auch befühlen kann. Wer errät die meisten der versteckten Dinge? Wenn man vorhergesehen hat, um welche Objekte es sich handelt, ist es natürlich leichter. Ähnlich kann man mit einem Materialkörbchen verfahren. In einem Körbchen liegen viele bekannte Dinge unter einem Tuch versteckt. Mit den Händen darf das Kind versuchen, diese Dinge zu erraten und zur Kontrolle herauszunehmen. Wie viele Dinge hat es erraten?

Versteckspiel „Warm-Kalt“

Ein Kind hat ein Ding irgendwo versteckt. Der Partner leitet die Suche dadurch, dass er „warm“ oder „kalt“ sagt – je nachdem, ob sich das suchende Kind dem Versteck nähert oder sich von ihm entfernt. Feinfühliger geht es mit „heiss“, „brennend heiss“ oder „eiskalt“, „Polartemperatur“ oder auch „lau“. Statt eines Objekts kann natürlich auch ein verstecktes Kind gesucht werden.

Versteckspiel „Ich komme!“

Personen verstecken und suchen macht endlos Spaß! Ein Kind stellt sich mit dem Gesicht zur Wand und hält sich die Augen zu. Die anderen Kinder verste-

cken sich (im Raum, im Haus, im Garten, auf dem Spielplatz, im Wald …). Nach einer gewissen Zeit geht das Kind auf die Suche der Versteckten. Erblickt es eines von ihnen, ruft es seinen Namen. Das „ertappte“ Kind wird zum neuen „Sucher“. Eltern sind begehrte Mitspieler.

- **Variante(n) für ältere Kinder:** Der Sucher zählt bis 20, 30, 50 …, ehe er die Suche startet. Hat der Sucher ein Kind erblickt, rennt er an seinen Ausgangspunkt zurück. Erreicht er diesen vor dem ertappten Kind, wird dieses zum Sucher.

Verbinden und trennen

Durch Verbinden von Materialien entstehen neue Formen und neue Benutzungsmöglichkeiten der Dinge. Bausteine werden zum Turm gestapelt, Puzzleteile werden zu einem Ganzen. Das so Gebaute kann auch wieder zerstört („entbaut“) werden, sodass die Bestandteile wieder auftauchen, ohne selbst zerstört zu werden. Zu diesem Schema passt auch das Sortieren: nach Farben, Größen, Formen, Konsistenz (hart, weich, glatt, rau …). Das zu Sortierende gibt es tausendfach: Blätterarten, Blätterfarben, Steine nach Form und Farbe, Legosteine nach Größe, Form, Farbe, Bälle verschiedenster Art, Trennung von Gabeln, Löffeln, Messern …

Gerne beschäftigen sich Kinder mit Steckpyramiden (zentraler Stab mit Ringen in verschiedenen Farben und Durchmessern), gerne bauen sie mit Klötzen und Legosteinen Türme und Pyramiden. Die Anzahl der benutzten Klötze bis zum „Turmfall“ steigt mit zunehmendem Alter.

Das Einstecken und Auffädeln von Objekten bedarf größter Konzentration. Spielwarenhandlungen bieten viele „Einsteckspeile“ an: Kästchen haben im Deckel Öffnungen in unterschiedlicher Form: rund, rechteckig, quadratisch, sternförmig … Dazu gibt es in der Form passende Objekte, die nur in eine einzige Öffnung passen. Kann das Kind alle Objekte „verschwinden“ lassen? Ähnlich ist das Verfahren bei Puzzlespielen, bei denen z. B. Tiere darstellende Formen (die am besten einen Griff zur besseren Handhabung aufweisen) in dafür vorgesehene ausgestanzte Schablonen eingelegt werden müssen. Mit zunehmendem Alter können den Kindern auch klassische Puzzles angeboten werden, wobei die Anzahl der Puzzlestücke dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechen sollte. Für den guten Anfang bieten sich Produkte aus der Reihe 4xPuzzle an, die einen Satz von 4 Bildern enthalten, die jeweils aus 4, 5, 6 oder 7 Teilen bestehen. Wenn das Prinzip verstanden ist, kann das Kind schnelle Fortschritte machen und deutlich mehr Teile zusammenfügen.

Eine weitere Beschäftigungsart ist das Ein- und Auffädeln. Anfangs mit gröberem „Faden“ und größerem „Loch“, wie z. B. das Einfädeln einer Plastikkette (Absperrkette) aus dem Baumarkt in einen Gardinenring, später eine kräftige Schnur durch ein Loch im Boden eines Yoghurtbechers. In diese Reihe gehören auch Einfüllaktivitäten wie das Stecken von Tischtennisbällen oder Murmeln in eine Papprolle. Holzperlen oder Holzbausteine mit Lochbohrung bilden – auf einer Schnur aufgereiht – die erste handgemachte Kette.

Nachmachen

Ab etwa zwei Jahren spielen Kinder den erlebten Alltag der sie umgebenden Erwachsenen nach: Sie ahmen unser Tun nach und fühlen im „Als-ob-Spiel“ oder im Rollenspiel nach, wie es den Erwachsenen bei ihren Tätigkeiten geht. Das Bauen und Konstruieren mit Bauklötzen, aber auch ungeahnten Baumaterialien des Alltags oder der Natur wird erprobt, alles nur mit dem Ziel, „die Dinge stabil zusammenzuhalten“. Nicht nur Türme und Pyramiden werden gebaut, auch Hütten und Höhlen, Burgen und Trennmauern: da müssen manchmal Möbel, Decken und Laken oder auch ausgediente Matratzen herhalten.

Dann gibt es das Spiel mit Puppen, die Kopie der elterlichen Fürsorge für das Kind. Passende Miniaturmöbel erweitern und intensivieren das Puppenspiel. Auch ohne Puppen ist die Miniaturküche (mit passenden Küchengeräten und Bestecken!) eine intensive Beschäftigungsmöglichkeit. Dasselbe gilt für eine Kinderwerkstatt mit allen möglichen Mini-Werkzeugen.

Der Übergang zum Rollenspiel entsteht, wenn mehrere Kinder gemeinsam ihrer Fantasie beim Spielen freien Lauf lassen oder wenn Erwachsene einbezogen werden. Jeder bekommt seine Rolle, die er möglichst getreu einzuhalten hat. Erste Sozialerfahrungen pur! Zurückhaltende Präsenz des Erwachsenen ist angesagt, damit die Kinder ihre Konflikte möglichst selbst lösen können. Ihr Eingreifen ist allerdings unerlässlich, wenn Situationen eskalieren.

Transportieren

Dinge bleiben nicht immer an derselben Stelle, sie werden manchmal woanders „gebraucht“. Man muss sie „hin“-kriegen, etwa durch Tragen. Aber manchmal

sind es zu viele Dinge oder sie sind unhandlich oder schwer. Dann ist alternatives **Transportieren von Material** angesagt: Stühle, Kästen mit Spielzeug werden geschoben, Tüten oder Säcke mit benötigtem Spielmaterial hinter sich hergezogen. Manchmal werden auch Spielzeuglaster oder -autos mit kleinem Material beladen, genau wie bei den Erwachsenen. Und der Puppenwagen wird, mit Puppenbaby natürlich, voller Stolz geschoben, manchmal mit Anecken an Möbeln oder trotz Schwierigkeiten, die Bordsteinkante zu überwinden.

Aber auch **sich selbst transportieren** hat spannende Varianten. Da gibt es viele Versuchungen, denen es nachzugeben gilt: Autos und Tiere aus Holz oder Kunststoff zum Draufsitzen und sich selbst Abstoßen und somit weiterbringen, das Dreirad, das auf das schöne Wetter wartet, um bewegt zu werden, Rollbretter zum Drauflegen (z. B. Möbeltransportrollen mit Plattform) oder mit Rollen ausgestattete Kästen zum Hineinsteigen reizen zu ersten Rollerfahrungen auf ebener Fläche. Diese können auch wunderbar von anderen Kindern nachgezogen (dazu muss jedoch ein Seil befestigt sein) oder von hinten gedrückt werden. Erste Erfahrungen mit dem Laufrad oder einem anfängergerechten Tretroller ermöglichen dem Kind Roll- und Gleitsituationen, die den so wichtigen Gleichgewichtssinn entwickeln und somit eine Vorstufe zum Fahrrad-, Rollschuh- und Skateboardfahren sind.

LITERATURQUELLEN

Aly, M., Bieler, J., & Falk, J. (2018). *Mein Baby entdeckt sich und die Welt: Kindliche Entwicklung achtsam begleiten nach Emmi Pikler.* München: Kösel.

Dietl, B. (2009). *Spielen mit Kindern unter 3: Aktionstabletts, Versteckdosen und weitere Spiel- und Materialanregungen.* Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Kienzle-Müller, B. & Wilke-Kaltenbach, G. (2012). *Babys in Bewegung: Spielerisch bis zum ersten Schritt.* München: Urban & Fischer.

Ried, B. (2007). *Eltern-Turnen mit den Kleinsten: Anleitungen und Anregungen zur Bewegungsförderung mit Kindern von 1-4 Jahren.* Münster: Ökotopia-Verlag.

Silberg, J. (2009). *Kleine Spiele zum Großwerden für Babys: Jeden Entwicklungsschritt gezielt begleiten.* Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Zimmer, R. (2011). *Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren: Entwicklungsförderung durch Bewegung.* Freiburg im Breisgau: Herder.

3.1.2.3 Entwicklung durch stimulierende Situationen bei Kindern von 3-6 Jahren

Zwischen 3 und 6 Jahren gibt es beim Kind fast kein Halten mehr: Wild tobt ein 6-jähriges Kind durch seinen Alltag – es hat einen sehr großen Bewegungsdrang. Es ist immer in Bewegung, rennt, hopst, hüpft, klettert, schwimmt, wirft, fängt, fährt Fahrrad. Dabei riskiert es einige wenige Unfälle, meist nur Schrammen oder Beulen. Dieser Bewegungsdrang nimmt ab dem 6. Lebensjahr ab. Sein Bewegungsablauf entspricht fast dem von Erwachsenen.

Bis zum 6. Lebensjahr hat sich das Kind die meisten motorischen* Grundfertigkeiten in teils schon ansprechender Form angeeignet. Besonders bezüglich Koordination* und Gleichgewicht macht es große Fortschritte. Anspruchsvollere Bewegungen wie das Stehen auf einem Bein oder das Balancieren sind keine Probleme mehr. Auch kommt es zur Vervollkommnung der wichtigsten Bewegungskombinationen, wie etwa mit Anlauf mit einem Bein abspringen und beidfüßig landen. Auch die Feinmotorik* verbessert sich stark.

Wichtig: Wie schon beim 1- bis 3-jährigen Kind angemerkt, sind Abweichungen im Erreichen von Fertigkeiten möglich und nicht gleich als Rückstand anzusehen.

Im 4. Lebensjahr kann ein Kind …

- einen Turm aus 8 Würfeln bauen;
- rückwärts gehen;
- 3 m weit auf einem fußbreiten Streifen balancieren, ohne nennenswert abzuweichen;

- beidbeinig 5 cm hoch und 20 cm weit springen;
- ohne Festhalten und ohne Nachstellschritte eine Treppe hinaufsteigen;
- beim Gehen die Arme gegengleich mitschwingen;
- 3 m auf den Zehenspitzen gehen;
- 2-4 Sekunden auf einem Bein mit geöffneten Augen stehen, rechts und links abwechselnd;
- auf einem Bein einmal hüpfen (rechts oder links);
- mit geschlossenen Beinen fünfmal hintereinander hüpfen;
- von einer federnden Fläche (Sofa ...) mit geschlossenen Füßen herabspringen, ohne sich bei Absprung oder Landung festzuhalten oder mit den Händen abzustützen;
- mit Unterstützung eine Rolle vorwärts (Purzelbaum) machen;
- Dreirad oder Go-Kart fahren (sich durch flüssiges Pedalieren selbst fortbewegen);
- einen Ball mit weit auseinander gestellten Beinen und gebeugten Armen fangen;
- einen selbst hochgeworfenen Ball fangen;
- mit einem Ball 4–5 m weit werfen;
- sicher kopfhohe Ziele in 2 m Entfernung treffen.

Im 5. Lebensjahr kann ein Kind ...

- sich generell flüssig und koordiniert bewegen, z. B. beim Rennen;
- 8-10 Mal auf einem Bein hüpfen und das eigene Körpergewicht gut halten;
- mindestens 10 Sekunden mit geöffneten Augen auf einem Bein stehen;
- selbstständig eine Schaukel in Bewegung setzen und halten;
- auf den Zehenspitzen oder Fersen vorwärts gehen;
- Treppen freihändig und mit Beinwechsel hinauf und herunter steigen;
- sicher Niedersprünge ausführen;
- mit dem Fahrrad fahren;
- langsame Simultanbewegungen ausführen, z. B. einfache Formen des Seilspringens (Einzelsprünge);
- sicher werfen bei langsamer Ausführung;
- genau bei Würfen bis 5 m Entfernung zielen.

Im 6. Lebensjahr kann ein Kind ...

- sicher mit dem Fahrrad fahren;
- den Hampelmannsprung mehrmals hintereinander ausführen;
- einen (Tennis-)Ball nach einmaligem Aufspringen fangen;
- geschickt klettern;
- weit und hoch springen, auch seitlich über eine Schnur hüpfen (z. B. Schwungseilspringen);
- auf Zehenspitzen oder Fersen sicher rückwärtsgehen;
- sicher auf einem 5 cm breiten Balken balancieren;
- „korrekt“ aus der Schrittstellung werfen

LITERATURQUELLEN

https://www.elternwissen.com/erziehung-entwicklung/baby-entwicklung/art/tipp/motorische-entwicklung-diese-faehigkeiten-sollte-ihr-kind-beherrschen.html

https://www.erzieherin-ausbildung.de/praxis/fachpraktische-hilfe-fachtexte/fachwissen-was-koennen-kinder-welchem-alter

Nordrhein-westfälischer Judo-Verband – *Materialien für Übungsleiterausbildung* (2004)

Beispiele: Bewegungserfahrungen sammeln

Den sicheren „Erdboden“ verlassen, um neue Raumerfahrungen zu machen, dabei den Effekt der Schwerkraft erleben und genießen: Das macht Spaß! Dazu gehört:

Hängen und Hangeln*: Trotz mangelnder Armkraft versuchen Kinder, sich an horizontalen „Stangen“ festzuhalten, sich eventuell seitlich fortzubewegen (hangeln), zu schaukeln, loszulassen und sicher zu landen. Zu Hause käme dafür nur eine „Reckstange“ im Türrahmen infrage oder eine von Erwachsenen mit beiden Händen gehaltene Stange (robuster Stab), vielleicht eine im Garten aus verzinkten Wasserrohren

selbst gebastelte Anlage in mehreren Höhen zum Stützen, Rollen, Hängen und Schaukeln. Ansonsten bieten manche **Fitnessbahnen** an öffentlichen Stellen solche „Recks". Viele **Sportplätze** sind rundum mit einfachsten Stützgeländern versehen, die sich vorzüglich zum Ausprobieren u. a. des Kniehangs eignen. Auch findet man **Spielplätze**, die Hang*- und Hängelangebote aufweisen. Oder die Kinder versuchen, wie vielleicht früher ihre Eltern, an nicht zu hohen, aber tragfähigen Ästen herumzuturnen? Tarzan lässt grüßen!

Viele Möglichkeiten bieten sich in einer **Sporthalle** mit einem Barren, einer Reckanlage, den heruntergelassenen Ringen und den Seilen. Hier sind auch meist genügend Matten zur Absicherung vorhanden. Im Kinderturnen oder im Eltern-Kind-Turnen sind solche Angebote auch Abenteuermomente.

Zum **Schaukeln** finden sich meist auf allen Spielplätzen geeignete Geräte, an welchen Kinder erst in diesem Alter die richtige Schaukeltechnik anwenden können. Da geht's schon mal hoch hinaus! Die bereits unter „Hängen und Hangeln" erwähnten horizontalen „Stangen" laden auch zum Schaukeln ein, in diesem Alter auch mal im Kniehang*. Große Wippen ermöglichen ähnliche Erlebnisse wie Schaukeln. An hohen „Recks" kann, bei genügend weicher Aufsprungfläche, auch das Loslassen und das darauffolgende kurze Fliegen versucht werden.

In der Sporthalle bieten sich die Seile und Ringe für Schaukelabenteuer an.

Das **Fliegen** ist naturgemäß nur von kurzer Dauer, verspricht jedoch den berühmten Kick. Erleben kann das Kind ihn bei Niedersprüngen und auf dem Trampolin. Steigt oder klettert das Kind auf eine erhöhte Ebene, möchte es auch versuchen, wieder **hinunterzuspringen**. Eine gesunde Ängstlichkeit verhindert in der Regel, dass es unbedachte Versuche von zu großen Höhen macht. Meist muss das Vertrauen zum Niedersprung erst mithilfe von Erwachsenen aufgebaut und gleichzeitig eine möglichst gesicherte und kontrollierte Landung erlernt werden. Von der Gartenmauer herab auf den Rasen, vom Balancierbalken auf dem Spielplatz auf den Sandboden, vom Kasten in der Sporthalle auf eine Matte hinunterspringen, auf der Sprossenwand eine steigende Anzahl von Sprossen hinaufklettern und von dort auf den Weichboden hinunterspringen … All dies sind Antworten auf die (pädagogisch) gestellte Frage: *Wer kann*?

Auf dem Trampolin bietet sich die einzigartige Gelegenheit, einen Moment lang Schwerelosigkeit zu erleben (zu fliegen), dann aber wieder hinunterzufallen. Im Gegensatz zu Sprüngen, die ohne Hilfe von festem Untergrund ausgeführt werden, dauert das „in der Luft sein" länger. Somit ist genug Zeit, um den Flug zu genießen und sogar Kunststücke auszuprobieren. Die Landung auf dem Trampolin und das erneute Abdrücken sind ebenfalls neue Erfahrungen und tragen zur Verbesserung der Ganzkörperkoordination (Koordination*) bei. Trampoline gibt es für den privaten Zweck inzwischen zu kaufen.

Wichtig ist ein Rundum-Schutznetz zum Vermeiden von Unfällen bei unkontrolliertem Seitwärtsfliegen. Beim Gebrauch des Trampolins in Bewegungsstunden ist die Anwesenheit eines oder mehrerer eingeweihter Erwachsener vonnöten, ebenso wie ein Absichern durch Matten.

Bereits gemachte Erfahrungen können jetzt zu Kunststücken werden:

Das **Rollen** kann als ein erster Höhepunkt beim Erlernen des **Purzelbaums** (in die Rückenlage, dann in den Sitz) erlebt werden. Erste Erfahrungen können aus der Bauchlage auf einem Hocker, den Oberschenkeln eines Erwachsenen oder einem Petziball* gemacht werden. Das Kind stützt seine Hände bei eingezogenem Kopf („Schau deinen Bauchnabel an!") auf den Boden (Teppich, Matratze, Matte) und wird vom Erwachsenen nach vorn geschoben. Die Schwerkraft erledigt den Rest! Der Erwachsene kann den Nacken des Kindes durch sanften Druck zur Brust beugen, bis die Rolle fast fertig ist. Dann versucht es das Kind allein, indem es seinen Po bei rundem Rücken möglichst nach oben über den Stützpunkt hinweg schiebt. Mit kleinen Schritten und progressiv gestreckten Beinen gelingt das ziemlich schnell. Die Nackenunterstützung durch den Erwachsenen sollte vorhanden bleiben, bis das Kind eine gewisse Routine erworben hat. Weiche Unterlagen sind das absolute Muss für die Ausführung des Purzelbaums. Erleichtert werden sein Erlernen und seine Ausführung, wenn dies auf einer schiefen Ebene nach unten geschieht (leichter Abhang im Rasen, Matte, Weichboden, Matratze auf eine künstlich schiefe Ebene (Langbänke, Kastenoberteile auflegen).

Das **Gleichgewicht halten** wird zur schwierigeren Aufgabe, wenn die zu überwältigende Strecke höher gelegen ist, sie schmaler oder abgerundet ist, sich wackelig darstellt oder Zusatzaufgaben gestellt

werden. Spielplätze haben meist eine schöne Auswahl solcher Situationen. Der Weg zum problemlosen Balancieren führt meist über eine, wenn auch nur leichte und eher psychologische, „Hilfe“ des Erwachsenen (nicht die Hand geben, diese nur als offene Fläche nahe unter die ausbalancierende Hand des Kindes, ihm nur einen Finger geben …). Bei gutem Gelingen der Balancieraufgabe vorwärts kann das Kind auch versuchen, rückwärts oder seitwärts zu balancieren, eine Drehung zu machen, auf einem Bein kurz zu verharren, in die Hocke zu gehen und wieder aufzustehen …

Fahrrad fahren ist eine weitverbreitete Fertigkeit, die meistens in diesem Alter beherrscht werden kann. Das dynamische, d. h. in Bewegung befindliche Gleichgewicht (dynamisches Gleichgewicht*) halten, lenken und pedalieren sind Simultanaufgaben, die bewältigt werden müssen. Das Laufrad (Rad ohne Pedale, das Kind stößt sich abwechselnd mit den Füßen nach hinten ab) reduziert die Aufgabe auf nur 2 Simultanprobleme (das Lenken und das Gleichgewichthalten). Ein längeres Verweilen auf dem Laufrad gibt dem Kind eine gewisse Sicherheit und Leichtigkeit beim Fahren, auch auf einem kurvenreichen Parcours.

Beim Übergang zum normalen Rad stellt sich das Problem des Losfahrens und Pedalierens. Statt das Kind zu schieben und somit zu führen, wird empfohlen, das Kind leicht anzuschubsen, gerade so viel, dass das Rad leicht anrollt. Durch den Impuls wird das Kind ermutigt, selbst das Gleichgewicht zu halten und in die Pedale zu treten. Auch eine sanfte Neigung erleichtert das Losfahren. Anfangs sollte das Kind ermahnt werden, geradeaus zu schauen, eventuell in Richtung eines Erwachsenen zu radeln. Die ersten Übungsfahrten auf dem Fahrrad sollten immer unter Aufsicht der Eltern an Orten ohne Verkehr stattfinden, also in einem sicheren Umfeld.

Wenn die ersten Fahrten erfolgreich gemeistert sind, können weiteren Übungen sukzessive dazukommen: Anfahren, Aufsteigen, Absteigen, Kurven fahren und Bremsen. Später kann es ruhig noch etwas schwieriger werden: Kreise und Achter fahren, einhändig fahren. Kleinere Stürze gehören zum Lernen dazu und sollten nicht zwanghaft vermieden werden. Helm und eventuell Handschuhe sowie Ellbogen- und Knieschutz sind für Anfänger anzuraten.

Mit Bällen spielen wird zum Hit des kindlichen Bewegungsrepertoires. Dieses Objekt kann dank seiner runden Form kullern, rollen, fliegen, es lädt zum Werfen und Schießen, aber auch zum Auffangen und Stoppen ein. Das Kind kann den Ball prellen und dribbeln lernen, damit auf Ziele oder Tore werfen, ihn weit oder hoch werfen. Nicht nur mit den Händen ist das möglich, auch mit dem Fuß. Die Bewegungsaufgaben, die mit dem Ball zu tun haben, sind sehr vielfältig. Bälle kommen in vielen Spielen vor, in diesem Fall ist ihre erfolgreiche Handhabung eine gewisse Voraussetzung. Über das Spielen entsteht andererseits eine Verbesserung der Ballgeschicklichkeit.

Unter den folgenden Beispielen: Grundfertigkeiten variieren und erweitern/Über Spielschemen und mit Materialien motorische* Erfahrungen sammeln werden Ballaufgaben und -spiele vorgestellt.

Beispiele: Grundfertigkeiten variieren und erweitern

Das Repertoire der verschiedenen Fertigkeiten erweitert sich, schon erworbene Fertigkeiten verfeinern und diversifizieren sich und werden miteinander kombiniert.

Gehen

Wer kann …?

Auf den Außen-, dann auf den Innenkanten der Füße gehen, auch rückwärts und seitwärts?

Im Krabbengang in alle Richtungen gehen (auf Füßen und Händen, Bauch nach oben)?

Im Passgang (rechte Hand und rechten Fuß gleichzeitig nach vorn, dann links gegengleich) gehen?

In der Hocke gehen, auch rückwärts und seitwärts?

Torkeln wie ein Seemann auf dem schwankenden Schiff im Sturm?

Variantenreich gehen (z. B. die Füße bei jedem Schritt vorne überkreuzen, die Füße nach vorne schieben, die Knie bei jedem Schritt anheben, die Fersen ans Gesäß führen …)?

Laufen/Rennen

Wer kann …?

Laufen wie ein Sprinter (angewinkelte Arme, Körpervorlage, nur mit den Fußballen auftreten)?

Schnell die Richtung wechseln, abbremsen, beschleunigen, wenn ein Partner es vormacht (als Lokomotive, der Waggon muss folgen – oder als Spiegelbild)?

Auf einer kreis-, schnecken- oder achterförmigen Bahn, über kleine Hindernisse laufen?

Bei Laufspielen schnell reagieren/wegrennen? Etwa bei:

Komm mit, lauf weg! Alle Kinder sitzen im Kreis, ein Kind (Läufer) geht/läuft um den Kreis herum. Plötzlich tippt es eines der Kinder auf die Schulter und ruft: „Komm mit!“ Das angetippte Kind springt auf und rennt dem ersten Kind rund um den Kreis herum hinterher. Gelingt es ihm, den Läufer abzuklatschen, ehe dieser sich auf die leer gewordene Stelle setzen kann, wird es selbst zum Läufer. Ruft der Läufer allerdings: „Lauf weg!“, dann muss das angetippte Kind andersrum um den Kreis laufen. Wer erreicht zuerst den leer gewordenen Platz?

Katz und Maus: Die Spieler stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Zwei Spieler werden bestimmt, einer ist die Katze, der andere die Maus. Die Katze läuft um den Kreis, die Maus ist innen. Die Katze sagt folgenden Text: „Maus, Maus, komm heraus, sonst kratz ich dir die Augen aus!“ Daraufhin läuft die Maus aus dem Kreis heraus und die Katze versucht, die Maus zu fangen. Während die Katze dazu nur um den Kreis laufen darf, darf die Maus auch in den Kreis hinein. Dazu müssen aber zwei nebeneinander stehende Mitspieler ihren Arm heben und so ein Tor öffnen. Sie darf sich allerdings immer nur kurz im Kreis aufhalten (alle zählen laut bis 5, 8, 10 ...) und höchstens 3 Mal ihre Rettung im Kreis suchen. Wird die Maus gefangen, so wechseln die beiden Figuren die Rollen. Nach einiger Zeit werden beide durch neue Spieler aus dem Kreis ausgetauscht.

Variante(n): Die Katze darf auch in den Kreis hinein, aber nur dort, wo ihr ein Tor geöffnet wird. Dieselbe Beschränkung gilt für das Hinauslaufen.

Der Fuchs geht um: Die Kinder stehen oder sitzen im Kreis. Ein Kind (der Fuchs) hat ein Taschentuch und geht um den Kreis herum, während alle singen: „Schau dich nicht um, der Fuchs geht um, trägt sein Tüchlein mit herum, weiß nicht wem er’s geben soll, gibt es seinem Gesellen – Dreh dich um!“ Während das Lied gesungen wird, legt der Fuchs sein Tüchlein heimlich hinter eines der sitzenden Kinder und läuft weg. Das beschenkte Kind springt auf, ergreift das Tüchlein und verfolgt den Fuchs. Fängt es ihn, bevor er den freigewordenen Platz einnimmt? Falls nicht, wird es zum Fuchs.

Springen, Hüpfen Hopsen

Wer kann ...?

Mit der Hand, mit dem Kopf, mit oder ohne Anlauf immer höher hängende Objekte (Luftballons, Tücher, Seil ...) berühren?

Mit dem gleichen Fuß mehrmals über kleine, in einer Reihe liegende Hindernisse (Seile, Latten ...) hopsen? Auch mit Doppelhopser nach jeder Überquerung?

Beidbeinig, einbeinig von einem „Kästchen“ einer aufgemalten „Leiter“ ins nächste hopsen, ohne die Linien zu berühren? Auch wenn die Sprungfolge (einbeinig, zweibeinig, rechts, links ...) aufgemalt ist?

Variante(n): Hüpfspiel „Himmel und Hölle“.

Den Kontakt mit einem vom Partner/Erwachsenen im Kreis herumgedrehten Seil durch Hochspringen vermeiden, auch wenn das Seil immer schneller kreist?

Mit Geschwistern, Eltern, anderen Kindern um die Wette Sackhüpfen (Kartoffelsäcke, große Kopfkissenbezüge) spielen?

So oft Hampelmann-Sprünge versuchen, wie die Augen von 2 Würfeln in der Summe ergeben?

Mit beiden Beinen in die Höhe springen und in der Luft Kunststücke zeigen (Beine grätschen, anhocken, mit den Fersen das Gesäß berühren, einmal, mehrere Male klatschen ...)?

Im Schwungseil das sich senkende Seil durch Hochspringen vermeiden, auch in einer „Endlos“-Serie? Auch mit oder ohne Zwischensprung? Auch mit dem Rücken zum sich senkenden Seil?

Mit dem Sprungseil einmal das mit eigener Kraft gedrehte Seil überspringen, auch zwei, drei oder noch mehr aufeinanderfolgende Sprünge schaffen?

Werfen und Fangen

Wer kann ...?

Einen Ball durch eine „Gasse“ (mit Seil oder Hütchen ausgelegt) oder durch ein „Tor“ (Stuhl, zwischen 2 Hütchen) rollen? Einen Ball rollen, um ein Ziel (Hütchen, Kegel, anderen Ball, Partner, Vater/Mutter) zu treffen?

Mit einem Wurfgeschoss (Stoffball, Softball, Tennisball, Tannenzapfen, Kastanie, Stein ...) ein vertikales Ziel (Baumstamm, Handtuch an der Wäscheleine, aufgehängter Reifen, Torpfosten, Torwand ...) oder ein horizontales Ziel (am Boden liegende Reifen, aufgezeichneter Kreis, Eimer, alter Autoreifen, Pfütze ...) aus immer größer werdender Entfernung treffen?

Handliche Objekte möglichst weit werfen?

Einen an die Wand gespielten und zurückkommenden Ball sicher fangen, ehe er zu Boden fällt: beidhändig, einhändig, nach vorherigem Klatschen (einmal, mehrere Male), nach Drehung um die eigene Achse, nach schnellem Zählen bis 3, 4, 5…, bei wachsender Entfernung zur Wand?

Einen beidhändig durch die eigenen Beine nach hinten an die Wand geworfenen Ball nach schneller Drehung wieder auffangen?

Ganz nahe an der Wand stehend einen in schneller Folge an die Wand geworfenen Ball fangen und weiterspielen?

Klettern

Wer kann…?

Wieviel Sprossen einer Leiter hochklettern?

An einer schräg gestellten und an der Sprossenwand eingehängten Langbank emporklettern und von oben auf den Weichboden herunterspringen?

Wie hoch an einer Sprossenwand/Gitterleiter klettern?

Sich auf einen Kasten aufstützen, um dann in den Stand auf den Kasten zu gelangen?

An welchen Klettergeräten des Spielplatzes oben ankommen, um herunterzurutschen?

An Boulderwänden* in Kletterparks oder -anlagen bis in welche Höhe gelangen, welchen horizontalen Parcours meistern, ohne absteigen zu müssen?

Balancieren

Wer kann…?

Über einen ausgelegten Reifen im Kreis herum balancieren, auch rückwärts?

Über einen festgeklebten Besenstiel balancieren?

Über eine Linie, umgedrehte Langbank mit einem Buch, einem Bohnensäckchen, einem Kissen auf dem Kopf balancieren?

Auf hohen, schmalen, wackligen, schwingenden Balanciergeräten des Spielplatzes ans Ziel kommen?

Bei Steinen (Ziegeln), die in einer Reihe liegen, von einem Stein zum anderen balancieren, ohne absetzen zu müssen (Flussüberquerung: keine nassen Füße bekommen!)?

Eine gewisse Strecke auf Stelzen gehen?

Auf umgedrehten Blechdosen, die mit Schnüren fest an die Fußsohle gebunden werden, eine Strecke, einen Slalom, einen Hindernisparcours zurücklegen?

Beispiele: Über Spielschemen und mit Materialien motorische Erfahrungen sammeln

Über Spiele lernen

Zwischen 3 und 6 Jahren kommen die **Rollenspiele** zur Entfaltung: Die Kinder schlüpfen in die Rolle eines anderen, der meist aus ihrer eigenen Erfahrungs- und Erlebniswelt stammt. Die Rolle des Starken, Schwachen oder auch Bösen kann ohne negative Auswirkungen ausprobiert werden. Dazu braucht es seitens des Erwachsenen keine großen Anleitungen; manchmal wird er allerdings zum Mitspielen in einer für ihn ungewohnten Rolle aufgefordert. Auch sollte er sich nicht wundern, wenn eine Decke zum Umhang einer Hexe umfunktioniert wird und der Kochlöffel zum Zauberstab.

Neu hinzu kommen jetzt die **Regel- und Wettkampfspiele**: Beim Regelspiel gibt es Regeln, an die sich alle halten müssen, meist von Erwachsenen vorgegeben, manchmal aber auch vom Kind aufgestellt oder verändert. Bei Wettspielen wird der Vergleich mit anderen gesucht: Erste Erfahrungen seiner Stärken und Schwächen sowie von Erfolg und Misserfolg werden gemacht. Klar überlegene Erwachsene können das Kind manchmal gewinnen lassen: „Wer ist zuerst am weggerollten Ball?“

Mit Materialien lernen

Viele Materialien bieten sich an um, den Bewegungsschatz zu vergrößern und zu verfeinern. Dazu gehören vor allem **Bälle**, aber viele **unkonventionelle Materialien** haben einen starken Aufforderungscharakter und ihre Handhabung bringt oft viel Spaß.

Bälle

Das Kind sollte mit den verschiedensten Bällen umgehen können: verschieden in Größe, Oberflächenstruktur, Härte, Prellvermögen, Flugvermögen usw.

Der Ball kann gerollt, geworfen, gefangen, geprellt, gedribbelt werden; er kann zum Zielen und Treffen benutzt werden.

- Werfen und Fangen sind das A und O der Ballbehandlung:

  Einen Ball in die Höhe, an die Wand, über eine Schnur werfen und selbst wieder auffangen;

Dasselbe mit Zwischenaufgabe: klatschen, in die Hocke gehen und aufstehen, schnell bis 5, 8, 10 zählen, eine Drehung um die eigene Achse machen;

Dasselbe mit einer Hand;

Einen zugeworfenen Ball fangen, auch wenn er nicht zielgenau auf das Kind zukommt: das Kind erlernt das Erkennen der Flugbahn und reagiert durch eine Vorwärts-, Rückwärts- oder Seitwärtsbewegung;

Im Kreis stehend beim Rufen des eigenen Namens durch einen Werfer (der in der Mitte des Kreises steht) den hochgeworfenen Ball auffangen, ehe er den Boden berührt. Bei erfolgreichem Fangen wird der Fänger zum Werfer;

Sich mit einem Partner gegenseitig den Ball zuwerfen und fangen und dann die Schwierigkeit steigern: Distanz vergrößern, Aktionsradius verringern (in einem Reifen bleiben), Ball einmal aufspringen lassen;

Dasselbe mit 2 Bällen gleichzeitig (Achtung: Kollision in der Luft vermeiden!).

- Den Ball als Wurfgerät benutzen, um statische oder mobile Ziele zu treffen, macht das Kind zum Jäger:

  Eine Markierung an der Wand treffen und die Schwierigkeit steigern: Ziel verkleinern, Distanz vergrößern, größere oder kleinere Bälle benutzen;

  Mehrere Bälle durch vertikale Ziele (aufgehängte Reifen, Torwand, zwischen aufgehängten Seilen …) hindurch werfen. Für jeden gelungenen Versuch gibt es einen Punkt (Wer macht die meisten Punkte?);

  Bälle gegen einen Karton werfen, damit dieser weiterrutscht;

  Bälle gegen einen Luftballon werfen, damit dieser weiterfliegt;

  (Tennis-)Bälle gegen einen größeren rollenden Ball werfen, damit dieser seine Bahn ändert;

  Mit Bällen Kegel (Plastikflaschen), Dosen, Eimerchen, Papprollen von einem Kastenteil herunterwerfen;

  Mit Softbällen umherlaufende Kinder treffen;

  Beim Jägerball die Kinder der anderen Mannschaft mit einem Softball treffen.

- Bälle können jetzt geprellt werden, mit beiden Händen, mit einer Hand:

  Mit der flachen Hand den Ball einmal auf den Boden drücken und wieder aufspringen lassen;

  Dasselbe, jedoch den aufspringenden Ball mit derselben Hand kontrolliert wieder nach unten drücken;

  Den zu prellenden Ball so fest nach unten drücken, dass er so hoch wie möglich in die Höhe zurückspringt, dann den Ball auffangen;

  Den Ball möglichst endlos bis in die Höhe der Schulter, des Beckens, des Knies prellen, auch mit Wechsel der Höhen;

  Abwechselnd rechts und links prellen;

  Den Ball prellen und auf Signal das Prellen stoppen;

  Den Ball prellen und sich dabei langsam um die eigene Achse drehen, den Ball aber nicht verlieren;

  Den Ball prellen und sich dabei vorwärtsbewegen;

  Dasselbe rückwärts, seitwärts;

  Den Ball in einer Vorwärtsbewegung prellen und auf Signal den Ball auf der Stelle weiterprellen.

Unkonventionelle Materialien

Eine Reihe von unkonventionellen, sprich Alltags-Materialien können Kinder zu neuen Bewegungskünsten verleiten:

- Rollen (von Klo-, Küchen- oder Geschenkpapier) können aufgestellt und im Laufen umkreist werden, übersprungen werden (Schrittsprung, Drehsprung, Galoppsprung). Sie können auf der Handfläche oder auf dem Kopf balanciert werden. Sie können als Kegel zum Umwerfen dienen. Als Slalomstangen möchten sie natürlich am liebsten nicht umgeworfen werden. Feste Papprollen (z. B. von Küchenpapier) eignen sich als erste „Tennisschläger“; damit werden aber nur Luftballons als „Tennisbälle“ benutzt.
- Bierdeckel, die am Boden liegen, eignen sich als „Inseln“, die das Kind benutzt, um „trockenen Fußes“ von einem Ufer (Linie) zum anderen (zweite Linie) zu gelangen. Stellt es sich mit einem Fuß auf einen Bierdeckel und stößt es sich mit dem anderen Fuß vom Boden ab, kann es sich um seine eigene Achse drehen wie ein Kreisel. Sind mehrere Umdrehungen hintereinander möglich?

Auch andersherum auf dem anderen Fuß? Stellt das Kind beide Fußsohlen auf je einen Bierdeckel, besitzt es vorzügliche Schlittschuhe, mit denen es durch den Raum gleiten kann. Legt das Kind einen Bierdeckel vorsichtig auf den Kopf, kann es ihn auf einer vorgegebenen Strecke transportieren. Gelingt dies gut, kann ein zweiter Bierdeckel draufgelegt werden, dann ein dritter. Wie hoch wird der Bierdeckelhut? Bierdeckel können auch zu fliegenden Untertassen werden, die tolle Flugbahnen haben können, aber nicht immer dort landen, wo man es erwartet. Das muss ausprobiert werden! Natürlich darf sich niemand auf der Landebahn aufhalten, damit keine Kollision entsteht!

- Zeitungen können, wie Bierdeckel, dazu benutzt werden, „Schlittschuh" zu fahren: Das Kind stellt sich mit jedem Fuß auf ein Zeitungsblatt und gleitet davon. Liegen Zeitungsblätter verstreut auf dem Boden herum, können sie als „Inseln" dienen, über die das Kind trockenen Fußes von einem Ufer (Linie) zum anderen (andere Linie) kommt. Ähnliches kann man mit Bierdeckeln, Steinen oder Ziegelsteinen versuchen. Aus dem Stand mit geschlossenen Beinen auf dem Zeitungsblatt können Kunststücke versucht werden: in den Grätschstand (Beine gespreizt, jeder Fuß seitwärts der Zeitung, mit einer halben Drehung, einer ganzen Drehung, mehrmals hintereinander, den Grätschsprung mit den Armen koordinieren (Hampelmann)). Die Aufgabe „schnelle Zeitung" besteht darin, einen Bogen Zeitungspapier vor den Bauch zu halten und loszurennen, sodass die Zeitung Dank der Geschwindigkeit am Oberkörper kleben bleibt. Faltet man jetzt das Blatt, wird es viel schwerer, es nicht zu verlieren. Bei zweimaligem Falten ist das fast nicht mehr möglich, oder?

  Rollt man eine Zeitung zusammen und umwickelt sie mit Klebeband, damit sich die so entstandene Rolle nicht löst, wird sie zum Zauberstab oder Schläger.

  Ein Kind erhält einen Zauberstab und versucht, weglaufende Kinder durch Berührung mit dem Zauberstab zu versteinern. Ein anderes Kind besitzt auch einen Zauberstab (andere Farbe) und kann versteinerte Kinder wieder entzaubern.

  Die Zeitungsrolle kann als „Tennisschläger" verwendet werden, um einen „Tennisball" (Luftballon) nach vorne zu treiben, mit einem Partner über ein Seil möglichst viele Rückschläge zu schaffen, ein Wettschlagen mit anderen Kindern zu gewinnen (jedes Kind hat einen Schläger und einen Luftballon, wer kommt zuerst ans gesteckte Ziel?).

  Auf dem Boden liegende Zeitungsrollen können verschiedenartig übersprungen werden; als Sprossen einer Leiter hintereinander gelegt, können sie überlaufen, übersprungen, im Slalom umlaufen werden, ohne dabei berührt zu werden.

- Putzlappen werden zweckentfremdet: mit einem Putzlappen unter jedem Fuß rutscht das Kind wie im Skilanglauf oder wie beim Inlineskaten vorwärts, in Kurven durch den Raum. Vielleicht kann es auch schon die Arme gegengleich mitschwingen lassen. Oder mit Partnern ein Sprintrennen veranstalten? Achtung: keinen Ski oder Inlineschuh verlieren! Hat es nur einen Putzlappen, stellt es einen Fuß darauf und stößt sich mit dem anderen Fuß hinten ab, wie auf einem Roller!

  Beim Po-Rutschen sitzt das Kind auf dem Putzlappen, spreizt die Beine, hält mit den Händen die vorderen Ecken des Putzlappens fest und versucht, vorwärts zu rutschen, indem es die Fußsohlen weit nach vorne aufsetzt, dann die Knie beugt und sich so selbst nach vorne zieht. Geht das auch nach hinten?

  Das Putzlappenschießen geht so: Das Kind legt den Putzlappen auf seinen rechten Fuß und versucht, ihn in die Luft zu kicken und aufzufangen. Geht das auch mit dem anderen Fuß?

  Als Partneraufgaben bieten sich an: das „Staubkornschleudern" (zwei Kinder fassen den Putzlappen an je zwei Ecken, legen einen Luftballon/ Softball drauf, schleudern diesen durch Hochschwingen in die Luft und fangen ihn mit dem Putzlappen wieder auf) sowie das „Schlepplift fahren" (ein Kind steht mit je einem Fuß auf einem Putzlappen und fasst einen dritten Putzlappen mit beiden Händen. Der Partner zieht das Kind mit dem dritten Putzlappen vorwärts).

- Schwämme: Dazu sollte man möglichst große, aber leichte Schwämme benutzen. Zunächst wird der Schwamm auf den Kopf gelegt und durch den Raum transportiert. Man kann ihn auch auf einer Schulter, im Nacken, auf der Brust transportieren. Besonders spannend ist es, wenn der Schwamm nicht ganz eckig ist. Hat das Kind nur einen Schwamm,

transportiert es ihn im Vierfüßlergang (Bauch nach oben, Schwamm auf dem Bauchnabel), hat es vier davon, stützt es sich mit Händen und Füßen drauf und rutscht so durch den Raum.

Steht eine Fliegenklatsche zur Verfügung, kann der Schwamm daraufgelegt und vorsichtig transportiert werden, zuerst mit der „guten" Hand, dann mit der anderen.

Mit der bereits beschriebenen Zeitungsrolle lässt sich ein am Boden liegender Schwamm wie im Hockey durch die Luft schießen und in einem Tor unterbringen.

- Schraubdeckel von Konserven- oder Marmeladegläsern können, wie Bierdeckel oder Schwämme, balanciert (Kopf, andere Körperteile) werden, sind aber glitschiger! Auf dem Boden liegend können sie zur „Flussüberquerung" (siehe Bierdeckel, Zeitungen) dienen; auch hier sind sie als rettende Inseln etwas unstabiler und können wegrutschen. Also Vorsicht und Gefühl walten lassen!

  Mit einem Stab kann ein mit der Innenseite nach oben liegender Schraubdeckel über den Boden geschoben werden, z. B. um die Markierungen eines Slaloms herum. Mit dem Stab kann das Kind auch versuchen, den Schraubdeckel möglichst weit weggleiten zu lassen, vielleicht sogar auf ein Ziel oder durch zwei Markierungen (Tor).

  Wenn sich zwei Kinder kniend gegenübersitzen und den Schraubdeckel in eine Hand nehmen, können sie sich einen Tischtennisball zuspielen.

- Eierkartons oder Eierpaletten und Tischtennisbälle oder Korken: eine spannende Kombination. Der Tischtennisball oder Korken passt gut in die Vertiefungen von Eierkartons und springt nicht so schnell wieder heraus.

  Eine mit Tischtennisbällen/Korken gefüllte Palette auf der Hand oder dem Kopf zu balancieren ist schon eine schöne Herausforderung. Wehe, wenn alles kippt! Dann ist schnelles Aufsammeln angesagt! Legt man einen Tischtennisball in die Mitte der Palette und wirft ihn mit der Palette hoch, kann man versuchen, ihn wieder aufzufangen, mit der Palette versteht sich! Gelingt das auch, wenn das Fangen erst nach Auftippen des Balles auf dem Boden erfolgen soll? Oder die Palette vor dem Auffangen umgedreht werden soll?

  Auf dem Boden liegend kann eine Palette als Zielscheibe benutzt werden: bleibt der Ball in einer rot angemalten Vertiefung liegen, gibt es die doppelte Punktzahl, bei Grün die dreifache …

  Eierkartons kann man zu Türmen aufbauen (wie hoch wird der Turm?), damit weit werfen (sie haben eine ungewöhnliche Flugbahn/können kaum jemanden verletzen), sie als Markierungen zum Slalomlauf benutzen, zu einem Turm oder einer Pyramide aufgebaut warten sie nur darauf, mit einem Softball umgeschossen zu werden

- Teppichfliesen (je nachdem, ob die glatte oder rutschfeste Seite nach unten zeigt) haben ähnliche Verwendungsmöglichkeiten wie die bereits beschriebenen Putzlappen, Bierdeckel, Zeitungen, und werden abwechselnd zu Inseln, über die man sich von Ufer zu Ufer eines Flusses rettet, zu Pfützen, die man überspringen, überlaufen kann (mehrere Fliesen hintereinander machen die Pfütze größer!), zu Sprungfeldern (rutschfeste Seite nach unten!) für „Himmel und Hölle", zu Schlitten (ein Kind sitzt drauf und wird von einem Partner mithilfe eines Seils durch den Raum gezogen) oder auch zu kleinen Flächen, auf denen das Kind Kunststücke ausführt (Einbeinstand mit offenen oder geschlossenen Augen, komplizierte Statuen …), oder zur Hilfe für verschiedene Sprungfolgen (Schrittsprünge, Hin- und Hersprünge, Vor- und Rückwärtssprünge, Drehsprünge mit Viertel-, Halb- oder Ganzdrehung …).

LITERATURQUELLEN

Friedl, J. (2013). *Alles hat Hand und Fuß: Spiele zur Förderung der Motorik, Koordinations- und Wahrnehmungsfähigkeit für Kinder von 0-8 Jahren.* Münster: Ökotopia-Verlag.

Grüger, C., & Endres, S. (2011). *Phantasievolle Spiel- und Bewegungsideen: Für Kindergarten, Vorschule und Verein.* Wiebelsheim: Limpert.

Herm, S. (2013). *Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten.* Berlin: Cornelsen.

Jungbluth, S., & Bischoff, K. (2005). *Bewegungsförderung mit Alltagsmaterialien. Bewegungsangebote für Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren.* Berlin: Sportjugend Berlin.

Ministère de la Famille et de l'Intégration. (2013). *Leitlinien zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter.* Luxemburg.

Ried, B. (2007). *Eltern-Turnen mit den Kleinsten: Anleitungen und Anregungen zur Bewegungsförderung mit Kindern von 1-4 Jahren.* Münster: Ökotopia-Verlag.

Zimmer, R. (2014). *Handbuch der Bewegungserziehung: Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis.* Freiburg im Breisgau: Herder.

Interessante Anregungen, Tipps und Beispiele finden sich auch in:

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich

→ 3.5

Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen

→ 3.6

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft

→ 3.9

Thema J: Sportvereine und andere Bewegungsangebote

→ 3.10

Thema K: Eltern-Kind-Turnen

→ 3.11

3.2 Thema B: Die Einstellung der Erwachsenen gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern

Erwachsene sollten sich ihrer fundamentalen Herangehensweise im Umgang mit (ihren eigenen) Kindern bewusst sein und diese, falls nötig, regulieren können. Dies gilt für Eltern ebenso wie für Betreuer in Tagesstätten, Schulen und Vereinen. Kinder haben noch wenig Lebenserfahrung, befinden sich in einem permanenten Lernprozess, sind noch sehr unsicher und brauchen seitens der Erwachsenen Verständnis, Einfühlungsvermögen, Geduld und Hilfe. Sie haben Ängste, brauchen Unterstützung und Lob, reagieren negativ auf Vorwürfe und abweisendes oder desinteressiertes Verhalten der Erwachsenen.

Als Bewegungsförderer kommt es bei den Erwachsenen sehr darauf an, wie ihre Unterstützung des Kindes aussieht, die verbale aber auch die nonverbale. Das Kind merkt schnell, ob der Erwachsene „mitmacht“ oder eher hemmt.

Dazu kann der Erwachsene Vorsorge treffen:

- Die Antworten auf einige Fragen können dem Erwachsenen bewusst machen, ob er zu den Mitmachern gehört oder nicht.
- Das Einhalten einiger Prinzipien in seiner Beziehung zum Kind erleichtert dem Erwachsenen ein besseres und schnelleres Eintauchen in die Bewegungswelt des Kindes.
- Selbstverständlich sollten unangemessene Verhaltensweisen des Kindes nicht reaktionslos toleriert werden. Treten diese auf, so kann der Erwachsene durch seine Reaktionen besänftigend eingreifen.

3.2.1 Erwachsene sollten sich beim Umgang mit Kindern selbstbezogene Fragen stellen

Wie wirke ich als Vorbild?

☺ Nehme ich die Treppen, statt den Aufzug?

☹ Nehme ich das Auto für jede noch so kleinste Strecke? Bin ich eine „Couch-Potatoe“?

Ist mir bewusst, dass meine eigene Ängstlichkeit das Verhalten der Kinder nachteilig beeinflusst?

☹ „Du wirst noch hinunterfallen, wenn du da hinaufsteigst! Ich habe Angst um dich!“

Entwickle ich ausreichende Empathie für die Kinder; akzeptiere ich ihre Angst, spreche ich mit ihnen darüber?

☹ „Was bist du doch für eine Memme! Spring doch endlich herunter!“

Bin ich mir bewusst, dass meine eigene Sportsozialisation Ängstlichkeit verstärken kann? Kann ich meine eigenen Ansprüche den Interessen der Kinder unterordnen?

☹ „Warum willst du unbedingt zum Eislaufen? Das gibt nur Stürze und Armbrüche!“ – „Ich kann jetzt nicht mit dir zum Spielplatz, jetzt kommt meine Lieblingssendung im Fernsehen!“

Bin ich geduldig genug mit ängstlichen Kindern und biete ich ihnen ausreichend angstfreie Erfahrungsmöglichkeiten?

☹ „Jetzt hast du das schon fünf Mal probiert, jetzt ist Schluss! Das Radfahren lernst du nie!“

Wähle ich stets eine angstfreie Körpersprache und Kommunikation; nicht „du musst“, sondern „du darfst“?

☹ „Pass auf, dass du nicht hinfällst!“ – „Nimm fest meine Hand, wenn du über diesen Baumstamm gehst!“ – „Ich habe um dich gezittert, als du auf dem Trampolin warst!“

Berücksichtige ich ihre Lebenshintergründe, soweit ich sie kenne?

☹ „Haben deine Eltern dir das Ballspielen nicht beigebracht?“ – „Hast du keine anständigen Sportschuhe zu Hause?“

Bin ich bereit, Kindern meine Ängstlichkeit zu zeigen und mit ihnen darüber zu reden?

☺ „Du bist mutiger als ich; das Mountainbiken ist mir zu gefährlich, ich habe Angst vor Stürzen. Vielleicht reden wir mal mit dem Nachbarn, der nimmt seine Kinder mit in den Wald zum Biken!“

Beteilige ich sie an der Wahl der Inhalte? Gebe ich ihnen genügend Zeit, Raum und Materialien?

☹ „Ich habe dich im Fußballverein angemeldet, keine Wiederrede!“ – „Genug gespielt jetzt, nimm ein Buch und lies!“ – „Wir haben keinen Platz in der Garage für ein Fahrrad!“

Stelle ich häufig zu viele Forderungen und setze ich sie damit unter Druck (Wettkampfdruck)?

☹ „In deinem Alter war ich schon der Beste im Verein!“ – „Wieso gelingt es dir nicht, gegen den Nachbarjungen zu gewinnen?“

Bin ich bereit, mir Zeit zu nehmen, ihre individuellen Ansprüche zu fördern und gemeinsam mit ihnen etwas zu machen?

☺ „Wollen wir am Samstag eine gemeinsame Radtour machen? Ich zeige dir dann, wie man am besten mit der Gangschaltung umgeht, damit du zügig und möglichst energiesparend weiterkommst. Das kann dir beim Bergauffahren sehr nützlich sein!“

Bin ich zu ängstlich und verhindere aktives Erleben?

☹ „Dieses Klettergerüst auf dem Spielplatz ist noch nichts für dich in deinem Alter! Bleib lieber in deinem Sandkasten und backe deine Kuchen mit den anderen Kindern!“

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2004). *Kinderwelt = Bewegungswelt – oder nicht? Vielfältige Anregungen für Lobbyistinnen und Lobbyisten von Kindern.* Duisburg: Sportjugend NRW.

3.2.2 Die Art ihrer Beziehungen zu den Kindern spielt eine große Rolle

So sollten die Erwachsenen:

- ***Mit dem Herzen dabei sein***
  das heißt: voll mitspielen, vormachen, vollwertiger Spielpartner sein;

- ***Kindern mit Achtung und Respekt begegnen***
  das heißt: sie als Spielpartner anerkennen, ihr Können (Treffer beim Werfen z. B.) lobend hervorheben, die eigene physische Überlegenheit nicht voll ausspielen;

- ***Sich einfühlsam verhalten, eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, zuhören***
  das heißt: ermutigende Worte beim Erlernen einer neuen Fertigkeit finden, an das schon Geleistete erinnern und das zu Erlernende als „erreichbar“ darstellen, auf die Unsicherheiten des Kindes mit Argumenten und Hilfsangeboten antworten;

- ***Kinder emotional annehmen, Zuwendung und Geborgenheit geben***
  das heißt: sagen, dass man Ängste vor dem Trampolin versteht, selbst mal solche gehabt, aber überstanden hat, und dass Angst etwas ist wie Eis, das mit der Zeit schmilzt;

- ***Versuchen, soweit dies möglich ist, etwas von der Lebenswelt der Kinder zu erfahren, um ihr Verhalten zu verstehen und dementsprechend handeln zu können***
  das heißt: das Kind nach seinen freudvollen und weniger freudvollen Bewegungserfahrungen befragen, sich mit ihm über schon vorhandenes Können freuen („Super, du kannst schon den Purzelbaum!“); sich bei Eltern und anderen Erziehern über den Bewegungsstatus der Kinder informieren;

- ***Jungen und Mädchen in Lösungs- und Entscheidungsprozesse einbeziehen***
  das heißt: zusammen entscheiden, welches Spiel gemeinsam gespielt wird, ob auch mal was anderes als Fußball gespielt wird, wie die Spielregeln bei unterschiedlichem Könnensstand der Teilnehmer abgeändert werden können;

- ***Einfühlsam beraten, u. a., um Kinder konflikttoleranter zu machen, auf gelegentliche Misserfolge vorbereiten, damit sie negative Konsequenzen akzeptieren lernen***
  das heißt: ihnen erklären, dass beim Spielen unfreiwillige Kontakte möglich sind, dass man nicht immer gewinnen kann, dass es selten ist, dass Neues auf Anhieb gelingt und dass auf Regen (Misserfolg) auch mal wieder Sonnenschein (Erfolg) folgt;

- ***Zum häufigen Mitspielen bereit sein***
  das heißt: angemessene Kleidung tragen, damit man intensiv mitmachen kann, aber auch seine eigenen Erfahrungen und pädagogisches Können zum Gelingen einbringen;

- ***Kinder wirklich ernst nehmen, echtes Interesse zeigen***
  das heißt: sie auffordern zu erzählen, was sie im Kindergarten* gemacht haben, und zu zeigen, welche neuen Kunststücke sie jetzt beherrschen, ihnen anbieten, Tipps und Tricks zu zeigen, um Neues zu erlernen;

- ***Kinder nicht mit Problemen allein lassen, sich Zeit nehmen und Zeit geben, Zeit bewusst für Beratung einplanen***
  das heißt: noch nicht Erreichtes auf das „Übungsprogramm“ zurückholen, bewusst dem Kind zusätzliche „Versuchszeit“ lassen (auch ohne enge Betreuung eines Erwachsenen), wenn möglich Schlüsselinformationen zum Gelingen einschieben („Unbedingt das Kinn auf die Brust ziehen und dort halten, bis der Purzelbaum fertig ist!“);

- ***Ziele für Kinder transparent machen und sie mitgestalten lassen***
  das heißt: verständliche Kriterien fürs Gelingen mitgeben („Versuche, diesen Karton mit den Softbällen drauf zu überspringen, du darfst sie nicht berühren, sonst fallen sie runter“ – „Sollen wir zwei Kartons aufeinanderstellen?“);

- ***Bereit sein, sich in Kinderhandlungen einzufühlen***
  das heißt: dem Kind zu sagen, was es voraussichtlich mit seinem Körper in einem bestimmten Moment erleben wird („Du balancierst jetzt, dein hinterer Fuß wird jetzt viel leichter, dein vorderer viel schwerer; mach es jetzt umgekehrt!“);

- ***Keine Ungleichbehandlung zulassen***
  das heißt z. B.: Spielregeln für alle gleich gelten lassen;

- ***Eigene Ansprüche den Interessen der Kinder unterordnen***
  das heißt: ein Spiel auswählen, das das Kind gerne mag, gut kann, auch wenn es für den Erwachsenen „kindisch“ und langweilig ist;

- ***Kinder nie bloßstellen***
  das heißt: bei Nicht-Gelingen einer Bewegungsfertigkeit eher tröstend als abwertend reagieren, besonders nicht in Anwesenheit anderer. Weitere Versuche, möglichst mit Hilfestellung, zulassen und verständlich machen, dass „Rom auch nicht an einem Tag gebaut wurde!“;

- ***Kinder ermuntern***
  das heißt: auf schon Gekonntes verweisen, um zu erklären, dass mit Geduld und weiteren Versuchen Neues auch erlernbar und beherrschbar ist;

- ***Kinder in Schutz nehmen***
  das heißt: sie vor zu aggressiver Spielweise anderer durch konsequentes Leiten eines Spiels, sie vor Auslachen anderer Kinder und vor der eigenen Unbeherrschtheit, durch entsprechende Interventionen, schützen.

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2004). *Kinderwelt = Bewegungswelt – oder nicht? Vielfältige Anregungen für Lobbyistinnen und Lobbyisten von Kindern.* Duisburg: Sportjugend NRW.

3.2.3 Manchmal ist es hilfreich, sich – besonders im Umgang mit unbeherrschten Kindern – weitere Fragen zu stellen

Bin ich mir meiner eigenen Gefühle, z. B. Aggression bewusst?
(Ich denke: DU bist der ERWACHSENE: Vernunftreaktionen vor Emotionsreaktionen.)

Versuche ich, möglichst unbewertet wahrzunehmen und zu reagieren, wenn mich ein Kind provozierend anredet?
(Ich zähle innerlich bis fünf … ehe ich reagiere!)

Bleibe ich bei unvorhergesehenen Ereignissen ruhig?
(Ich kenne meine Kinder und ihre Charakterzüge, ich kenne den Ablauf dieses Spiels und seine Knackpunkte und weiß, wie ich eventuell auftretende Situationen entschärfen kann.)

Schätze ich die funktionale Bedeutung meines Verhaltens richtig ein, z. B. als Mittel zur Erreichung bestimmter Ziele?
(Ich weiß, wann ich laut, leise, langsam reden soll, wann ich eher witzig, ernst, voller Spannung reden soll, wann ich lächelnd, mit ernster Miene, „drohend“ dreinschauen soll, wann ich das Spiel „laufen lassen“ oder eingreifen soll.)

Drücke ich meinen Ärger konstruktiv aus? Erwäge ich die Nachwirkungen unüberlegter Äußerungen?
(Ich habe schon vorgefertigte Sätze in Reserve und setze sie der Situation entsprechend ein: „Das geht aber gar nicht: Wir haben gesagt: Wir tun niemandem weh.“ „Ich glaube du brauchst eine kleine Pause: Schau dir das Spiel mal von außen an!“ „Ich glaub’s nicht: Dass du so was tun kannst! Das besprechen wir

noch!“ Ich erhebe meine Stimme, um eine Aktivität zu unterbrechen, und warte, bis alles ruhig ist, dann spreche ich mit posierter Stimme weiter.)

Akzeptiere ich, z. B. aus eigener Ängstlichkeit, unangemessenes Verhalten älterer Kinder?

(Ich weiß um das potenzielle Häuptling-Verhalten älterer Kinder und stimme sie von vornherein auf ihre Verantwortung gegenüber kleineren Kindern ein. Ich spreche sie laut und nur mit ihrem Namen an, um sie daran zu erinnern, dass sie sich unangemessen verhalten, und signalisiere meine Forderung, sich zu beruhigen oder aufzuhören. Ich bespreche nach der Aktivität den Vorfall mit ihnen, weise auf ein angemessenes Verhalten hin, entwickle mit ihnen gemeinsam Lösungsvorschläge und erinnere sie bei der nächsten Gelegenheit daran.)

Entwickele ich ausreichend Empathie für die Kinder (Einfühlen in Kinder)?

(Ich kenne aus Erfahrung die Schwierigkeiten, die bei einer Aktivität auftreten können; besonders bei neuen Aufgaben/Spielen kann ich den Kindern verbal erklären, was in ihnen vorgeht und sie ermutigend unterstützen.)

Konzentriere ich mich trotz aggressiven Verhaltens der Kinder auf ihre Stärken?

(Ich kombiniere, wenn möglich, Tadel mit Lob und rufe das Kind dazu auf, sein Können in den Augen anderer nicht durch unangenehme Verhaltensweisen vergessen zu lassen.)

Setze ich die Gewichtung von Werten angemessen; ist mein Leistungsanspruch kindgemäß?

(Ich kenne mich bezüglich der Entwicklungsstufen eines Kindes aus und setze meine Interventionen altersgemäß ein. Dazu stütze ich mich auf Fachliteratur, aber auch auf meine Erfahrungen.)

Wähle ich stets eine kindergerechte Körpersprache und Sprache?

(Ich gehe auf Augenhöhe, setze mich zu ihnen auf den Boden und mache eher etwas vor, anstatt es zu erklären/beschreiben. Ich benutze Begriffe, die nicht zu technisch und der Kindersprache möglichst nahe sind: „Po“ statt „Hintern“. Bei Vergleichen wähle ich Begriffe/Tiere aus, die dem Kind bekannt sind: Es schleicht wie eine Katze, galoppiert wie ein Pferd; aber nicht alle Kinder wissen, wie ein Elefant stampft).

Entwickle ich Regeln „mit“ den Kindern oder „für“ die Kinder?

(Ich weiß, wann ich Regeln von mir aus einfüge (bei neuen Spielen etwa), wann ich selbst Vorschläge mache, um den Spielfluss zu verbessern, weiß aber auch, wann Kinder in der Lage sind (Alter, Niveau der Spielkompetenz), selbst Regeln aufzustellen oder zu verändern, um eine größere Regelakzeptanz zu erreichen.)

Lasse ich den Kindern ausreichend Freiraum zum Experimentieren und Ausprobieren?

(Ich plane, je nach Alter und Bewegungserfahrung, nach vorhandenem Material und zur Verfügung stehender Zeit neben den angeleiteten Aktivitäten auch freies Spielen und Beschäftigung mit Bewegungsmaterialien oder -geräten. Dabei trage ich für die Sicherheit Sorge und bleibe Ansprechpartner für eventuelle Hilfen oder Tipps.)

Akzeptiere ich die individuellen Neigungen, Bedürfnisse und Erfahrungen der Kinder?

(Ich kenne oder erfrage ihre Vorlieben, Bedürfnisse, aber auch ihre Erfahrungen und positiven Bewegungserlebnisse und baue auf ihnen auf, um ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern (Bewegungskombinationen, Steigerung der Schwierigkeit). Ich schlage ihnen aber auch neue Aktivitäten, Übungen und Spiele vor. Ich beziehe besonders bewegungs- oder spielkompetente Kinder als Helfer, Spielleiter, Mannschaftskapitäne in den Ablauf ein.)

Sind meine Aussagen klar und eindeutig, setze ich angemessene Grenzen?

(Ich warte immer, bis alle Kinder ruhig und aufmerksam sind, ehe ich mit ihnen etwas bespreche. Meine Kommunikation ist kurz und umfasst die entscheidenden Informationen für das Gelingen der anstehenden Aktivität. Vor Beginn wiederhole ich noch einmal in Stichwörtern das Wichtigste. Ich unterstreiche gleich zu Beginn, welche Verhaltensweisen /Reaktionen ein „No Go“ darstellen.)

Gelingt es mir bei inakzeptablem Verhalten des Kindes, angemessene Konsequenzen (keine sinnlosen Strafen) anzukündigen und zu ziehen?

(Ich kündige von vornherein an, dass ich unakzeptables Verhalten nicht dulde und stoppe die Aktivität sofort, wenn es auftritt. Meine Strafe besteht aus angemessenem Ausschluss vom Spiel. Ich verhänge keine Kollektivstrafe bei Vergehen eines Einzelnen.

Beim nächsten Mal erinnere ich das Kind an sein vorheriges Fehlverhalten und traue ihm zu, dass es sich fortan „zusammennimmt“.)

LITERATURQUELLE

Balster, K., & Beckmann, U. (2005). *Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Interessante Anregungen, Tipps und Beispiele finden sich auch in:

Thema C: Was können Eltern für die Bewegungsförderung ihrer Kinder tun?

→ 3.3

Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen

→ 3.6

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

3.3 Thema C: Was können Eltern für die Bewegungsförderung ihrer Kinder tun?

Die ersten Erzieher sind immer die Eltern.

(Kapitel 1.5)

Aus dieser in Kapitel 1.5 aufgestellten Maxime leitet sich ein konkreter Förderungsauftrag für die Eltern ab. Dieser betrifft auch den Bereich der Bewegung und des motorisch-körperlich-sportlichen Tuns.

Hier finden interessierte Eltern und Familienmitglieder Anregungen, Tipps, und Beispiele, um sich einer solchen Erziehungsaufgabe stellen zu können.

3.3.1 Die Einstellung der Eltern und ihr alltägliches Verhalten

Die Einstellung der Eltern und ihr alltägliches Verhalten haben großen Einfluss auf die späteren Gewohnheiten der Kinder, die vieles von den Eltern übernehmen. Kinder registrieren das Elternverhalten sehr genau und es bleibt nicht ohne Folgen für ihr eigenes Verhalten. So sehen die Kinder sehr wohl …

- ob ihre Eltern etwa für kurze Wege zum Bäcker eher zu Fuß gehen, das Fahrrad oder das Auto benutzen;
- ob sie Spaziergänge nur bei gutem oder auch bei schlechtem Wetter machen;
- ob sie selbst regelmäßig am Abend vor dem Fernsehgerät sitzen oder auch anderen Freizeitbeschäftigungen nachgehen;
- ob sie das Kind zu Fuß oder mit dem Fahrrad in den Kindergarten*, die Schule oder zum Sportpatz bringen oder eher mit dem Auto;
- ob sie bei der Wahl zwischen Fahrstuhl oder Rolltreppe in der Regel den normalen Treppenaufstieg wählen;
- ob sie mit ihren Kindern Bewegungsspiele spielen;
- welchen Stellenwert Bewegung generell in ihrem Lebensalltag einnimmt.

LITERATURQUELLE

Zimmer, R. (2002). *Bewegungsförderung im Kindergarten kommentierte Medienübersicht.* Köln: BZgA.

Konkrete Beispiele von bewegungsfördernden Einstellungen seitens der Eltern:

- Kinder besitzen Tretroller, Fahrrad, Bälle, Schläger, Schlittschuhe, Sprungseile;
- Kinder dürfen, soweit möglich, in dem einen oder anderen Raum „toben“, im (Vor-)Garten spielen;
- Im direkten Wohnumfeld ((Vor-)Garten, nahe Wiese/Gelände …) befinden sich Wippen, Rutschen, Balanciermöglichkeiten, Klettermöglichkeiten, Tore und Körbe für Ballspiele;
- Kinder dürfen Sportarten im Verein ausprobieren, das Sporttreiben im Verein wird von den Eltern unterstützt, teils auch gemeinsam;
- Eltern wachen über die regelmäßige Teilnahme ihrer Kinder am Sportunterricht und am Schulsport, an Bewegungsaktivitäten in der Kindertagesstätte*;
- An Wochenenden betätigen sich Eltern und Kinder gemeinsam körperlich-sportlich (Wanderungen, Radtouren, Spiele im Gelände, Schlittschuhlaufen);
- Ferienzeit ist potenzielle Bewegungszeit: Eltern gestalten mit ihren Kindern ein körperlich-aktives Ferienprogramm;
- Kinder werden von ihren Eltern in eine Sportart eingeführt und deren regelmäßige Ausübung wird gefördert (Wandern, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Schlittschuhlaufen …);
- Kinder entdecken „alte Spiele“, die einiges an Potenzial für Familienaktivitäten besitzen, etwa: Komm mit, lauf weg, Bäumchen wechsle dich, Blindekuh, Seilspringen in allen Variationen und Schwierigkeitsgraden, Murmelspiele, Federball, Seilziehen;
- Eltern orientieren sich an Ratschlägen von Kinderärzten und Erziehern,
- Kindern wird der Konsum von TV, Internet oder Spielkonsolen zeitlich begrenzt, um mehr Zeit für körperliche Betätigung zu haben;
- Kinder dürfen mit oder ohne Aufsicht der Eltern Spielplätze, offene Multisportplätze, Schwimm-

bäder/-hallen, Radwege, Parkanlagen, angrenzende Wald- und Wiesengelände usw. benutzen;

- Kinder dürfen sich bei Spaziergängen möglichst frei bewegen und Bewegungsideen am Wegrand ausleben.

3.3.2 Versteckte Bewegungsmöglichkeiten

Manche Bewegungsmöglichkeiten sind nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen. Meist werden sie von den Kindern „entdeckt" und sofort vereinnahmt. An den Erwachsenen ist es, mögliche Gefahren einzuschätzen und eventuell ihr Veto einzulegen. Kinder brauchen Reize und Spannung. Dies tritt ein, wenn Eltern zulassen, dass …

zu Hause

Tische und Wolldecke zu einer Höhle werden;

Stühle aneinandergereiht zu einem Zug werden.

draußen

Kanaldeckel in verkehrsfreien Zonen Sprung- und Hüpfanlässe sind;

Mauern zum Balancieren und Klettern einladen;

Ketten vor Garageneinfahrten zum Überspringen reizen;

Gehwege aus Platten einladende Hüpffelder sind;

Bürgersteige Rollerbahnen sind;

Geländer sich als Reckstangen anbieten;

Zäune zum Klettern einladen;

Blumenkübel zum Hinaufklettern und Herabspringen einladen;

Geländer zum Rutschen auffordern.

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2004). *Kinderwelt = Bewegungswelt – oder nicht? Vielfältige Anregungen für Lobbyistinnen und Lobbyisten von Kindern.* Duisburg: Sportjugend NRW.

3.3.3 Bewegungsaktivitäten für die ganze Familie: Tipps und Anregungen

Es geht darum, dem Kind innerhalb der Familienstruktur Räume und Gelegenheiten zu schaffen, Bewegungserlebnisse (allein oder gemeinsam mit Familienmitgliedern) zu haben. Dies hat einen positiven Effekt auf den Familienzusammenhalt und trägt zum physischen und psychischen Wohlbefinden aller bei. Dabei sind auch Beispiele von generationsübergreifendem Bewegungsvergnügen möglich.

In *Thema G: Das Spiel des Kindes* wird ausführlich beschrieben, warum und wie das Kind seine Spielwelt teils alleine, teils mit den Eltern, teils mit anderen Kindern gestaltet. Im entsprechenden Kapitel 3.7 finden sich zudem einige Beispiele für Spielgelegenheiten im familiären Kontext.

→ 3.7

Zusätzliche Beispiele bietet die ausgiebige Literatur. Hier nur einige von ihnen:

3.3.3.1 Spiele mit Alltagsmaterialien

Kartons

Bei Kindern stehen große Kartons hoch im Kurs, weil sie damit „Höhlen" oder „Buden" bauen können. Oder sie eignen sich zum „Auto- oder Zugspielen": Nach oben offen und mit Löchern versehen, um Beine und Arme hinausstrecken zu können, werden sie für die Kinder zu Autos, zur Lokomotive oder zu Waggons und starten, fahren, rennen, stoppen auf „Straßen" oder „Gleisen" durch die (Wohn-)Landschaft. Mit kleineren Kartons (z. B. Schuhkartons) können sie schlurfend eine Slalomstrecke zurücklegen.

Papprollen

Papprollen, etwa von Küchen- oder Toilettenpapier, bieten eine Vielfalt von lustigen Erfahrungen: Rollen kann man über den Boden rollen, so weit wie möglich, mit der Hand, dem Fuß, im Krabbeln*. Sie können, während das Kind eine Zusatzaufgabe ausführen muss (z. B. über ein niedriges Seil steigen), auf der flachen Hand stehend balanciert werden. Als „Zauberstab" dienen sie einem Zauberer dazu, die anderen Kinder zu verzaubern (indem er sie damit berührt und sie dann versteinert stehen bleiben). Sie können auch als Kegel dienen, die mit einem leichten Ball umgeworfen werden müssen. Auch dienen sie vorzüglich als Jongliermaterial oder als Schläger beim „Luftballontennis".

Zeitungen

Gelesene Zeitungen sind mehrfach einsetzbare, wenngleich meist nur zeitweilige Spielutensilien. Beim „*Zeitungslauf*“ geht es darum, mit einer Zeitungsseite vor Brust und Bauch so schnell zu laufen, dass die Zeitung nicht herunterfällt. Schwieriger wird es, wenn das Blatt um die Hälfte verkleinert wird usw.

Ausgelegte, im Raum verteilte Zeitungen dienen als rettende Inseln beim Spiel „Musik Stopp“: Bei laufender Musik bewegen sich die Kinder durcheinander, ohne auf die Zeitungen zu treten. Stoppt die Musik, rettet sich jedes Kind auf eine „Insel“, wobei es eine Insel zu wenig gibt … Eine Variante besteht darin, Stühle kreisförmig aufzustellen und die Kinder um den Kreis herum laufen zu lassen. Bei STOPP ergattert jedes Kind einen Stuhl, indem es sich draufsetzt. Auch hier gibt es einen Stuhl zu wenig.

Zeitungspiraten bewegen sich mit einem Fuß auf der Zeitung fort und versuchen, gleichzeitig mit dem anderen Fuß auf die Zeitung eines Mitspielers zu treten und diese zu zerreißen.

Joghurtbecher

Aus einem Joghurtbecher werfen die Kinder einen Tischtennisball hoch und fangen ihn wieder mit dem Becher.

Zwei Teams versuchen, sich den Tischtennisball zuzuwerfen, ohne dass er den Boden berührt oder von der anderen Mannschaft abgefangen wird. Bei fünf hintereinander gelungenen Pässen wechselt der Ballbesitz.

LITERATURQUELLE

Deichmann, A., & Conrad, U. (2002). *Familien in Bewegung: Praktischer Ratgeber zur Förderung der kindlichen Motorik.* Frankfurt am Main: Barmer Ersatzkasse.

3.3.3.2 Spiele auf engem Raum

Auch auf engstem Raum gibt es Bewegungsmöglichkeiten, wenn auch natürlich begrenzt. Mit etwas Fantasie und weggeschobenen Möbeln lässt sich einiges machen, so etwa:

Wattebausch-Pusten

Auf einem Tisch liegen mehrere kleine Wattebäusche (Kosmetikwatte). Die Wattekugeln sollen nun durch Pusten über den Tisch befördert werden. Gegenüber dem „Puster“ steht ein Partner, der aufpasst, dass die Kugeln nicht auf den Boden fallen. Mit der Hand bildet er eine Mauer, die die Kugel aufhält. Dann darf der Wattebausch wieder zurückgepustet werden.

Fliegenpatschen-Federball

Jeder Mitspieler hat eine Fliegenpatsche, mit der er einen Luftballon hochspielt.

Eltern und Kinder können sich den Ballon auch gegenseitig zuspielen. Für die fortgeschrittenen Spielteilnehmer wird in der Mitte des Raumes eine Schnur gespannt (etwa in Kopfhöhe eines Erwachsenen). Nun können die Partner sich jeweils auf eine Seite stellen und sich die Ballons mit den Fliegenpatschen über die Schnur zuspielen.

Kochlöffelhockey

Kochlöffelhockey kann man auch zu Hause in einem schmalen Flur spielen. Hier ist die eingegrenzte Spielfläche sogar ganz günstig, da der Ball nicht weit wegrollen kann. Am Ende des Flurs wird jeweils ein Karton als Tor aufgestellt. Mit Kochlöffeln werden kleine Bälle oder Flummis* über den Boden gerollt.

Auf dem Boden kann mit Klebeband eine Fläche abgeteilt werden, die den Raum in zwei Hälften teilt. Jeder Mitspieler muss nun versuchen, den Ball aus seinem Feld herauszubefördern.

LITERATURQUELLE

Zimmer, R. (2002). *Bewegungsförderung im Kindergarten. Kommentierte Medienübersicht.* Köln: BZgA.

3.3.3.3 Spiele in der Gruppe (mit Eltern und Geschwistern, mit Freunden, während einer Geburtstagsfeier)

Hier tanzen die Mäuse

Stühle sind im Raum verteilt; jedes Kind kriecht unter einen Stuhl (sein „Mauseloch“) und ist in Sicher-

heit. Ein Kind hat kein Mauseloch, spielt den Kater und schleicht um die Mäuse herum. Wenn er miaut, verlassen die Mäuse ihr sicheres Loch und kriechen* in ein anderes. Aber der Kater versucht, auch ein leeres Mauseloch zu ergattern. Das Kind ohne Mauseloch wird zum neuen Kater.

Fang das Licht

Dies ist ein Taschenlampenspiel. Im abgedunkelten Raum lässt ein Mitspieler oder Elternteil den Kegel einer Taschenlampe durchs Zimmer wandern. Alle versuchen, den Lichtkegel zu fangen, indem sie drauftreten, ihn an der Wand mit den Händen berühren. Wer das Licht gefangen hat, bekommt die Taschenlampe.

Putzlappenrutschen

Zwei Kinder oder Mannschaften treten gegeneinander an. Die Spieler setzen sich auf den Fußboden auf einen Putzlappen, ziehen einen Zipfel des Putzlappens zwischen den Beinen hoch und halten ihn gut fest. Beim Startsignal müssen sie sich dann so schnell wie möglich bewegen. Dabei werden beide Beine gleichzeitig nach vorne ausgestreckt, die Füße aufgesetzt und der Körper nachgezogen, indem der Po auf dem Lappen rutscht. Die Rennstrecke wird vorher genau festgelegt. Für ältere Kinder können Hindernisse auf die Strecke gelegt werden, die umfahren werden müssen. Wer zuerst am Ziel ist, hat gewonnen. Mannschaften können daraus einen Staffellauf machen.

Wäscheklammern klauen

Jeder Mitspieler bekommt drei Wäscheklammern, die er hinten an seiner Kleidung befestigt. Nach einem Startsignal versuchen die Mitspieler, sich gegenseitig die Wäscheklammern zu klauen, um sie bei sich zu befestigen. Wer keine Wäscheklammern mehr hat, kann sich 3 neue in einem weiter entfernten Wäschekorb holen. Gewonnen hat, wer nach einer bestimmten Zeitspanne die meisten Wäscheklammern gesammelt hat.

Schattenfangen

Wenn die Sonne scheint, heißt es: „Rettet eure Schatten!“ Ein Spieler ist der Fänger und versucht, auf die Schatten der anderen zu treten. Hat er einen gefangen, ist dieser der Fänger.

Stopptanz

Alle Mitspieler gehen auf die Tanzfläche. Der Spielleiter startet dann die Musik (z. B. per Knopfdruck aufs Radio oder mit einem Tamburin). Die Kinder tanzen ausgelassen zur Musik. Wenn der Spielleiter die Musik plötzlich stoppt, müssen alle Kinder sofort stehen bleiben und in ihrer Bewegung „erstarren“.

Ochs am Berg

Kinder spielen sehr gerne das Kinderspiel „Ochs am Berg“. Ein Kind steht vor einer Mauer oder Wand und richtet die Augen nach vorne zur Mauer. Etwa zehn Meter hinter ihm stehen die anderen Mitspieler. Die anderen Kinder bewegen sich nun auf die Mauer bzw. Wand zu. Das vorne stehende Kind ruft nun laut Abzählreime wie: „Eins, zwei, drei, vier … Ochs am Berg“ (oder ein anderes Code-Wort). Bei dem Wort „Berg“ dreht sich das Kind an der Wand ganz schnell um. Die anderen Kinder müssen nun stillstehen. Wenn ein Kind dabei erwischt wird, wie es sich bewegt, muss es wieder an die Startlinie zurück. Das Kind, das die Mauer als erstes erreicht, wird der neue „Ochs“. Spannend wird das Spiel dadurch, dass die Worte „Ochs am Berg“ unterschiedlich schnell ausgesprochen werden können.

3.3.3.4 Spiele und Bewegungsaufgaben, die bestimmte Fähigkeiten schulen

Vierfüßler

In „Käferposition“ (Po nach oben) oder „Spinnenposition“ (Bauch nach oben) bewegt sich das Kind vorwärts, rückwärts, seitwärts durch die Wohnung/den Raum/die Wiese. Es kann einem vorgeschriebenen Parcours folgen, Hindernisse umgehen, einen Ball auf dem Bauch transportieren, einen Ball mit Hand oder Fuß wegschlagen, einen Ballon in der Luft halten.

› Kräftigung von Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur.

Ballonkünstler

Einen oder mehrere Ballons in der Luft halten: allein oder mit Partner, mit Händen oder Füßen, auf einem Fuß stehend, mit Drehung, mit Sitzen/Aufstehen, partnerweise im Stehen/Sitzen.

› Schulung von Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht, Geschicklichkeit.

Wand ab

Das Kind wirft einen Ball beidhändig an eine Wand und fängt ihn wieder.

- Variante(n) können entstehen: Mit einer Hand werfen, mit beiden Händen fangen, Abstand zur Wand variieren, kleine Aufgaben einbauen, zum Beispiel:

  Den Ball vor dem Fangen einmal auf dem Boden aufprallen lassen;

  Vor dem Auffangen einmal/zweimal/dreimal … in die Hände klatschen;

  Vor dem Auffangen einmal in die Luft springen;

  Vor dem Auffangen sich einmal schnell auf der Stelle drehen usw.

- Aus der Aufgabe kann ein Spiel werden, wenn zwei Spieler nacheinander den Ball abwechselnd gegen die Wand werfen und der andere ihn wieder auffangen muss. Auch bei dieser Spielvariante können kleine Aufgaben eingebaut werden, zum Beispiel:

  Die Spieler geben sich zwischen Werfen und Auffangen eine „High Five“;

  Die Spieler lassen den Ball aufprallen, bevor er gefangen wird;

  Die Spieler versuchen, sich so schnell wie möglich den Ball an der Hauswand zuzuspielen, ohne dass dieser den Boden berührt usw.

› Schulung von Auge-Hand-Koordination*, Handgeschicklichkeit, Teamfähigkeit.

(Schwung-)Seilspringen

Seilspringen mit Sprungseil in verschiedenen Variationen: Beidbeinig, im Seil „laufen“, einbeinig, mit Doppelsprung pro Seildrehung, mit Einzelsprung bei schneller Seildrehung, vorwärts, rückwärts.

Beim Springen im Schwungseil (großes Seil oder zwei oder mehrere Sprungseile aneinandergeknotet) wird das Seil von 2 Teilnehmern in großem Bogen geschwungen. Als Aufgaben bieten sich an: Durchlaufen, Ein- und Ausspringen mit oder ohne Ansage des nächsten Springers, mit halben Drehungen, allein, zu zweit oder mehreren, Sprünge im Doppelseil.

› Entwicklung der Sprungkraft, der Arm-Bein-Koordination, der Reaktionsfähigkeit.

Schubkarrenparcours

Das Kind begibt sich in die Liegestützposition und spreizt leicht die Beine. Ein Elternteil/Geschwister/Freund tritt dazwischen, packt das Kind an beiden Knien und fährt es als „Schubkarre“ langsam spazieren. Spannend wird es, wenn dazu noch ein Ball mitgerollt werden oder Hindernisse umkurvt oder überwunden werden müssen. Ein Durchhängen des Rumpfes soll durch eine gewisse Spannung vermieden werden.

› Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur sowie der Rumpfmuskulatur.

Hüpfspiele

Ein oder mehrere Kinder zeichnen auf einem ebenen und festen Untergrund (Bürgersteig, Spielstraße…) ein Raster, in dem eine Sprungfolge festgelegt wird (beidbeinig, einbeinig, abwechselnd LI/RE, nur mit Hinkesprüngen (einbeinig), Felder überspringen, mit Drehung, rückwärts …). Das bekannteste Hüpfspiel ist „Himmel und Hölle“. Manche Wohnungen haben Bodenbeläge aus Fliesen, die sich als Sprungfelder regelrecht anbieten. In der Not wird das Raster mit Kreide auf den Gehsteig aufgemalt!

› Schulung von Koordination und dynamischem Gleichgewicht, Entwicklung der Sprungkraft.

Foto 20: Zeichnung eines „Himmel und Hölle" Rasters auf dem Gehsteig

LITERATURQUELLE

https://www.egk.ch/de/dienstleistungen/gesundheitstipps-und-ratgeber/gesundheitsratgeber

3.3.3.5 Spaziergänge und Wanderungen alternativ gestalten

Flussüberquerung

Ziegelsteingroße Steine werden in einer Wiese (=Fluss) auf einer kurzen Strecke verteilt ausgelegt. Sie dienen dazu, „trockenen Fußes" von einem „Ufer" zum anderen zu gelangen. Wer kann es am schnellsten und ohne sich nass zu machen? Kommen zwei Teilnehmer aneinander vorbei, wenn sie gleichzeitig von verschiedenen Ufern starten?

Blätterjagd

Wenn im Herbst die Blätter von den Bäumen herabtanzen, können die Kinder versuchen, sie in der Luft zu fangen. Dazu müssen sie aber die Blätter rechtzeitig entdecken, ihren Weg nach unten verfolgen und auf ihre Richtungsänderung reagieren, wenn ein Windstoß sie verweht. Wer fängt die meisten Blätter?

Foto 21: Bewegung mit Naturmaterialien

Bäumchen wechsle dich

Jedes Familienmitglied sucht sich einen Baum aus und „besetzt" ihn. Auf Kommando läuft jeder auf den Baum eines Mitspielers zu und berührt ihn mit einem lautem „bin da!". Wer zuletzt ankommt, wird für die nächste Runde Schiedsrichter und gibt das nächste Zeichen. Wenn einige Bäume ein bisschen exzentrisch ausgewählt werden, wird das Spiel intensiver.

Klettern und Balancieren im Wald

Bei Waldspaziergängen bieten sich am Boden liegende Baumstämme zum Balancieren an. Manche Bäume mit niedrigen Ästen können erklettert werden. Auch Hinunterspringen kann gewagt werden, da meist ein weicher Untergrund (Blätter- oder Tannennadelteppich) vorhanden ist.

Abwechslungsreiches Treppensteigen

Treppen bieten beim Spaziergang gute Gelegenheiten, mit ihnen zu spielen: seitwärts rauf und runter, jede zweite Stufe auslassen, zwei Stufen rauf dann eine runter, beidbeinig von Stufe zu Stufe hinaufspringen, Treppenfangen: zu zweit von Stufe zu Stufe hinauf und hinunter hopsen und sich dabei nicht vom Fänger fangen lassen (gefangen ist man, wenn der Fänger auf derselben Stufe ist).

LITERATURQUELLEN

Deichmann, A., & Conrad, U. (2002). *Familien in Bewegung: Praktischer Ratgeber zur Förderung der kindlichen Motorik.* Frankfurt am Main: Barmer Ersatzkasse.

https://www.egk.ch/de/dienstleistungen/gesundheitstipps-und-ratgeber/gesundheitsratgeber

3.3.4 Tipps zur Einrichtung des Kinderzimmers

Falls in der Wohnung ein Kinder- oder Spielzimmer eingerichtet werden kann, sollte dieses möglichst viele Bewegungsgelegenheiten aufweisen. Je nach Größe und Beschaffenheit sind die Möglichkeiten verschieden. Möbel und fest installierte Geräte sollten nicht die gesamte Fläche einnehmen, damit ein Freiraum für vorübergehendes Spielen und Toben bleibt. Dies ist besonders dann der Fall, wenn das Schlaf-

zimmer des Kindes auch sein Spielzimmer ist. Dann ist, ab einem bestimmten Alter, ein Hochbett eine gute Alternative. Ein solches Hochbett ist kombinierbar mit einer (Strick-)Leiter zum Hinaufsteigen und eventuell mit einer Rutsche zum Hinuntergleiten.

Der untere Teil eines Hochbetts oder ein zusätzlicher (Schreib-)Tisch eignen sich hervorragend dazu, sich mithilfe einer Decke in eine Höhle zu verwandeln.

Das standardisierte Kinderzimmer bietet meistens wenig Raum für Bewegung und Entfaltung. Bereits mit kleinen Veränderungen ergeben sich aber auch hier Gestaltungsmöglichkeiten: Mit Alltagsmaterialien wie Tüchern, Seilen, Wäscheklammern, Kisten, Matratzen, Kissen und Teppichfliesen können Kinder ihr eigenes Reich schaffen. Statt sperriger Sitzmöbel können Petzibälle* oder Schaumstoffwürfel verwendet werden. Haken und Ösen an den Decken und Wänden dienen als Aufhängungen für Seile und Schaukeln.

3.3.4.1 Das Kinderzimmer als Bewegungslandschaft

- Sitzbälle oder Schaumstoffwürfel statt Stühle können als Sitz dienen und sind auch im Spiel vielseitig verwendbar. Mehrere Schaumstoffwürfel regen z. B. zum Bauen an und können bei Bedarf platzsparend übereinandergestapelt werden. Schaumstoff- oder kleine Matratzenelemente sind zum Springen und Kullern, zum Bauen von Höhlen und ebenfalls als Sitzgelegenheit bzw. Liegefläche geeignet.
- Auch unfertige Spielmaterialien im Kinderzimmer zur Verfügung stellen: So lässt sich mit Pappröhren und Bierdeckeln hervorragend bauen, Kastanien und Pappröhren ergeben Kullerbahnen. Ein großer Pappkarton (z. B. Verpackung von Elektrogeräten), in Kombination mit Decken und Kissen, kann als Höhle, Haus, Bude usw. dienen. Ein mit Teppich bezogenes Brett wird, über zwei Matratzenelemente gelegt, zu einer Brücke oder, an eine Couch angelegt, zu einer schrägen Rampe. Es ermöglicht viele Balanciergelegenheiten und nimmt, an die Wand gestellt, kaum Platz weg.
- Ein Klettergarten kann eingerichtet werden: Ein Gummiband wird in einem Zimmer von Möbelstück zu Möbelstück gespannt – mal niedrig zum Drübersteigen, mal höher zum Unten-hindurch-Kriechen* (Höhe je nach Alter des Kindes). Ausgebaut werden kann das Spiel mit einem Ball, der über das Band geworfen wird, ehe das Kind dasselbe tut. Für die Größeren können auch hier und da Glöckchen an das Band gehängt werden, die dann klingeln, wenn es berührt wird.
- Mit stabilen Karabinerhaken kann zwischen zwei Holzbalken oder über Eck an der Wand eine Hängematte aufgehängt werden. Ein Haken an der Decke ermöglicht das Aufhängen einer Einpunktschaukel* (Tellerschaukel), einer Strickleiter usw. Schaukeln beruhigt, entspannt, hilft, die Konzentration zu verbessern und das Gleichgewichtssystem zu fördern.

  Hinweis: Material von Mauern und Decken auf Tragfähigkeit prüfen! Ist das Montieren von Haken nicht möglich, kann das Gleichgewicht des Kindes durch einen platzsparenden Balancierteller (im Fachhandel bzw. über Sportkataloge erhältlich) gefördert werden.
- Tücher, Seile und Wäscheklammern ermöglichen den Kindern die Unterteilung eines Zimmers in kleinere Abteile und den Bau von Höhlen. Tücher fördern außerdem weitere Rollenspiele, wie z. B. Gespenst oder Königin. Mit Seilen/Gummibändern lassen sich auch Hürden zum Springen oder Unterkriechen bauen, „Pferdchenspiele“ arrangieren oder das ganze Zimmer in ein „Spinnennetz“ zum Klettern verwandeln.
- In einem stabilen Türrahmen lässt sich eine Reckstange montieren, die Hängen und Schaukeln ermöglicht. An eine niedrig eingehängte Reckstange kann ein Brett zum Hochklettern angelegt werden. Ein Ball, in eine Stofftasche gesteckt, zugebunden und mit einem Seil an der Stange befestigt, ist ein prima Pendelball oder Boxsack. Ein Kriechtunnel aus Stoff eröffnet viele Bau- und Gestaltungsmöglichkeiten und kann nach dem Spielen zusammengeschoben und platzsparend beiseite gestellt werden.
- Farbige Teppichfliesen regen zu „Hüpfspielen“ an. Es können „Straßen“ gelegt werden, die es gilt, ein- oder beidbeinig zu durchhüpfen usw. Teppichfliesen können darüber hinaus z. B. zum Auspolstern von Höhlen, als Markierungspunkte oder als Sitzkissen benutzt werden. Kinder können auf einer alten Matratze hüpfen; dabei empfiehlt es sich, das Umfeld mit Decken oder Polstern abzusichern.
- Das Kinderzimmer nicht mit Spielzeug überfrachten. Zu viel Spielzeug kann ein Zimmer erdrücken

und regt nicht zum Spielen an, sondern überfordert das Kind. Spielzeug gezielt auswählen und Überflüssiges im Keller aufbewahren. Wird es nach einiger Zeit wieder hervorgeholt, erhält es neuen Reiz.

LITERATURQUELLE

https://kinderturnen.net/buecher/das-bewegte-kinderzimmer-hier-bewegt-sich-was/

3.3.4.2 Sicherheit im Kinderzimmer

Gerade in Stadtwohnungen sind die Zimmer, in denen gespielt und geschlafen wird, häufig nicht allzu groß. Ist das Wetter schlecht, müssen viele Kinder ihren Bewegungsdrang im Haus ausleben. Deswegen sollte das Kinderzimmer – und möglichst auch der Rest der Wohnung – gefahrlose Bewegungsspiele erlauben. Turnen und Toben im (Kinder-)Zimmer ist nur sicher, wenn einige Vorsichtsmaßnahmen getroffen wurden:

Platz schaffen

Raus mit überflüssigen Möbeln, rein mit Spielzeug zum Turnen und Toben! Sperrige Schränke haben im Kinderzimmer nichts verloren.

Ohne Ecken und Kanten

Scharfe Ecken und Kanten sind fehl am Platz, zerbrechliche Gegenstände gehören nicht hierher.

Hauptsache weich

Kein hartes Spielmaterial! Jongliertücher, Soft-Frisbees oder weiche Schaumstoffbälle erlauben viele spannende Spiele zur Förderung der Koordination* und der Reaktionsfähigkeit. So kann ein Ball auch ruhig mal gegen die Scheibe kommen, ohne dass es Scherben gibt.

Der etwas andere Teppich

Kinder lieben Hüpfspiele – mit überall erhältlichen Spielteppichen wird der Boden kurzerhand zum „Sprungbrett“ umfunktioniert. Hüpfspiele fördern die Sprungkraft, das Gleichgewicht und die Koordination.

Schwere Möbel

Schwere Möbel, wie z. B. Schränke, stehen besser im Flur oder im elterlichen Schlafzimmer. Beim Möbelkauf für das Kinderzimmer muss man aufpassen, dass die Möbel stand- und kippfest sind. Regale und Hochbetten sollten zusätzlich an die Wand gedübelt werden.

Spielsachen nicht in Plastiktüten aufbewahren

Kinder können ersticken, wenn sie sich Tüten über den Kopf ziehen.

LITERATURQUELLE

https://www.bz-berlin.de/artikel-archiv/wichtige-experten-tips-fuer-eltern

3.3.5 Bewegungsräume schaffen

Siehe Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

3.3.6 Vielfalt des Spielens

Siehe Thema A: Die Entwicklung des Kindes

→ 3.1

Siehe Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

3.3.7 Spielmaterialien, Spielgeräte, Spielzeug

Siehe Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

Siehe Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

Interessante Anregungen, Tipps und Beispiele für Eltern finden sich auch in:

Thema A: Die Entwicklung des Kindes

→ 3.1

Thema B: Die Einstellung der Erwachsenen gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern

→ 3.2

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft

→ 3.9

Thema K: Eltern-Kind-Turnen

→ 3.11

Anhang VI.: Der TV-Ratgeber „Babys in Bewegung“

→ **Anhang VI.**

Weitere Literaturempfehlungen

Service National de la Jeunesse (SNJ)
Pädagogische Handreichungen:
www.snj.public.lu/publications

„Bildungspartnerschaft mit Eltern“
https://www.snj.public.lu/wp-content/uploads/2020/01/1910004_Brochure_SNJ_Bildungspartnerschaft-mit-Eltern_DE_web.pdf

„Kinder in Bewegung. Wie kann Bewegung in der non-formalen Bildung stattfinden?“
https://www.enfancejeunesse.lu/de/kinder-in-bewegung

3.4 Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

In Luxemburg gehören die Bildungs- und Betreuungseinrichtungen („Services d'éducation et d'accueil – SEA"*) zusammen mit den Tageseltern (assistants parentaux) und den „Mini-crèches" zu den Schlüsselakteuren der non-formalen Bildung im außerschulischen und außerfamiliären Betreuungsangebot für Kinder im Alter zwischen 0 und 12 Jahren.

Die Betreuung der Kleinkinder und Schulkinder in den SEA-Einrichtungen erfolgt durch pädagogisches Personal, das seinen Bildungsauftrag in einem gesetzlich vorgegebenen Rahmen, gemäß den pädagogischen Grundprinzipien und Leitlinien des nationalen Rahmenplans zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter ausführt.[28]

Um die Entwicklung dieser Kinder zu unterstützen und ihre soziale Integration zu fördern, verfolgt das Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend in seinen Bestrebungen das Ziel, eine hohe pädagogische Qualität in den Bildungs- und Betreuungseinrichtungen (Services d'éducation et d'accueil – SEA) zu entwickeln und zu sichern.[29]

Das Handlungsfeld *„Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit"* gehört zu den allgemeinen Handlungsfeldern der non-formalen Bildung, die zusammen mit den grundlegenden Prinzipien und Charakteristiken im nationalen Rahmenplan zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter aufgeführt sind. Bewegung hat somit seinen gesicherten Stellenwert im Zusammenhang mit den pädagogischen Konzepten der SEA („Concept d'action général").[30]

Damit dem Thema der Bewegung im gesetzlich verankerten Handlungsfeld *„Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit"* in den SEA ausreichend Rechnung getragen werden kann, sollten sich die Bildungs-und Betreuungseinrichtungen („Services d'éducation et d'accueil - SEA"), in ihrer Rolle als pädagogisches Team, bei der Erstellung ihres jeweiligen spezifischen pädagogischen Konzepts („Concept d'action général")[30] …

- **bewusst werden**, welche Bausteine zu einer kohärenten Vorgehensweise in Sachen Bewegungsförderung infrage kommen;
- eine **gezielte Strategie** entwickeln, die möglichst viele Chancen aufzeigt, das im Handlungsfeld „Bewegung, Bewusstsein, Gesundheit" angestrebte Bildungsziel zu erreichen;
- für die nötigen **materiellen Rahmenbedingungen** zugunsten einer effizienten Bewegungsförderung sorgen.

3.4.1 Bewusstsein aufbauen

3.4.1.1 Gesetzliche Basis

Mit der am 24. April 2016 verabschiedeten gesetzlichen Änderung des **modifizierten Jugendgesetzes vom 4. Juli 2008** (§ article 1/Loi modifiée du 4 juillet 2008 sur la jeunesse) wurde der Grundstein für den non-formalen Bildungsauftrag im Bereich der außerschulischen und außerfamiliären Betreuung von Kindern und Jugendlichen in Luxemburg gelegt.[31]

In ihrer Rolle als Akteure der non-formalen Bildung gehört Bewegung zum Angebot jeder Bildungs- und Betreuungseinrichtung („Services d'éducation et d'accueil - SEA"). Diese gesetzliche Verpflichtung ist auch im modifizierten Jugendgesetz vom 4. Juli 2008 (§ article 31/Loi modifiée du 4 juillet 2008 sur la jeunesse) verankert, sowie durch die **großherzogliche Verordnung vom 28. Juli 2017** festgehalten (Règlement grand-ducal du 28 juillet 2017 portant établissement du cadre de référence national „Éducation non formelle des enfants et des jeunes").[32]

Der nationale Rahmenplan zur non-formalen Bildung im Kindes- und Jugendalter (Cadre de référence national sur l'éducation non-formelle des enfants et des jeunes) erläutert „Bewegung, Spiel und Sport"

28 https://www.enfancejeunesse.lu/de/non-formelle-bildung/cadre-de-reference-sur-leducation-non-formelle/cadre-de-reference-national

29 https://www.enfancejeunesse.lu/de/archives/quality_instruments/das-padagogische-konzept-sea

30 https://www.enfancejeunesse.lu/wp-content/uploads/2016/02/CAG_verdeutsch.pdf;
https://www.enfancejeunesse.lu/wp-content/uploads/2019/11/20191017-CAGSEA-deEDPL.pdf

31 https://www.enfancejeunesse.lu/wp-content/uploads/2018/10/Texte-coordonné-de-la-loi-modifiée-du-4-juillet-2008.pdf

32 http://legilux.public.lu/eli/etat/leg/rgd/2017/07/28/a760/jo

im allgemeinen Handlungsfeld *„Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit“* unter Kapitel II 4.5 (S. 67ff).[33]

Das modifizierte Jugendgesetz vom 4. Juli 2008 (loi modifiée du 4 juillet 2008 sur la jeunesse) regelt zudem die pädagogische Qualität und sieht eine Reihe von grundlegenden Maßnahmen der Qualitätssicherung vor, in denen regelmäßige Kontrollen der Prozessqualität stattfinden sollen[34/35]:

- Die Einführung des nationalen Rahmenplans zur nonformalen Bildung im Kindes- und Jugendalter;
- Die verpflichtende Ausarbeitung eines pädagogischen Konzepts für die Einrichtungen der nonformalen Bildung;
- Die regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen;
- Die regelmäßige Erstellung eines Logbuchs;
- Eine kontinuierliche Evaluation der pädagogischen Qualität durch Mitarbeiter („agents régionaux jeunesse“) des Service national de la jeunesse (SNJ).

3.4.1.2 Stellschrauben der Bewegungsförderung in Kindertagesstätten

Kindertagesstätte* (Kitas*) können Maßnahmen umsetzen, um ihrer Bildungsaufgabe gerecht zu werden:

- Kitas räumen in ihren Tages-Wochenplänen Zeit für organisierte Bewegungsaktivitäten ein;
- Kitas gestehen den Kindern Möglichkeiten zu freien Bewegungsaktivitäten zu; sie verfügen über ansprechendes Kleinmaterial. Ihre Raumgestaltung erlaubt ein gefahrenfreies, individuelles und autonomes Handeln der Kinder;
- Kitas planen regelmäßig längere Freiluftaufenthalte in der Natur und kombinieren dabei Wandern, Spiele und Abenteueraktivitäten;
- Eine oder mehrere Fachkräfte der Kitas verfügen über Kompetenzen im Bereich Bewegungsförderung/-erziehung;
- Das Personal der Kitas besucht Weiterbildungen zum Thema Bewegungsförderung und Bewegungserziehung;
- Kitas weisen einen spezifisch ausgerichteten Bewegungsraum („salle de motricité“*) auf oder sie verfügen über (Mehrzweck-)Räume, die ohne großen Aufwand für Bewegungsaufgaben hergerichtet werden können und/oder den Kindern zur freien Verfügung stehen;
- Kitas verfügen über ein eigenes bewegungsfreundliches Außengelände oder haben einen leichten Zugang zu solchen öffentlichen Orten;
- Kitas gehen Partnerschaften mit anderen Settings* ein (Schule, Sportverein…) und lernen im Kontakt mit externen kompetenten Fachkräften;
- Kitas suchen Kontakte zu Fachkräften und Eltern, insbesondere im Fall von bewegungsschwachen und -auffälligen Kindern;
- Kitas vernetzen sich untereinander und tauschen Erfahrungen im Bereich Bewegungsförderung aus. Kitas starten gemeinsame Aktionen mit Fokus auf Bewegung und Sport.

LITERATURQUELLEN

www.bewegungsKita-rlp.de

https://www.bewegungsKita-rlp.de/qualitaets-siegel-bewegungsKita-rlp/profil-einer-bewegungsKita

3.4.2 Gezielt vorgehen

Kindertagesstätten* können eine systematische und konsequente Herangehensweise an das Erziehungsfeld *„Bewegung, Körperbewusstsein und Gesundheit“* wählen, indem sie in fünf verschiedenen Kategorien bewegungsfördernde Maßnahmen umsetzen:

3.4.2.1 Pädagogisches Konzept der Kindertagesstätte

Einem bewegungsorientierten pädagogischen Konzept liegt die Annahme zugrunde, dass das Kind über Wahrnehmung und Bewegung Begriffe und

33 https://www.enfancejeunesse.lu/de/non-formelle-bildung/cadre-de-reference-sur-leducation-non-formelle/cadre-de-reference-national

34 https://www.enfancejeunesse.lu/wp-content/uploads/2018/10/Texte-coordonné-de-la-loi-modifiée-du-4-juillet-2008.pdf

35 https://www.enfancejeunesse.lu/de/archives/quality_instruments/das-padagogische-konzept-sea

abstrakte Konzepte besser versteht und erlernt. Es muss zuerst „greifen, um zu begreifen“ (Piaget*). Die Begriffe „rund“, „hart“ werden „spielend“ über das Manipulieren von unterschiedlichen Bällen verinnerlicht. Daraus ergibt sich die Möglichkeit, das Kind in Bewegungssituationen zu versetzen, die für Reize sorgen, sich kognitives* Wissen anzueignen.

Auch bieten sich in gemeinsamen Bewegungsaktivitäten und Spielen viele Gelegenheiten für die **Sozialisierung** der Kinder an.

Gelungene Bewegungsaufgaben stärken das Selbstbewusstsein des Kindes, schenken ihm die Überzeugung, etwas erreicht zu haben („*Yes, I can!*“) und tragen so zu seiner **Persönlichkeitsentwicklung** bei.

Natürlich ist das Konzept einer bewegungsfreundlichen Kindertagesstätte auch auf die Förderung und **Entwicklung körperlich-motorischer* Fähigkeiten und Fertigkeiten** fokussiert, und zwar im Sinn einer effizienten und vorbeugenden Gesundheitserziehung.

Eine bewegungsfreundliche/bewegungsorientierte Kindertagesstätte nutzt möglichst viele Bewegungssituationen zu einer ganzheitlichen, d. h. viele Bereiche des Kindes berührenden Erziehung. Sie gibt sich dazu die entsprechenden Rahmenbedingungen, wie etwa Räume und Materialien, qualifiziertes Personal, bewegungsfreundliche Wochenpläne.

3.4.2.2 Bewegungs- und Spielangebote im Wochenplan

Die Bewegungs- und Spielangebote der Kindertagesstätte nehmen einen großen Teil des Wochenplans ein.

Den Kindern wird möglichst viel freie Bewegungszeit (**Freispiel**) zugestanden. Sie können sich im Innen- oder Außenbereich bei eigener Wahl der Aktivität motorisch betätigen. Dabei haben sie Zugang zum Bewegungsraum, zu Bewegungsecken, zu sonstigen Bewegungsgelegenheiten oder dem Außengelände, sofern es abgesichert ist. Wird das Spielen von den Erziehern beobachtet, können sie auf diese Weise differenzierte Kenntnisse sammeln, die als Grundlage für die Planung und Umsetzung angeleiteter Bewegungsangebote dienen können. Außerdem bietet das freie Spielen den Kindern Gelegenheiten, in den Bewegungsstunden erlernte Fertigkeiten zu wiederholen und zu festigen.

Den Kindern werden **täglich** 15 Minuten **gezielte Bewegungsimpulse** angeboten, die in verschiedenen Handlungsfeldern angesiedelt sein können, möglichst in Spielformen (z. B. Fangspiele, Ballspiele, Hüpfspiele, Kreisspiele …). Die (Spiel-)Situationen sowie das Material werden von den Erziehern definiert, der Ablauf von ihnen geleitet oder begleitet.

Mindestens einmal pro Woche wird den Kindern eine **angeleitete Bewegungseinheit** angeboten, deren Dauer je nach Alter bis zu 45 Minuten betragen sollte. Schwerpunkte dieser Einheiten sollte die Ausbildung der Bewegungsgrundformen sein, wie auch Lernen in/durch Bewegung sowie, je nach zur Verfügung stehender Zeit, das Erlernen von neuen Spielen verschiedenster Art.

Der Kita*-Wochenplan zeigt die oben beschriebenen Spiel- und Bewegungsangebote auf, das Erzieherteam soll sie in die Praxis umsetzen.

Foto 22: Angeleitete Bewegungseinheit

3.4.2.3 Qualifikation des pädagogischen Personals

Um seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss das Personal in einem gewissen Maße im Bereich der Bewegungsförderung qualifiziert sein und fortwährend neue Anregungen erhalten.

Von großer Hilfe ist (sind) eine (oder mehrere, je nach Größe der Einrichtung) **qualifizierte Fachperson(en)** im Bereich Bewegung, die für die Erstellung des Bewegungswochenplans zuständig ist (sind), sowie die täglichen Bewegungsimpulse und die angeleiteten Bewegungsstunden plant (planen) und betreut (betreuen). Sie kann die anderen Betreuer beraten und unterstützen und deren „learning by doing“ anregen und verstärken. Zudem kann sie Weiterbildungsmaßnahmen initiieren oder empfehlen.

Bei der Planung und Ausstattung von Bewegungsräumen sollte ihre kompetente Meinung einfließen. Die Planung und Leitung von Kooperationsprojekten mit anderen Kitas, Sportvereinen oder mit Eltern kann zusätzlich zu ihrem Aufgabenbereich zählen.

Alle **anderen Betreuer** sollten, je nach Kenntnis- und Kompetenzstand, sich gegenseitig unterstützen und helfen. Sie sollten am Erstellen einer hausinternen pädagogischen Konzeption (*Concept d'action général*) beteiligt sein und sich der Wichtigkeit von Bewegungserziehung bewusst werden. Sollten einige von ihnen Stärken in diesem Bereich aufweisen, etwa dadurch, dass sie Erfahrungen aus anderen Bereichen (Vereinsarbeit, Fortbildung…) haben, sollten sie diese dem Betreuerteam zugutekommen lassen und ihre Kollegen mitreißen. Je nach Lage der Dinge und je nach Angebot sollten sie an Fort- und Weiterbildungen im Bereich Bewegung teilnehmen und somit das fachliche Spektrum der Kindertagesstätte* bereichern. Es sollte ein regelmäßiger Austausch zu Bewegungsthemen innerhalb des Teams stattfinden. Betreuer sollten sich regelmäßig von Fachliteratur zum Thema Bewegungsförderung inspirieren lassen.

In der Kindertagesstätte sollte vielfältiges **Material und Fachliteratur** zu diesem Thema zur Verfügung stehen (siehe Anhang IX.: *Weitere Literaturempfehlungen*).

→ Anhang IX.

3.4.2.4 Raumgestaltung und -nutzung, Materialausstattung

Siehe Kapitel 3.4.3.1 Bewegungsorte, -infrastrukturen, -räume und -flächen

→ 3.4.3.1

Siehe Kapitel 3.4.3.2 Bewegungsgeräte und -materialien

→ 3.4.3.2

3.4.2.5 Netzwerkarbeit

Eine unterstützende Rolle beim Aufbau und bei der Entwicklung eines strukturierten bewegungsfördernden Netzwerks zwischen allen betroffenen Schlüsselakteuren (unter anderem Eltern, Lehrer, Betreuer, Trainer) soll fortan der vom Ministerium für Sport auf kommunaler und regionaler Ebene geförderte Sportkoordinator übernehmen. (→ siehe Einleitung: Die Bewegungsförderung bei Kindern von 0 bis 12 Jahren)

Beflügelnd für eine Tagesstätte können Kooperationen mit anderen „Bewegungspartnern" sein, dies im Sinn eines Austauschs von Ideen und Praktiken, von neuen Modellen mit erweiterten Perspektiven, von komplementären Einflüssen auf die Bewegungswelt der Kinder.

In engem Kontakt zu **anderen Tagesstätten** ergibt sich eine Reihe von Möglichkeiten, angefangen mit gegenseitigen Informationen, Erfahrungsberichten, Anregungen und Beispielen aus dem Bereich Bewegungsförderung. Bei speziellen Gelegenheiten (Sommerfest…) sind gemeinsame Aktivitäten („Das Wandern ist des Müllers Lust", Spielnachmittag, „Wir zeigen euch unsere Lieblingsspiele"…) bereichernd für die Kinder und Erzieher. Besonders, wenn ein Träger mehrere Kitas* betreibt, bietet sich gemeinsames Handeln an: gemeinsame Info-Blätter, gemeinsame Broschüre „Bewegung", gemeinsame Bewegungskonzepte, gegenseitige Infos über kostengünstige/effiziente/neuartige/themen- oder fertigkeitsgebundene Materialien.

Kontakte zu **Schulen** sind eine gute Gelegenheit, andere in der Bildung und Erziehung tätige Erwachsene und deren Interventionen im Bereich Bewegung kennenzulernen, sich mit ihnen über die Kinder auszutauschen. Auch kann hier ein Austausch über Inhalte von Bewegungsstunden, Lieblingsspiele, aber auch vorhandene Schwächen der Kinder stattfinden, dies im Sinn einer gewissen Koordinierung und Abstimmung des beiderseitigen pädagogischen Handelns.

Kooperationsprojekte mit **Sportvereinen oder (kommunalen) Bewegungsinitiativen** sind gute Zusatzmöglichkeiten, um das wöchentliche „Bewegungskonto" der Kinder qualitativ aufzufüllen, besonders dann, wenn die Raumausstattung der Tagesstätte oder das Know-how der Erzieher ein planvolles Vorgehen im Bereich Bewegungsförderung erlauben.

Eine gute Zusammenarbeit mit **Eltern** kann eine entscheidende Verbesserung für die Bewegungswelt der Kinder bedeuten. Über Tür- und Angelgespräche hinaus kann die Elternarbeit etwas systematischer gestaltet werden, indem die Eltern über das Bewegungsverhalten ihres Kindes informiert werden. In „Elternbriefen" kann das Thema „Bewegung", so wie es in der Tagesstätte angegangen wird (und es von den Eltern zu Hause unterstützt werden kann), vorgestellt werden. Anlässlich von Elternabenden kann das Thema aufgegriffen und mit einer Ausstellung von (auch für Eltern interessanten) Fach-

büchern (Literaturliste anbieten!) oder einer Ideenwand mit Bewegungsaktivitäten/Spielen vervollständigt werden. Fotos von sich bewegenden und mit Freude spielenden Kindern sprechen Eltern immer an und können sie dazu animieren, ihren Kindern ähnliche Gelegenheiten zu bieten.

Organisiert die Tagesstätte Familien-Spieltage oder Spiel-Nachmittage mit Eltern, empfiehlt es sich, Talente/Fachkompetenzen von Eltern zu nutzen, den Schwerpunkt auf Spiele für Eltern-Kind-Duos zu setzen, damit so ein Impuls für gemeinsames Spielen zu Hause gesetzt wird.

Die Tagesstätte sollte eine gewisse **Öffentlichkeitsarbeit** leisten, wenn sie der Meinung ist, den Schwerpunkt Bewegung mit einem gewissen Qualitätslevel abzusichern. Damit leistet sie bei diesem Thema Beihilfe zur Bewusstseinsbildung in der Gesellschaft, zieht eventuell Eltern an, denen die Bewegungserziehung ihrer Kinder besonders am Herzen liegt und auf deren Mithilfe, Verständnis und Kooperation sie prinzipiell zählen kann. Sie erreicht so eine gewisse Anerkennung für ihre Mitarbeiter, die somit leichter motiviert bleiben, den gewählten Schwerpunkt Bewegungsförderung weiter hochzuhalten. Eine solche Öffentlichkeitsarbeit kann die Neugierde anderer Institutionen entfachen, die sich von dem so vorgestellten Konzept inspirieren lassen und dann eventuell Kooperationen anstreben. Eine eigene Internetseite sollte die Orientierung der Tagesstätte in Richtung Bewegungsförderung möglichst verständlich darstellen, Vergangenes bunt und ansprechend dokumentieren, Aktuelles aufzeigen und Zukünftiges vielversprechend und informativ ankündigen.

Weitere Literaturempfehlungen

Service National de la Jeunesse (SNJ)
Pädagogische Handreichungen:
www.snj.public.lu/publications

„Kinder in Bewegung. Wie kann Bewegung in der non-formalen Bildung stattfinden?“
https://www.enfancejeunesse.lu/de/kinder-in-bewegung

„Bildungspartnerschaft mit Eltern“
https://www.snj.public.lu/wp-content/uploads/2020/01/1910004_Brochure_SNJ_Bildungspartnerschaft-mit-Eltern_DE_web.pdf

LITERATURQUELLEN

Arbeitsgemeinschaft Gesundheit des Bodenseekreises (2005). *Bewegungsfreundlicher Kindergarten: Ein Leitfaden zur Bewegungsförderung.* Friedrichshafen: Landratsamt Bodenseekreis – Gesundheitsamt.

Größing, S., & Größing, N. (2002). *Kinder brauchen Bewegung: Ein Leitfaden für Eltern und Erzieher.* Wiebelsheim: Limpert.

Herm, S. (2013). *Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten.* Berlin: Cornelsen.

Lehmann, B., & Beckmann, U. (2007). *Kindergärten kommen in Bewegung: Handlungsrahmen für ein bewegungspädagogisches Konzept.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Müller, C. (2008). *Bewegter Kindergarten: Anregungen für mehr Bewegung im Kindergarten – besonders in den Gruppenräumen.* Unfallkasse Sachsen.

https://www.bewegungskita-rlp.de

Schaffner, K. (2004). *Der Bewegungskindergarten: Kinder stark machen – mit Praxisvorschlägen.* Schorndorf: K. Hofmann.

3.4.3 Für materielle Rahmenbedingungen sorgen

3.4.3.1 Bewegungsorte, -infrastrukturen, -räume und -flächen

Insbesondere für Kindertagesstätten* ergeben sich drei große Bereiche für Bewegungsräume und -möglichkeiten: Drinnen – Draußen – Außerhalb.

Drinnen

Das gesamte Haus sollte zahlreiche Möglichkeiten zum Bewegen bieten, wobei man dabei sowohl an stimulierende Räume als auch an zu Bewegung einladende Situationen denken kann. Einen Schwerpunkt können dabei Gruppenräume und andere Innenräume bilden.

Es gilt, **Räume** zu gestalten, die für das Kind zum einen Schutz, zum anderen aber auch ein hohes Maß an Herausforderungen und Anregungen für die Entwicklung von Wahrnehmung und Bewegung sowie für ein aktives und verantwortungsvolles Handeln bieten. Große Räume laden dabei zum Bewegen ein, während kleinere Räume eher Ruhe für konzentrierte Beschäftigungen vermitteln. Sind Räume vollgestopft mit Material, bergen sie ein Potenzial an Ablenkung und Gefahrenmomenten. Leere Räume mit einer dosierten Auswahl an Materialangeboten verführen zu phantasievoller Entwicklung von Spielgeschichten, die der Kreativität der Kinder viel Raum lassen.

Nebenräume können bestimmte Themen versinnbildlichen und zu „Sinnesräumen" (Tastwand, Fußstraße, Klanginstrumente), zu einem Bauraum (mit Papprollen, Bierdeckeln, Eierkartons) oder zu einem Toberaum (mit Schaumstoffteilen, Kissen, Decken) werden.

Gruppenräume sollten über viel Platz zum Bewegen (vor allem freie Bewegungsflächen) verfügen, Höhenunterschiede und Nischen aufweisen, Varianten für individuelle Gestaltung bereitstellen (modulare Möbel z. B.), Möglichkeiten für das Spielen am Boden, im Hocken, Sitzen, Knien, Liegen usw. bieten. Sie sollten vielfältig nutzbar (auch für altersgemischte Gruppen), in Flächen mit unterschiedlichen Funktionen aufgeteilt sowie ästhetisch gestaltet und nicht überfrachtet sein. Sie sollten durch Möbel zum Hochziehen oder durch Einbauten zu Erfahrungen anregen, etwa durch flache Podeste, Stufen, Rampen, Schrägen, Klettergerüste, Höhlenbauten, Kugelbad, flache Hantelstangen, Module zum Durchkriechen, Überklettern oder Rutschen.

Foto 23: Möbel die zur Erfahrung anregen (Modul zum Durchkriechen, -krabbeln)

Entsprechende Räume sollten aber auch Rückzugsmöglichkeiten bieten (Kuschelecke, Unterschlupfmöglichkeiten, Sitzsack, Hängematte, Ecken mit Polstern, Matratzen, Kissen usw.). Auch sollten sie zum Krabbeln*, Kriechen*, Wippen, Rutschen einladen, die Welt der Erwachsenen abbilden und zum Imitieren anregen (Bauen, Musizieren, Verkaufen, Verkleiden). Alltagsmaterialien und kindersichere Gebrauchsgegenstände (Küchengeräte, Zeitungen, Papprollen, Pappdeckel, Schraubdeckel, Joghurtbecher, Tücher, Decken, Kartons, Taschen, Körbe, Dosen, Wollknäuel) sollten vorhanden sein. Zur taktilen Wahrnehmungsförderung empfehlen sich Bälle mit verschiedenen Oberflächen, Füllmaterialien und Rolleigenschaften. Aufgemalte/aufgeklebte Linien, Schlangenlinien, Kreise, Hüpfkästchen, zu treffende Ziele, Elemente aus veränderbaren Baumodulen können zu koordinativ anspruchsvollen Bewegungsanregungen werden.

Der **Bewegungsraum** sollte eine Grundausstattung mit Groß- und Kleingeräten sowie Rhythmik- und Gymnastikmaterial haben. Auch Jongliergeräte finden hier ihre Verwendung. Eine wichtige Voraussetzung ist ein unabhängiger Geräteraum, um eine Einschränkung der Nutzung durch herumstehende Geräte zu verhindern, Gefahrenquellen auszuschließen und keinen Anlass für eine Ablenkung der Kinder zu bieten. Im folgenden Kapitel 3.4.3.2 „Bewegungsgeräte und –materialien" wird näher auf die Gestaltung des Bewegungsraums eingegangen.

Fotos 24a & 24b: Unabhängiger Geräteraum - Schaukelbalkenanlage (Maison Relais Drachenhiel Réiser)

→ 3.4.3.2

Ein **Ruheraum** sollte abgedunkelt werden können und möglichst von Außengeräuschen abgeschirmt sein. Als Einrichtung bieten sich weiche Materialien (Matten, Matratzen, Kissen, Decken, Tücher, eine Musikanlage) an. Als „Insel der Ruhe" konzipiert, kann er zudem mit einer Hängematte, einer Wiese zum Hinlegen, einer Sitzecke, kleinen Nischen als Rückzugs- oder Kommunikationsraum ausgestattet sein.

In einer bewegten Kindertagesstätte* sollte zudem jeder Winkel, jede Nische zu Bewegungszwecken zugänglich und entsprechend ausgestattet sein und somit als Alternative angesehen werden können. Dies kann im Eingangsbereich, im Flur oder in wenig genutzten Nebenräumen der Fall sein. Zentral gelegene oder quadratisch/rund angelegte Flure bieten einen besseren Bewegungsraum an. In schmalen, langen Fluren bieten sich Drehscheiben, Fühlwände, Tastboxen, Spiegel oder Kugelbahnen* an, die raumsparend an der Wand befestigt werden können. Auch für Spielecken, die variabel genutzt werden und mit unterschiedlichen Materialien ausgestattet werden, kann es im Flur Platz geben (Pappkartons, Tücher und Ständer, Rollschuhe, Laufdosen, Kriechtunnel, große Holzklötze und Bretter).

Draußen

Das Außengelände sollte bewegungsfreundlich und weitgehend naturnah gestaltet sein, u. a. mit Hügeln, Mulden, Bäumen, Sträuchern, Weidenbauwerken, großen Steinen, Rasen- und Wiesenflächen, möglichst mit einer Gliederung in unterschiedliche Spiel- und Bewegungsaktivitäten. Kinder sollten zur Nutzung der Möglichkeiten, die sich dort bieten, angeregt werden und nicht durch Verbote daran gehindert werden. Gemeinsame Bewegungsanlässe können hier geplant und durchgeführt werden. Als Bewegungsräume im Freien kommen neben konventionellen Spielplatzgeräten und freien Bewegungsflächen auch Bewegungslandschaften infrage, die mit naturnahen Elementen oder Angeboten für sensorische Erlebnisse ausgestattet sind.

Foto 25: Sensorische Erlebnisse im Freien

Bei der Gestaltung des Außenbereiches kann man an eine Reihe von Maßnahmen denken: Bereitstellen von Spielgeräten (in Spielkisten oder in einem Schuppen), Gestaltung einer Spielfläche durch Aufmalen von Hüpfspielen, Bemalen einer Wand für Wurfspiele, Einebnen einer Fläche für Murmelspiele, Markieren einer Ballspielfläche mit kleinen Toren, Basketballkörben, Abtrennen einer Laufstrecke und Gestaltung z. B. als Slalomstrecken zum Durchlaufen oder -fahren (Fahrrad, Rollbrett, Laufrad, Tretroller, Dreiräder, Rollschuhe, Pedalos), Einrichten eines einfachen Parcours

mit Hindernissen zum Überspringen, Umlaufen, Balancieren usw. Als fest installierte Spielgeräte haben sich besonders Schaukeln, Wippen, Wackelbrücken und Rutschen bewährt.

Der Ausstattung einer *Abenteuerfläche* zum Verstecken, Kriechen*, Klettern, Balancieren, Bauen, Schaukeln, Rutschen werden folgende Geräte gerecht: Weidentunnel, Weidenhütte, Abenteuerhütte, Baumstämme und Baumabschnitte, Röhren, Balancierbalken, Schaukel, Rutsche, Kletter- bzw. Spielhaus, Zelte, Autoreifen, Bretter, Baumaterialien, Hangelseile, Wackelbalken, Abenteuerbrücke, Balancier-Klettergeräte, Klettertürme, senkrecht eingebaute Naturhölzer. Auch kann an eine Barfußfläche mit unterschiedlichem Untergrund gedacht werden sowie an die Gestaltung eines Sand- und Wasserbereichs. Durch unterschiedliche Materialien wie Steine, Baumstämme, Mulch oder Sand wird dabei die Sinneswahrnehmung aktiviert: Unterschiede wie glatt/rau oder hart/weich werden hautnah erlebt. Eine entsprechende Bewegungsfläche eignet sich für eine kindgerechte Erlebnispädagogik.

Außerhalb

Das Thema Bewegung ist prädestiniert für eine Öffnung nach außen. Hat eine Kita* die Möglichkeit, in und mit anderen Settings* an Bewegungsangeboten teilzunehmen oder gar punktuelle oder regelmäßige Kooperationen einzugehen, ergeben sich zusätzliche Perspektiven. Dies kann etwa mit Schulen (im schulischen oder außerschulischen Bereich), mit Sportvereinen oder kommunalen Bewegungsinitiativen der Fall sein. Dadurch eröffnen sich neue (in der Kita nicht durchführbare) Aktivitäten, werden Kontakte zu anderen Kindern hergestellt und können Anregungen für eine Übernahme von Inhalten ins eigene Kita-Bewegungsprogramm entstehen. Erzieher können sich so zusätzliches Know-how aneignen, was zu einer qualitativen wie quantitativen Verbesserung des Bewegungsangebots führt.

→ 3.4.2.5

3.4.3.2 Bewegungsgeräte und -materialien

Ein Bewegungsraum sollte mit Groß- und Kleingeräten sowie Materialien ausgestattet sein.

Das verwendete Material hat dabei einen großen Einfluss auf die Bewegungsaktivität der Kinder, nämlich über seine …

- Eigenschaften

Es sollte attraktiv, bedeutsam und sinnvoll für das Kind sein. Es sollte einen hohen Aufforderungs-Charakter besitzen, um es zu erkunden, zu ergreifen, zu bewegen, es zu begreifen und in Besitz zu nehmen, mit ihm zu planen, zu bauen und zu gestalten. Es sollte überschaubar, beweglich und veränderbar sein und bei seiner Verwendung nur ein Minimum an Instruktionen erfordern, eine Vielzahl von Handlungen zulassen und die Fantasie anregen. Weiter sollte es hinsichtlich der Bedeutungsänderung offen sein, dem Entwicklungstand des Kindes angemessen sein und die Kooperation mit Partnern oder in einer Gruppe fördern. Eigentlich sollte das benutzte Material immer stabil und sicher sein, geringe Pflege erfordern und von den Kindern möglichst alleine transportiert und aufgestellt werden können. Über dessen vielfältigen Gebrauch bekommt das Kind einen Zugang zu Kreativität und Variabilität. Die Geräteausstattung sollte die Kinder somit zu elementaren motorischen* Fertigkeiten anregen: Kriechen, Laufen Gehen, Hüpfen, Springen, Rollen, Wälzen, Fangen, Werfen, Steigen, Klettern, Balancieren, Hängen, Schaukeln, Hangeln* usw.

- Auswahl

Spezielle Bewegungen werden erst durch die Charakteristik des Materials und des Raumes ermöglicht. Erlernte Bewegungen werden durch ähnliches, später durch andersartiges Material verfestigt. Bei der Auswahl des Materials sollte der Grundsatz berücksichtigt werden, dass zu viel Neues erschreckt, zu viel Altbekanntes an Reiz verliert. So bietet sich an, anfänglich nach einer gezielten Auswahl von wenigen Materialaufbauten diese stufenweise zu erweitern und zu ergänzen. Materialien lassen sich dabei oft auch aus einfachen Mitteln mit Kindern gemeinsam herstellen. Bei der Herstellung von Materialen mit und durch Kinder entsteht ein persönlicher Bezug zum Erschaffenen, der das Interesse der Kinder an der Nutzung sowie den sorgfältigen Umgang fördert. Der Bau von Bewegungsmaterialien kann als Anlass für die Durchführung von Projekten oder für Eltern-Kind-Turnen genommen werden.

- Menge

Angefüllt mit viel oder großem Material animiert der Raum eher zu großräumigen, basalen Bewegungen sowie zum Toben und Bauen. Räume mit weniger oder kleineren Materialien verlangen mehr Initiative und Kreativität der Kinder: Sie werden sich intensi-

ver, konzentrierter und verstärkt gemeinsam mit dem Material auseinandersetzen.

- Angebot

Die Materialien können im Bewegungsraum auf verschiedene Weisen angeboten werden: entweder als offenes, variables Materialangebot oder als vorstrukturiertes Angebot. Letzteres schenkt Sicherheit und Vertrauen und dadurch eine Basis für Selbstständigkeit. Ersteres ermöglicht Toben, Selbstständigkeit, Variabilität und Kreativität. Dabei kann die Angebotsstrategie sehr verschieden sein: Verteiltes Material, versperrter Eingang, verstecktes Material, freie Gestaltung, Aufbaubeispiele, vorstrukturierter Aufbau, Materialeinfachheit, Materialecken, Materialkombination, Raumthema, Themenauswahl, freie Auswahl.

- Verwendung

Es gibt Materialien, die für Ruhe (Decken, Tücher, Igelball), für Bewegung (Ball, Rollbretter, Trampolin…), für soziales Miteinander (Fallschirm, großes Tau, Riesenschaukel…) oder für Einzelbeschäftigung (Bausteine, Luftballons…) sorgen. Es gibt Materialien, die stark strukturieren und Halt geben (Großgeräte), andere, die mehr Offenheit erzeugen (Bewegungsbaustein, Heulschläuche, Stäbe…) und die herausfordern. Des Weiteren haben Materialien unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten: Den Ball kann man rollen, werfen, schießen, auffangen. Mit dem Seil kann man verbinden, seilspringen, anbinden, befestigen. Die Decke dient zum Zudecken, Kuscheln, Verstecken, die Tücher zum Einwickeln, Zudecken, Verkleiden. Luftballons kann man aufblasen, schweben lassen, zerplatzen lassen, Bierdeckel werfen, zerbrechen, segeln lassen, mit ihnen etwas zudecken. Mit dem Rollbrett lässt sich in den Raum fahren, kreiseln und mit den Stäben fechten, schlagen, ein Ball treiben. Unsterblich als Spielgerät ist der Ball mit seinen zahlreichen Größen und Charakteristika. Von den kleinen harten Kugeln als Murmelspiel bis zu genormten Bällen für Sportarten gibt es zahllose Varianten.

Großgeräte für einen Bewegungsraum

Als Geräte bieten sich an: Langbänke, Turnmatten, Weichböden, Hüpfkissen, Turnhocker, Kriechröhren, Klettergeräte (Sprossenwand, Reckstange, Tau-Elemente), Kombinationsgeräte zum Klettern und Balancieren (wie z. B. Lüneburger Stegel), Schaukeln, Schaukelschalen, Turnringe, Barren, Turn- und Spielblöcke, Kleintrampolin, kleine Kästen, Kletterseile, Kletterleiter.

Materialvorschläge für einen Bewegungsraum

Kleingeräte: Schwungtuch*, Schaumstoffelemente (Würfel, Keile, Quader, Stufen), Gymnastikbälle, Softbälle, Reifen, Gymnastikstäbe, Springseile, Ziehtau, Zauberschnüre, Sandsäckchen, Bohnensäckchen, Rhythmik-Tücher, Pedalos, Luftballons, Wasserbälle, Riesenluftballons, Tennisbälle, Tischtennisbälle, Rollbretter, Balance-Kreisel.

Gebrauchsgegenstände und Alltagsmaterialien
Bettlaken, Wolldecken, Vogelschutznetz, Teppichfliesen, Bierdeckel, Blechdosen, Toilettenrollen, Pappteller, Papprohrchen, Pappkartons, Zeitungspapier, Wäscheklammern, Autoreifen, Autoschläuche, Baumwollschnüre, Bleischnüre, Bretter, Latten, Baumwolltücher, Chiffontücher, Heulrohre, Joghurtbecher, Plastikbecher, größere Papprollen, Getränkekisten, Naturmaterialien (Kastanien, Baumscheiben, Zweige …).

Ein ***gutes Spielzeug*** ist ein Objekt, das man verschiedenartig benutzen kann und das Platz lässt für Variation und Fantasie. So kann ein einfaches Holzstück abwechselnd Flugzeug, Schiff, Schwert, Pistole oder Musikinstrument sein. Das Interesse an vorprogrammiertem Spielzeug aus dem Spielzeugladen verliert sich oft schneller als dasjenige für Spielzeug aus Alltagsmaterialien, das auch noch selbst zurechtgeformt oder gebastelt wurde.

Aus ***ausrangierten Gebrauchsgegenständen*** werden Geräte, an deren Entstehung die Kinder selbst beteiligt waren, deren Eigenschaften sie bereits bei der Umgestaltung kennenlernen und zu denen sie eine Beziehung aufbauen. Sehr interessant sind solche „neuen" Geräte, wenn sie unterschiedliche Verwendungsmöglichkeiten zulassen, von den Kindern leicht handhabbar und ohne Hilfe von Erwachsenen im Spiel zu bewältigen sind. Auch ist immer zu prüfen, ob sie keine Verletzungsgefahr darstellen können.

LITERATURQUELLEN

Arbeitsgemeinschaft Gesundheit des Bodenseekreises (2005). *Bewegungsfreundlicher Kindergarten: Ein Leitfaden zur Bewegungsförderung.* Friedrichshafen: Landratsamt Bodenseekreis – Gesundheitsamt.

Dinter, A., & Müller, C. (2011). *Bewegungsräume für Kindertageseinrichtungen: Empfehlungen für den Innen- und Außenbereich sowie Bewegungsräume außerhalb der Einrichtung. Eine Broschüre für Erzieherinnen, Träger, Eltern, Vertreter der Kommunen, Sportvereine, Sponsoren u. a.* Meißen: Unfallkasse Sachsen.

Lehmann, B., & Beckmann, U. (2007). *Kindergärten kommen in Bewegung: Handlungsrahmen für ein bewegungspädagogisches Konzept.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Müller, C. (2008). *Bewegter Kindergarten: Anregungen für mehr Bewegung im Kindergarten –besonders in den Gruppenräumen.* Unfallkasse Sachsen.

Müller, C. (2010). *Bewegte Krippe: Anregungen für mehr Bewegung von Kleinkindern in der Kinderkrippe.* Meißen: Unfallkasse Sachsen.

Schaffner, K. (2004). *Der Bewegungskindergarten: Kinder stark machen – mit Praxisvorschlägen.* Schorndorf: Hofmann.

Interessante Anregungen, Tipps und Beispiele finden sich auch in:

Thema B: Die Einstellung der Erwachsenen gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern

→ 3.2

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft

→ 3.9

3.5 Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich

Der Mensch benötigt allgemeine Fähigkeiten, d. h. übergreifende Leistungsvoraussetzungen, die für viele verschiedene motorische Aufgabenlösungen von Bedeutung sind. Solche Voraussetzungen sind im konditionellen oder koordinativen Bereich angesiedelt. Man nennt sie **motorische Fähigkeiten**. Eine gewisse Ausprägung einer oder mehrerer dieser Fähigkeiten erlaubt es dem Menschen, gewisse Bewegungsabläufe zu absolvieren (**motorische Fertigkeiten**). Ein Kind muss zum Beispiel über eine gewisse **Beinkraft**, eine bestimmte **Gesamtkoordination** und eine gewisse **Ausdauer** verfügen (**3 verschiedene motorische Fähigkeiten**), um sich mit Freunden einen Nachmittag lang Spaß im Seilspringen (**motorische Fertigkeit (Seil-)Springen**) zu haben.

Die Fähigkeiten werden durch Fertigkeiten trainiert, zwischen ihnen gibt es eine Wechselwirkung. Wer nicht geht, läuft, schwimmt, Rad oder Schlittschuh fährt oder auch Spiele spielt, kann z. B. seine Ausdauer nicht entwickeln.

3.5.1 Die Entwicklung motorischer Fähigkeiten

Zu den motorischen* Fähigkeiten werden **Ausdauer** (eine motorische Fertigkeit über längere Zeit durchstehen zu können lange laufen), **Kraft** (Lasten, Partner heben und bewegen können), **Schnelligkeit** (in möglichst kurzer Zeit eine einzelne Bewegung oder eine sich wiederholende Bewegung ausführen zu können: schnell auf ein Signal reagieren, schnelle Laufschritte ausführen), Koordination* (möglichst komplizierte Bewegungen flüssig und ohne Fehler ausführen können:) und **Gelenkigkeit** (über möglichst große Amplituden der Gelenkwinkel verfügen, z. B. mit den Händen den Boden bei durchgestreckten Knien berühren) gezählt.

3.5.1.1 Ausdauer

Wer keine Ausdauer besitzt, ermüdet schnell bei Spielen, Bewegungsaufgaben oder Wettkämpfen. Ein gut funktionierendes Herz-Kreislaufsystem mit guter Sauerstoffaufnahme und -abgabe erlaubt es, gute koordinative Bewegungen über einen längeren Zeitraum auszuführen (Ermüdungswiderstands-Fähigkeit).

Tipps

Ausdauerschulung läuft bei Kindern sehr gut über „Endlos"-Spiele, d. h. Spiele, deren Ende der Spielleiter nach Bedarf hinausschieben kann, z. B. „Fangen mit Erlösen";

Ebenfalls geeignet sind Spiele, bei denen möglichst alle Kinder gleichzeitig aktiv sind, z. B. „24-Stundenrennen": Kinder kurven während einer festgesetzten Zeit in der Halle herum und müssen mit ihrem „Benzin" haushalten, um nicht stehen bleiben zu müssen.

Schätzlauf

Kinder laufen und bleiben bei geschätzten 2, 3, 5… Minuten stehen. Wer ist am nächsten dran?

Dreierlauf zu zweit

In Gruppen von 3 Kindern laufen immer zwei von ihnen gemeinsam eine/zwei Runden, das dritte Kind hat Pause, dann steigt dieses Kind ein, einer der beiden Läufer macht Pause, dann ein weiterer Wechsel nach einer/zwei weiteren Runden usw.

Wir sammeln Gummibänder

Die Kinder laufen während 5, 8, 10… Minuten über einen festgesetzten Parcours. Nach einer gelaufenen Runde bekommt jedes Kind ein Gummiband, das es über sein Handgelenk gleiten lässt. Wie viele Gummibänder bekommen wir zusammen? Sind es mehr als letzte Woche?

Foto 26: Laufparcours mit Sammeln von Gummibändern

Wir laufen ein Musikstück ab

Die Kinder wählen Musikstücke aus, bekommen aber gesagt, wie lange das Stück dauert. Ziel ist es, dass alle Kinder laufen, solange die Musik ertönt; das Tempo ist frei wählbar. Wollen wir nächste Woche ein längeres Musikstück auswählen?

3.5.1.2 Kraft

Muskeln bewegen den Körper und garantieren die aufrechte Haltung; sie benötigen eine gewisse Leistungsfähigkeit, um dies überhaupt zu schaffen. Diese muskuläre Leistungsfähigkeit nennt man Kraft. Krafteinsatz, -dosierung und -steuerung bestimmen die Genauigkeit einer Bewegung.

Tipps

Zur Entwicklung von Kraft eignen sich besonders Aufgaben und Spiele in den Bereichen Klettern, Hängen, Schieben, Ziehen, Stützen, Ringen und Raufen. Gezieltes Krafttraining mit Gewichten gehört nicht in die Kindheit, das eigene Körpergewicht oder Manipulation von Geräten im selben Gewichtsbereich sind eher angebracht.

Beispiele

Sich in Bauchlage mit beiden Händen über eine Langbank ziehen.

In „Spinnenlage“ (rücklings mit Händen und Füssen aufstützen) Bewegungsaufgaben oder Ballspiele ausführen.

Sich auf allen Vieren „Vierfüßlergang“ vorwärts, rückwärts, seitwärts bewegen.

Leitern, Gitterleitern, schiefe Ebenen, Seile mit Knoten … hinaufklettern.

Kästen, Partner, rollende Geräte schieben und ziehen.

Sich an einer hohen Stange, an einem Seil vorwärts oder seitwärts hangeln*.

An einer hohen Stange, einem Tau hin und her schwingen.

„Schubkarren“ fahren (an den Knien anfassen!).

„Pferdchen“ stützen sich mit beiden Händen am Boden ab und schlagen mit den Hinterbeinen aus.

Alle Formen von Wegschieben von einer Matte, Teppichfliese, hinter eine Linie.

Seilziehen in der Gruppe.

Gesichertes Klettern an Kletterwänden oder Bouldern*.

Im Hand-Fußstütz (bäuchlings, rücklings) für den Partner eine Brücke zum Hindurchkriechen bauen.

Einen gleich schweren Partner „Huckepack“ nehmen und transportieren.

Sommerschlitten

Teppichfliesen liegen mit der flauschigen Seite nach unten auf dem Boden. Die Kinder probieren auf ihrer Fliese verschiedene Rutschmöglichkeiten aus, z. B.:

- Auf der Teppichfliese sitzen oder knien und sich mit den Händen und Füßen vorwärts oder rückwärts schieben.
- Die Hände auf die Teppichfliese aufstützen und die Fliese über den Boden schieben.
- In der Bauchlage auf der Teppichfliese liegen, sich mit den Händen über den Boden schieben.

Hinweis: Das Rutschen auf und mit den Teppichfliesen gelingt besonders gut bei einem möglichst glatten Boden. Es kann auch mit Vorstellungsbildern wie „Auto fahren“, „Zug fahren“ oder „Schlitten fahren“ verbunden werden.

Variante(n): Alle Rutschformen können auch mit einem Partner durchgeführt werden, so kann ein Kind das andere ziehen oder schieben.

Abschleppwagen

Jedes Kind sucht sich einen Partner. Einer setzt sich auf die Teppichfliese (die flauschige Seite liegt nach unten). Er stellt ein Auto dar, das abgeschleppt werden soll. Der Partner hat ein „Abschleppseil“ und zieht den sitzenden Partner mit dem Seil durch den Raum. Bei besonders „schweren“ Autos („schwer beladene Lkws“) können zwei oder drei Kinder das Abschleppen übernehmen.

LITERATURQUELLE

Zimmer, R. (2002). *Bewegungsförderung im Kindergarten. Kommentierte Medienübersicht.* Köln: BZgA.

3.5.1.3 Schnelligkeit

In vielen Situationen, bei vielen Spielen kommt es auf die Schnelligkeit an: schnell auf ein Signal oder einen Mitspieler reagieren (Reaktionsschnelligkeit, z. B. auf ein Signal hin weglaufen) oder eine bestimmte Aufgabe möglichst schnell erledigen (Aktionsschnelligkeit, z. B. so schnell wie möglich bis zu einer Linie laufen).

Tipps: Reaktionsschnelligkeit

Alle Aufgaben/Spiele, bei denen irgendeine Aktion (weglaufen, stoppen, Richtung wechseln, setzen) auf ein bestimmtes Signal hin erfolgen soll, tragen zur deren Schulung bei. Diese Signale können auditiv (Pfeife, „Hopp", Klatschen der Hände, Ball prellen, bestimmtes Wort in einem Satz/einer Geschichte, bestimmte Zahl nennen ...) oder auch visuell (Arm geht runter, Zahl mit den Fingern zeigen, Herz-Dame eines Kartenspiels wird gezogen, Minutenzeiger einer Hallenuhr springt ...) sein. Dazu gehört die Schulung der auditiven* und taktilen* Wahrnehmung (siehe auch folgendes Kapitel 3.5.1.5 „Koordination").

3.5.1.5

Komm mit, lauf weg

Alle Kinder stehen in einem Kreis, Gesicht zur Mitte. Ein Kind (der Spieler) geht/trabt außen herum, berührt ohne Vorwarnung eines der Kinder und ruft „Komm mit (das betroffene Kind muss versuchen, den Spieler zu fangen; dieser ist natürlich in Laufrichtung weggelaufen) oder „Lauf weg" (das betroffene Kind muss in die Gegenrichtung laufen). Wer als erster die frei gewordene Stelle im Kreis einnimmt, hat gewonnen. Der Verlierer wird/bleibt Spieler.

Schwarz oder Weiß

Zwei Mannschaften (die eine heißt Weiß, die andere Schwarz) stehen sich an der Mittellinie in kleinem Abstand paarweise in zwei Reihen gegenüber. Der Spielleiter ruft „Schwarz" oder „Weiß". Die Kinder der gerufenen Farbe müssen schnell nach hinten wegsprinten und sich über eine Grundlinie „retten". Der jeweilige Gegner möchte dies durch einfaches Abschlagen verhindern.

„Béret"

Zwei Mannschaften stehen jeweils hinter den Grundlinien eines Feldes. Bei beiden Mannschaften bekommt jeder eine Nummer, der Anzahl der Teilnehmer entsprechend. In der Mitte des Feldes liegt eine Mütze („Béret") oder ein Tuch. Der Spielleiter ruft eine Zahl: Die beiden betreffenden Spieler kommen herausgestürmt und versuchen durch Finten und Abwarten, entweder selbst die Mütze zu fassen und, ohne abgeschlagen zu werden, hinter die eigene rettende Grundlinie zu laufen, oder zu warten, bis der Gegner die Mütze nimmt, um ihn dann abzuschlagen.

Tipps: Aktionsschnelligkeit

Bestimmte Bewegungen schnell hintereinander wiederholen können, z. B. schnelle Laufschritte aneinanderreihen; auf dem Fahrrad schnell pedalieren. Von ihr hängt das Ergebnis vieler Wettkampfspiele ab, u. a. Laufspiele, Fangspiele, Staffelläufe.

Beispiele

Wettrennen, die weniger als 6 Sekunden dauern.

Kniehebelauf auf der Stelle.

Schnelles Hin- und Herspringen über eine Linie.

3.5.1.4 Gelenkigkeit

Wer gelenkig (auch: beweglich, geschmeidig) ist, besitzt einen großen Aktionsradius seiner Gelenke (besonders Schulter und Becken, aber auch Wirbelsäule, Fuß-, Hand- und Armgelenk). Kinder sind von Natur aus meist geschmeidig, diese Fähigkeit muss aber gepflegt werden, sie nimmt auch in Phasen schnellen Längenwachstums zeitweilig ab. Dazu sollen die verschiedenen Gelenke aktiv wie auch passiv in eine möglichst offene Gelenkstellung*/geschlossene Gelenkstellung* gebracht werden. Bei Kindern empfiehlt es sich, das eigene Körpergewicht als Dehnungshilfe zu nutzen.

Beispiele

Schultergelenk

An den Ringen, an einer (Reck-)Stange schaukeln; einen Stab mit beiden Händen in großem Abstand fassen und mit gestreckten Armen von der Brust über den Kopf zum Rücken führen, dann den Abstand der Hände immer kleiner werden lassen.

Hüftgelenk

Mit den gestreckten Beinen einen möglichst großen seitlichen Abstand zwischen beiden Füßen suchen; der so entstandene „Tunnel" kann in Spielen verwendet werden. Riesenschritte machen, dabei das hintere Bein in eine Streckung bringen. Im Hand- und

Fußstütz bei gestreckten Beinen das Becken nach unten/vorne schieben und den Oberkörper nach oben/hinten führen.

Wirbelsäule
Im Stand den Oberkörper langsam bei durchgestreckten Knien entspannt nach vorne/unten gehen lassen und mit den Fingerspitzen/Händen möglichst den Boden berühren. Im Sitzen bei gestreckten Knien mit den Händen entlang der Beine nach vorne krabbeln* und versuchen, die Zehen zu umklammern. In die Hocke gehen und mit zwischen den Knien eingezogenem Kopf dort verbleiben.

Armgelenk
Alle Varianten des Vierfüßlergangs/-laufs; Schubkarren fahren; Zappelhandstand/Handstand mit und ohne Hilfen.

Fußgelenk
In die Hocke gehen und mit zwischen den Knien eingezogenem Kopf dort verbleiben (wie im o.g. Beispiel zu „Wirbelsäule"). Riesenschritte machen, Fußsohlen des hinteren Beins lange am Boden halten.

3.5.1.5 Koordination

Die Grundfähigkeit der Koordination* stützt sich auf die vier anderen Fähigkeiten, um die zielgerichtete Ausführung einer Bewegung zu ermöglichen. Sie stellt sozusagen das Bewegungsprogramm und den zeitlich-räumlichen Ablauf sicher.

A. Wahrnehmung

Die Entwicklung von Bewegungen benötigt Informationen, um sie planen und ausführen zu können und um Rückmeldungen über deren Ausführung zu erhalten. Diese Informationen kommen über die Sinne, ihre Aufnahme über die Sinne nennt man Wahrnehmung. Lernen von motorischen* Handlungen sowie deren Verfeinerung, Verbesserung, Komplizierung und Abänderung benötigt permanenten Einsatz der Sinne. Darum spielt die Entwicklung von Wahrnehmung eine herausragende Rolle für das Erlangen eines koordinativ ausgeprägten Bewegungsrepertoires.

A.a. Auditive Wahrnehmung

Die Schulung der auditiven* Wahrnehmung (Hören) unterstützt die Fähigkeit, akustische* Signale aufzufangen, um die Bewegungssituation einschätzen und somit angemessen reagieren zu können (z.B. Zuruf bei Ballspielen, Korrekturzurufe des Trainers, Entfernungen einschätzen).

Beispiele

Verschiedene Lautstärken wahrnehmen (hinhören)
Die Kinder klopfen auf verschiedene Gegenstände, z.B. Bank oder Kasten (Stuhl), und versuchen, verschiedene Lautstärken wahrzunehmen.

Lautstärken unterscheiden
Im Raum werden verschiedene Gegenstände ausgelegt, z.B. Holzstäbe, Joghurtbecher, Pappkartons. Die Kinder versuchen, laute und leise Gegenstände zu unterscheiden.

Lautstärken in eine Reihenfolge bringen
Im Raum werden verschiedene Gegenstände ausgelegt, z.B. Bälle, Holzstäbe, Joghurtbecher, Pappkartons, Reifen. Die Kinder versuchen, die Gegenstände nach ihrer Lautstärke zu ordnen, u.a. von leise zu laut.

Auf Lautstärken reagieren
Ein Kind oder ein Betreuer hält zwei Holzstäbe, mit denen ein leiser Klopfrhythmus geschlagen wird. Die Kinder gehen nach dieser leisen Lautstärke durch den Raum. Auf laute Klopfsignale versuchen die Kinder zu reagieren und schnell auf die Bänke (Stühle) zu steigen.

Geräusche in eine Reihenfolge bringen
Im Raum werden verschiedene Gegenstände ausgelegt, z.B. Rasseln, Trommeln, Schellen, Holzstäbe. Die Kinder versuchen, die Gegenstände nach ihren Geräuschen zu ordnen, u.a. von hoch zu tief.

Auf Geräusche reagieren
Ein Kind oder ein Betreuer erzeugt Geräusche. Die Kinder versuchen, auf die Geräusche im Sinn einer Signalwirkung zu reagieren, z.B. bei schnellen Geräuschen sich schnell hinzulegen, bei langsamen zu gehen.

Geräuschen folgen
Zwei Kinder spielen zusammen. Ein Kind erzeugt ein Geräusch, z.B. klatscht es in die Hände. Das andere Kind hat die Augen geschlossen und versucht, dem Geräusch zu folgen.

Geräusche weitergeben
Immer vier Kinder bilden eine Reihe (Abstand à 4 m). Ein Kind gibt ein Geräusch vor, z.B. Schnalzen mit der Zunge, das die Kinder der Reihe nach weitergeben. Anschließend wechselt die Reihenaufstellung und ein anderes Kind gibt ein Geräusch vor.

Für Kinder ab 6 Jahren empfehlen sich Reaktionsspiele (auf Kommando (re)agieren), z. B. „Schwarz-Weiß“ oder „Komm mit, lauf weg“.

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil 2 – Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung.* Duisburg: Sportjugend NRW.

A.b. Taktile Wahrnehmung (Tasten)

Die taktile* Wahrnehmung ermöglicht es, Größen, Formen, Oberflächen-Beschaffenheit, Gewicht, Festigkeit usw. von Objekten zu erkennen und zuzuordnen und entsprechende Handlungsvorhaben zu entwickeln (z. B. kleine glatte Kieselsteine von einem großen rauen Holzklotz unterscheiden, sich auf das Fangen eines glatten Balls einstellen).

● Beispiele

Verschiedene Größen einer Objektart wahrnehmen
Es werden unterschiedliche Größen einer Objektart, z. B. große und kleine Plastikbälle, unter ein Tuch gelegt. Die Kinder greifen unter das Tuch oder tasten von außen, um verschiedene Größen wahrzunehmen.

Unterschiedliche Körperlängen in eine Reihenfolge bringen
Einem Kind in der Gruppe werden die Augen verbunden. Die anderen Kinder stehen an der Wand. Das „blinde“ Kind versucht, die Kinder der Körpergröße/-länge nach aufzustellen.

Verschiedene Formen einer Spielobjektart wahrnehmen
Es werden unterschiedliche Formen einer Objektart, z. B. runde, halbrunde, dreieckige, viereckige, sechseckige Pappkartons unter ein Tuch gelegt. Die Kinder versuchen, unter das Tuch zu greifen oder von außen die verschiedenen Formen zu ertasten und wahrzunehmen.

Verschiedene Formen unterschiedlicher Objekte wahrnehmen
Es werden Spielmaterialien mit unterschiedlichen Formen, z. B. runde Tennisringe, eckige Schuhkartons, halbrunde Balancierkuppeln, unter ein Tuch gelegt. Die Kinder versuchen, unter das Tuch zu greifen oder von außen die verschiedenen Formen zu ertasten und wahrzunehmen.

Verschiedene Oberflächen einer Objektart wahrnehmen
Es werden unterschiedliche Oberflächen einer Objektart, z. B. glatte Gymnastikbälle, geriffelte Basketbälle, raue Papierbälle, unter ein Tuch gelegt. Die Kinder greifen unter das Tuch, um die verschiedenen Oberflächen wahrzunehmen.

Objekte mit demselben Gewicht zuordnen
Immer zwei Objekte mit demselben Gewicht, z. B. zwei leichte/mittelschwere/schwere Tennisringe, zwei sehr leichte/leichte Papprollen, liegen bereit. Die Kinder versuchen, jeweils die zwei Objekte mit demselben Gewicht zuzuordnen.

Eine Objektart nach ihren Festigkeiten ordnen
Es werden Bälle mit unterschiedlichen Festigkeiten, z. B. weiche/feste/harte Gymnastik-, Volley-, Handbälle (oder feinere Unterscheidungen nur zwischen Fußbällen) bereitgestellt. Die Kinder versuchen, unter das Tuch zu greifen und die unterschiedlichen Festigkeiten wahrzunehmen sowie nach dem Grad ihrer Festigkeit (von weich bis hart) zu ordnen.

Für Kinder ab 6 Jahren bieten sich Aufgaben und Spiele mit Bällen von verschiedenen Größen, Gewichten usw. an (z. B. Treffer in den Basketballkorb) oder Spiele auf verschiedenen Untergründen (Halle, Wiese, Sand).

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil 2 – Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung.* Duisburg: Sportjugend NRW.

A.c. Kinästhetische Wahrnehmung (Bewegungsempfindung)

Die kinästhetische* Wahrnehmung hat großen Einfluss auf die Qualität des motorischen* Lernergebnisses und dessen sukzessive Verbesserungen. Durch sie gelingt es, Muskelspannung auf- und abzubauen, Gelenkstellungen wahrzunehmen, zu unterscheiden und zu verändern, Körperpositionen zu halten oder

zu verändern, den Krafteinsatz und die Kraftdosierung zu regulieren und somit Bewegungen zu kontrollieren. Das Kind „hört“ auf seinen eigenen Körper.

Beispiele

Muskelspannung aufbauen
Die Kinder versuchen, verschiedene Körperteile anzuspannen, z. B. die Hände („einen Schwamm ausdrücken“) oder den gesamten Körper („sich groß/lang machen“).

Muskelspannung auf- und abbauen
Die Kinder spielen „Luftballons“ oder „Luftmatratzen“, die sich aufblasen und anschließend die Luft verlieren.

Gelenkbewegungen und -weiten erfahren
Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind schließt die Augen. Es wird von dem anderen Kind an dem Gelenk berührt, das es bewegen soll, z. B. das Ellenbogengelenk beugen und strecken.

Gelenkbewegungen nach der Beweglichkeit ordnen
Die Kinder versuchen, das Gelenk mit der größten bzw. kleinsten Beweglichkeit* zu finden.

Körperpositionen in verschiedenen Bewegungssituationen halten
Die Kinder versuchen, ihre Körperpositionen bei unterschiedlichen Bewegungen zu halten, z. B. in der Waagerechten (Laufen), in der Senkrechten (Niedersprünge), bei Schaukel-, Dreh- und Rollbewegungen.

Krafteinsätze regulieren, um mit verschiedenen Materialien umzugehen
Die Kinder versuchen, einen Luftballon in einer bestimmten Höhe (immer über Kopfhöhe) zu halten (schlagen) oder verschiedene Bälle in unterschiedlich weite Ziele zu werfen, zu stoßen, zu schlagen, zu schießen.

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil 2 – Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung.* Duisburg: Sportjugend NRW.

A.d. Vestibuläre Wahrnehmung (Gleichgewicht)

Der vestibulären* Wahrnehmung und deren Schulung kommt eine große Bedeutung zu, da sich das Gleichgewicht beim alltäglichen Tun als mitentscheidend für die Qualität dessen Ablaufs erweist: für die aufrechte Haltung, um sich auf Beschleunigungen, Richtungsänderungen und Drehungen einzustellen, um kurzzeitige Ungleichgewichte aufzufangen.

Beispiele

Haltung im Stand sichern
Die Kinder versuchen, verschiedene Standhaltungen einzunehmen, z. B. im Stehen auf beiden Füßen, auf einem Fuß oder mit weit gegrätschten Beinen.

Haltung im Stand auf unterschiedlichem labilen Untergrund sichern
Die Kinder versuchen, auf unterschiedlichem labilen Untergrund* zu stehen, z. B. auf hohen und flachen Schaumstoffteilen, sehr weichen Medizinbällen oder Wackelmatten (eine Matte auf verschiedene Bälle legen).

Haltung im Stand beim Balancieren von Materialien sichern
Die Kinder versuchen, verschiedene bewegliche Materialien zu balancieren, z. B. Bälle oder Papprollen.

Haltung im Stand bei geschlossenen Augen sichern
Die Kinder versuchen, verschiedene Standhaltungen einzunehmen, z. B. im Stehen auf beiden Füßen, auf einem Fuß oder mit weit gegrätschten Beinen.

Orientierungen bei Bewegungen in der Waagerechten sichern
Die Kinder versuchen, die Orientierung zu sichern, z. B. wenn sie um aufgestellte Hütchen (Kartons) „Auto fahren“.

Orientierung bei Schaukelbewegungen sichern
Die Kinder versuchen, die Orientierung zu sichern, z. B. wenn sie auf Wippen (aus Bänken und Kästen) schaukeln.

Auf aktive Beschleunigungen einstellen
Die Kinder spielen „Auto fahren“. Die Autos fahren in unterschiedlichen Gängen durch den Raum, auch um Hindernisse wie etwa Reifen.

Sich Beschleunigungen anpassen
Die Kinder spielen zu zweit „Nachlaufen“. Das vordere Kind bestimmt die Geschwindigkeit und das nachlaufende Kind versucht, die Geschwindigkeit aufzunehmen und zu halten.

Auf Körper-Lageveränderungen bei Richtungsänderungen einstellen
Die Kinder spielen Lauf- und Fangspiele oder Nachahmungsspiele, z. B. „Hase und Jäger“ bzw. „Schattenlaufen“.

An Körper-Lageveränderungen anpassen
Die Kinder spielen zu zweit „Spiegelbild“. Ein Kind macht die Bewegungen vor, das andere Kind versucht, sie nachzumachen.

Statische Haltungen im Stand regulieren
Die Kinder versuchen verschiedene Kunststücke, z. B. auf einem Fuß zu stehen (Standwaage).

Statische Haltung nach schnellen Bewegungen regulieren
Die Kinder laufen in höchster Geschwindigkeit durch den Raum und versuchen, nach einem Stoppsignal (Händeklatschen) sofort stehen zu bleiben und die Haltung zu regulieren.

Dynamische Haltungen regulieren
Die Kinder versuchen, auf verschiedenen Linien zu laufen. Dynamische Haltungen bei langsamen Bewegungen regulieren: Die Kinder versuchen, z. B. in Zeitlupe zu gehen.

Dynamische Haltung auf verschiedenartigem stabilem Untergrund regulieren
Die Kinder versuchen, auf unterschiedlichem stabilem Untergrund* zu gehen, z. B. auf Bänken, Balken.

Dazu passen natürlich alle Aufgaben oder Kunststücke, die sich auf schmalem Untergrund abspielen: auf Linien gehen/laufen/umdrehen, über schmale Holzstege, (umgedrehte) Bank, Turnbalken, umgefallenen Baumstamm, Balanciergeräte auf Spielplätzen usw. balancieren. Schwieriger wird es schon beim Versuch, über eine Slackline zu wandern oder gar erste Schritte als Seiltänzer zu wagen.

Sprungspiele mit einbeinigen oder beidbeinigen, drehenden, vorwärts-rückwärts orientierten Sprüngen (z. B. „Himmel und Hölle“) sind gute Gleichgewichtsübungen.

Foto 27: Erste Schritte als Seiltänzer wagen

Foto 28: Schwieriger ist der Versuch, über eine Slackline zu wandern

Rollen und Gleiten sind ebenfalls Gleichgewichtsübungen (Tretroller, Laufrad, Fahrrad, Inline-Skates, Rollschuhe, Rollbrett, Pedalo, Ski, Snowboard, Windsurf, Surf ...)

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil 2 – Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung.* Duisburg: Sportjugend NRW.

A.e. Visuelle Wahrnehmung (Sehen)

Genauso wichtig ist die visuelle* Wahrnehmung, die es erlaubt, Eigenschaften von Objekten oder optische Zeichen zu erkennen, Fremdbewegungen zu sehen und Auge-Hand-Fuß-Bewegungen zu koordinieren.

Beispiele

Eine Objektart nach der Größe ordnen
Es werden Bälle in unterschiedlichen Größen, z. B. Tischtennis-, Tennis-, Gymnastik-, Hand- und Fußbälle ausgelegt. Die Kinder versuchen, die unterschiedlich großen Bälle zu unterscheiden und nach ihrer Größe zu ordnen.

Verschiedene Formen nachlegen
Zwei Kinder sitzen sich gegenüber. Das eine Kind malt eine Form, z. B. einen Kreis, auf den Boden. Das andere Kind versucht, mit einem Seil die Form nachzulegen.

Farben erkennen
Die Kinder versuchen, unterschiedliche Farben an bereitgelegten Materialien, wie etwa Tüchern oder Bällen, zu erkennen und zu benennen.

Farben suchen
Die Kinder sitzen im Kreis. Es liegen verschiedenfarbige kleine Bälle auf dem Boden. Wenn die Kinder kurz die Augen schließen, wird ein farbiger Ball weggenommen. Die Kinder sollen erraten, welcher farbige Ball weggenommen wurde.

Greifen und Loslassen
Es liegen vielfältige Materialien auf dem Boden. Die Kinder versuchen nach Zuruf, z. B. einen Ball, ein Tuch, ein Schaumstoffteil zu greifen und wieder loszulassen.

Verschiedene Zielbewegungen ausführen
Jedes Kind hat einen Ball und versucht, in verschiedene Ziele zu werfen oder zu schießen, z. B. auf Körbe oder in Kästen zu werfen, in Tore zu schießen.

Zielgenauigkeit herausfordern
Jedes Kind hat einen Ball und versucht, diesen genau auf aufgeklebte Linien (aus Tesakrepp oder Absperrband) zu prellen bzw. mit dem Fuß zu führen.

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil 2 – Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung.* Duisburg: Sportjugend NRW.

B. Muskelkontrolle

Damit flüssige und kontrollierte Bewegungen entstehen, ist die Schulung der Muskelkontrolle von Bedeutung.

Beispiele

Muskeln schnell entspannen
Die Kinder laufen schnell durch den Raum. Nach einem Signal (Tierruf) versuchen sie, sich sofort entspannt auf den Boden zu legen.

Muskelanspannung kontrolliert vermindern
Die Kinder laufen schnell vorwärts auf Linien. Bei einem Signal (Gong) versuchen sie, ihre Geschwindigkeit und damit die Muskelanspannung durch freies langsames Gehen zu vermindern.

Spannungsdifferenzierung des gesamten Körpers unterscheiden
Die Kinder versuchen, z. B. nur ihre beiden Beine, beiden Arme, das rechte oder das linke Bein anzuspannen und nach einiger Zeit zu entspannen.

Spannungsdifferenzierung einzelner Körperteile regulieren
Es werden vielfältige Materialien, wie etwa Klammern, Schaumstoffteile, Sandsäckchen, eng nebeneinander ausgelegt. Die Kinder versuchen, einzelne Materialien mit bestimmten Körperteilen, z. B. mit zwei Fingern oder beiden Füßen, herauszufischen, ohne dabei die anderen Gegenstände zu berühren.

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil 2 – Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung.* Duisburg: Sportjugend NRW.

C. Seitigkeit

Unter Seitigkeit versteht man das ein- oder beidseitige Benutzen von Händen/Armen und Füßen/Beinen, je nach Aufgabe oder Ziel der Bewegung. Rechts-Links-Unterscheidung, Herausbildung einer dominanten Körperseite und ein- oder beidseitige Handlungen der Hände oder Füsse sind Inhalte einer solchen Schulung.

Beispiele

Bewegungen einhändig ausführen (Vorübung für die Symmetrie)
Die Kinder versuchen, zuerst einen Arm nach vorne zu kreisen. Anschließend den anderen Arm einzeln kreisen und dann beide gleichzeitig kreisen.

Sich symmetrischen Bewegungen anpassen
Alle Kinder sitzen nebeneinander. Das erste Kind macht eine Bewegung vor, z. B. mit beiden Füßen gleichzeitig auf den Boden stampfen, an die sich das zweite Kind anpasst. Nach und nach passen sich alle Kinder an.

Integration beider Füße
Die Kinder sitzen im Kreis und versuchen, ein Tuch mit ihren Füßen weiterzugeben.

Integration beider Füße bei unterschiedlichen Aufgaben
Die Kinder versuchen, ein Blatt Papier mit einem Fuß auf dem Boden zu halten (zu fixieren) und mit dem anderen Fuß ein Papierstück abzureißen.

Gleichzeitige Überkreuzbewegungen ausführen
Die Kinder versuchen, z. B. im Sitzen gleichzeitig die rechte Hand zum linken Fuß und die linke Hand zum rechten Fuß zu führen, dann die rechte Hand zum rechten Fuß und die linke Hand zum linken Fuß.

Bewusstmachen der dominanten Hand
Den Kindern stehen verschiedene Spielgeräte, wie unterschiedlich kleine Bälle, Sandsäckchen, Bierdeckel zur Verfügung. Die Kinder versuchen herauszufinden, mit welcher Hand sie am sichersten und genauesten die Spielmaterialien in Ziele (Kästen) werfen bzw. auf Tore schießen können.

Mit dem dominanten Fuß handeln
Es wird ein Slalomweg um und durch Kästen, Hütchen, Medizinbälle aufgebaut. Die Kinder versuchen, den Ball sicher auf dem Slalomweg zu halten.

Rechts und links bewusst wahrnehmen
Jedes Kind versucht, immer mit der rechten Hand schwere Materialien, z. B. Sandsäckchen oder Steine, und mit der linken Hand leichte Gegenstände wie Bierdeckel oder Softbälle wahrzunehmen.

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Teil 2 – Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung.* Duisburg: Sportjugend NRW.

3.5.2 Die Entwicklung motorischer Fertigkeiten

3.5.2.1 Definition

Motorische* Fertigkeiten sind beobachtbare Abläufe oder Veränderungen des menschlichen Körpers, die in eine Bewegung des Individuums münden. Um automatisiert zu werden, müssen sie in Lern- und Übungsprogrammen stabilisiert werden. Sie bauen, wie schon erwähnt, auf Fähigkeiten auf.

Aus der Gesamtheit der Fertigkeiten ragen einige heraus, die als grundlegende motorische Fertigkeiten bezeichnet werden. Sie stellen die Grund- oder Mindestausstattung des Menschen dar, die es ihm ermöglicht, alltägliche Bewegungsaufgaben zu bewältigen. Dies sind, je nach Fachliteratur:

Bewegungs-ABC
fundamental movement skills

Balancieren Drehen/Kreisen
Hängen/Hangeln* Klettern/Steigen
Wälzen/Rollen Rutschen Stützen
Schaukeln/Schwingen Gehen/Laufen
Hüpfen/Springen Schlagen/Werfen
Schießen Ziehen/Schieben
Heben/Tragen Raufen/Ringen Fahren
Gleiten/Rutschen Rollen
sich im Wasser bewegen
Grundfertigkeiten für das Spielen ohne Ball, für das Spielen mit Gegenständen, mit einem Ball, mit einem Schläger und einem Ball

Die elementarsten Formen der motorischen* Fertigkeiten (Gehen, Laufen, Springen…) hat sich die Menschheit in ihrer Evolution angeeignet. Sie gehören **überall auf der Welt ab einem gewissen Alter** zum motorischen Repertoire von Heranwachsenden.

Werden sie aber weiterentwickelt, variiert, differenziert, komplexer gestaltet, werden sie **nicht mehr von allen Menschen erworben**. Dies ist besonders der Fall bei sportmotorischen Fertigkeiten (Hochstand, Salto, Hürdenlauf…,) aber auch bei berufsbezogenen Fertigkeiten. Einige Fertigkeiten werden prinzipiell dazugezählt, wie Werfen, Fangen, Dribbeln…

So kann sich das Springen weiterentwickeln zu Strecksprüngen, Schlusssprüngen, Grätschsprüngen (Hampelmann), Niedersprüngen, Aufsprüngen, Hocksprüngen, Hechtsprüngen, Drehsprüngen, Seilspringen, Weitsprung, Hochsprung…

LITERATURQUELLEN

https://www.basf.com/global/de/who-we-are/organization/locations/europe/german-sites/ludwigshafen/gesellschaftliches-engagement/woran-wir-arbeiten/sport/motorik_abc.html

http://www.motorik-abc.de

3.5.2.2 Schulung elementarer Bewegungsfertigkeiten: praktische Beispiele

A. Gehen und Laufen

Gehen und Laufen sind die elementaren Bewegungsfertigkeiten schlechthin, deren Beherrschung von fundamentaler Bedeutung ist. Sie tauchen zudem oft in Verbindung mit weiteren Fertigkeiten auf, was ihre Wichtigkeit nochmals unterstreicht.

Gehen

- Vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen, schleichen, stampfen, trippeln.
- Den Gang von Tieren nachahmen.
- Knie bzw. Ferse vor dem Körper mit gegenseitiger Hand berühren, mit der Hand hinter dem Rücken die Ferse berühren.

Das Gehen kann spielerisch in vielfältige Bewegungsbilder und -geschichten eingebunden werden, z. B. „Schleichen wie ein Tiger“, „Stampfen wie ein Elefant“ oder „Staksen wie ein Storch“. Singen und Klatschen mit unterschiedlichen Rhythmen sowie kleine Bewegungsaufgaben während des Gehens erhöhen den Spaß der Kinder an den Aufgaben.

Laufen

Ein vielfältiges Angebot an Laufspielen fördert das Laufgefühl, wobei insbesondere das Empfinden für Zeit, Strecke und Geschwindigkeit geschult wird. Darüber hinaus werden Ausdauer, Stehvermögen, Geschicklichkeit und Schnelligkeit spielerisch verbessert. Aufgabenstellungen beim Spielen in der Gruppe, wie z. B. Durcheinanderlaufen, ohne sich zu berühren, verbessern Reaktionsvermögen und Bewegungssicherheit.

- Fang- oder Abklatschspiele in unterschiedlichen Variationen zu zweit oder in der Gruppe.
- Starten aus unterschiedlichen Positionen bzw. auf verschiedene Signale:
  - Akustisch*: „Auf die Plätze, fertig, los!“;
  - Optisch: Ein Ball rollt bis zu einer Markierung;
  - Taktil*: auf die Schulter klopfen.
- Umlaufen von Hindernissen in der freien Natur oder in der Halle mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, z. B. „Autospiel“: 1. Gang: Gehen; 2. Gang: Traben; 3. Gang: Laufen; 4. Gang: Sprinten.

- Kurvenlaufen mit verschiedenen Aufgaben, z. B. Staffellaufen oder mit dem Tragen von Gegenständen.
- Überlaufen von Gegenständen, z. B. von Bananenkartons oder Kleingeräten (Seile, Reifen).

  Variante(n): Staffelspiele, auch mit Wettkampfcharakter.
- Auf begrenzter Fläche durcheinander laufen, ohne sich gegenseitig zu berühren.
- Schattenlaufen: Ein Kind läuft hinter dem anderen und macht alle Bewegungen des vor ihm laufenden Kindes „wie ein Schatten“ nach.

B. Hüpfen und Galoppieren

Hüpfen und Galoppieren sind natürliche Bewegungsfertigkeiten, die von einem spezifischen Rhythmus geprägt sind. Sie sind Ausdruck von Freude an der Bewegung und finden sich in vielen Kindertänzen wieder.

- Vorwärts hüpfen; alleine, mit einem Partner oder in der Gruppe.
- Alle Spiel- und Übungsformen des Laufens können auch hüpfend durchgeführt werden.
- Pferdchenspiel: Ein Kind nimmt ein Sprungseil oder einen Reifen und legt es dem Partner um die Hüfte. Im Galopp kann es das „Pferdchen“ geradeaus, auf der Kreisbahn, links oder rechts herum galoppieren lassen. Im Seitgalopp zu zweit üben Kinder die spiegelbildliche Bewegung.

C. Balancieren

Das Gleichgewicht finden und halten ist ein grundlegender Bestandteil von Haltung und Bewegung. Durch Balancieren wird die Gleichgewichtsfähigkeit des Kindes verbessert und die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Je besser das Gleichgewicht, desto sicherer bewegen sich die Kinder.

- Balancieren auf unterschiedlichen Unterstützungsflächen (fest oder beweglich), mit oder ohne Hilfestellung, in verschiedenen Positionen (Sitzen, Stehen).
- Erhöhung des Schwierigkeitsgrades beim Balancieren durch zusätzliche Bewegungsaufgaben, z. B. Tragen oder Hochwerfen von Gegenständen, auch in der Fortbewegung.
- Balancieren auf Dosen, Stelzen, Pedalos o. ä. Gerade beim Gehen auf Stelzen sollte auf eine aufrechte Körperhaltung geachtet werden. Das Zurücknehmen der Ellenbogen und Schultern stärkt die Muskulatur des oberen Rückens und der Schultern.

  Variante(n): Balancieren und gleichzeitiges Jonglieren als Kunststück.
- Gleichgewichtsübungen auf dem Fahrrad, mit Inline Skates, Roller, Rollschuhen, Skateboard, Schlittschuhen, Skiern oder Snowboards fordern die Geschicklichkeit heraus. Aufgabe: Die Hindernisse so langsam oder so schnell wie möglich umfahren.

D. Hängen, Schwingen und Schaukeln

Die freie Natur, das Angebot auf Spielplätzen und in Turnhallen, aber auch das Türreck in der Wohnung bieten viele Möglichkeiten zum Hängen, Schwingen und Schaukeln. Die Erfahrung des eigenen Körpers in verschiedenen Positionen und die teilweise hohe Dynamik fördern eine differenzierte Raumwahrnehmung und -orientierung. Vor- und Zurückschaukeln, Schwingen – im Streck- oder Kniehang* – machen Kindern viel Spaß. Nicht umsonst lachen und jubeln sie bei solchen Übungen.

- Sprung in den Streckhang …
  - an den Arm eines Erwachsenen, an einen Ast oder eine Reckstange;
  - am Reck (Trimmpfad); hin- und herschwingen; am Ende des Vorschwungs Lösen der Hände, Niedersprung in den Stand;
  - und von einer Sprosse zur anderen hangeln.
- Hängen im Knieliegehang* oder Kniehang und aus diesen Positionen langsam zum Schwingen kommen.
- Schaukeln …
  - im Sitzen oder Stehen;
  - an den Ringen oder am Tau: Kann in viele Spielformen eingebunden werden, z. B. Überwinden von Hindernissen, Transportieren von Gegenständen usw., Hangeln im Faultierhang.

E. Rollen und Drehen

Rollen und Drehen sind Bewegungen um die Körperachse. Sie stellen besonders für die Orientierung im Raum eine Herausforderung dar. Die Rückenschaukel

führt mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad zur Rolle vorwärts und rückwärts und die Wälzrolle zur Baumstammrolle.

- Rückenschaukel: Knie anziehen, Kinn auf die Brust nehmen, mit den Händen die Unterschenkel umfassen und den Rücken rund machen; über den gesamten Rücken vorwärts und rückwärts rollen.
- Wälzrolle: Körper, Beine und Arme strecken und seitlich rollen. Bei der Baumstammrolle transportieren die unten liegenden Kinder den oben liegenden „Baumstamm".
- Rolle vorwärts: Variante(n): Rolle vorwärts durch Reifen oder über Hindernisse. Die Doppelrolle sollte von Kindern zunächst im Zeitlupentempo durchgeführt werden. Das unten liegende Kind führt die Bewegung, indem es die Beine des Partners anhebt und diesen langsam in die Rollbewegung lenkt.
- Rolle rückwärts von der schiefen Ebene: Aus dem Sitz (z. B. auf dem Kastendeckel) Rolle rückwärts; Steigerung: Rolle rückwärts am Boden aus dem Hockstand.
- Überdrehen rückwärts gehockt: Ein Erwachsener fasst die Hände des Kindes. Das Kind „läuft" an seinem Körper hoch, drückt sich an der Brust mit den Füßen ab und überdreht rückwärts.

F. Stützen

Um Stürze abzufangen, nehmen Kinder reflexartig die Arme nach vorne. Genau aus diesem Grund ist es wichtig, die Muskulatur der Arme und des Schulterbereichs so zu kräftigen, dass die Kinder ihr eigenes Körpergewicht abfangen können. Die Stützfähigkeit sollte eigentlich täglich geübt werden, da der Alltag naturgemäß in diesem Bereich wenige Anforderungen stellt.

- Hand-Knie-Stütz („Bankstellung") /Winkelliegestütz („hohe Brücke"): Beide Aufgaben sollten in Spielformen eingebunden werden; z. B.: Ein Kind wechselt zwischen den Positionen, und andere springen über die Brücke oder kriechen* unter der Brücke durch. Im Liegestütz vorwärts und rückwärts wird der Körperzusammenschluss auf andere Weise geübt. Steigerung: Abwechselnd ein Bein vom Boden anheben.

  Variante(n): Die Hände stehen in einem Reifen und die Beine laufen drumherum.

  Hinweise: Kein Hohlkreuz, Gesäß anspannen.

- Sprung in den …
  - Stütz an der (Reck-)Stange;
  - Hockstütz.
- Hockwende über einen Partner in unterschiedlichen Höhen: Bocksprung über einen Partner.

  Hinweis: Sprungrichtung immer vom Gesäß zum Kopf des Partners.

  Variante(n): Unterschiedliche Höhen;

- Beim Radschlagen wird die Gewichtsverlagerung von einem Arm auf den anderen, von einem Bein auf das andere geübt (Hand – Hand/Fuß – Fuß).

G. Springen

Flugerlebnisse machen den eigentlichen Reiz des Springens aus. Außerdem wird die Körperbeherrschung in der Flugphase gefördert. Kinder beginnen mit kleinen Sprüngen und Niedersprüngen aus geringer Höhe. Nach dem Überspringen kleiner Hindernisse wird zunächst weit und dann hoch gesprungen. Bei einbeinigen Sprüngen nicht immer mit demselben Bein abspringen. Das abfedernde Landen sollte bei allen Sprüngen in vielfältigen Situationen geübt werden.

- Ein- oder beidbeinige Niedersprünge aus geringer Höhe.
- Schlusssprünge vorwärts, rückwärts oder seitwärts; in Höhe und Weite variieren.
- Hüpfkästchen mit ein- oder beidbeinigem Absprung.
- Seilspringen allein, mit Partner oder Gummitwist in der Gruppe; auf dem Schulhof, der Straße oder in der Turnhalle.

  Variante(n): Springen mit Musik (Rope-Skipping).

- Überspringen von Hindernissen (Bananenkartons, Fahrradreifen, Seile usw.) auf ebenem Boden mit ein- oder beidbeinigem Absprung.
- Springen in die Weite und landen auf unterschiedlichen Untergründen, wie z. B. Sand oder Matten.
- Aus dem Anlauf einbeiniger Absprung über Geräte (Gummischnur) oder einen Bach.
- Zielspringen auf beweglichen Untergründen.

H. Ziehen, Schieben und Tragen

Indem Kinder Lasten und Widerstände bewältigen, lernen sie, die eigenen Kräfte einzuschätzen. Dies gilt auch für den Umgang mit dem eigenen Körpergewicht. Zieh- und Schiebekämpfe als Partner- oder Gruppenaufgaben kräftigen die Muskulatur, schulen die Reaktionsfähigkeit und fördern auf spielerische Weise Rücksichtnahme und „Fair Play".

- Ziehen auf der geraden Ebene: sich in Bauchlage über die Bank ziehen.
- Ziehen auf schräger Ebene.
  Steigerung: Ober- und Unterschenkel mithilfe der Haltekraft der Rumpfmuskulatur gestreckt anheben.
- Ein Kind sitzt oder steht auf einem Tuch. Das andere Kind zieht seinen Partner mit einem Seil oder einem Reifen vorwärts.

  Variante(n): Reifen oder Seil um die Hüfte legen.
- Beim Tauziehen versuchen zwei Mannschaften, sich gegenseitig über eine Markierung zu ziehen.
- Wurzelziehen: 4 bis 10 Kinder liegen in Bauch- oder Rückenlage im Kreis und fassen sich an den Händen. Die Kinder außerhalb des Kreises fassen die Liegenden an den Füßen und versuchen, den Kreis auseinanderzuziehen. Die Aufgabe endet, wenn der Kreis der Hände auseinandergerissen wird.
- Klimmzüge mit Kamm- oder Ristgriff*.

  Hinweis: „Kinn über die Stange".

  Variante(n): Verschiedene Geräte nutzen.
- Kinder versuchen, sich von der Matte oder aus einem Kreis zu schieben oder zu ziehen.
- Zwei Kinder tragen gemeinsam ein drittes Kind über eine vorgegebene Strecke.

  Variante(n): Hin-und Hertragen als Staffelspiel.

I. Klettern

Klettermöglichkeiten, wie z. B. Bäume, Taue, Leitern und Klettergerüste, haben für Kinder großen Aufforderungs-Charakter. Sie klettern sehr gerne, da sie so die Umgebung aus einer anderen Perspektive betrachten können. Mit zunehmendem Können wächst ihr Selbstvertrauen und sie entwickeln ein Gespür für Risiken. Erwachsene sollten Kinder eigenständig klettern lassen und nur in gefährlichen Situationen unterstützend eingreifen.

- Klettern an starren und beweglichen Geräten.

  Hinweis: Erst klettern die Hände, dann die Füße.
  Rückweg: zuerst die Füße, dann die Hände. Jeweils drei Gliedmaßen (z. B. eine Hand und zwei Füße) halten fest, eines sucht neuen Halt.
- Hoch- und Hinunterklettern an der Stange oder am Tau.

  Hinweis: Am Tau nicht hinunterrutschen, da dies zu Verbrennungen an den Händen führen kann.
- Klettern auf einen hohen Kasten.
- Räuberleiter: Die „Leiter" aus den gefalteten Händen und den Schultern des unten stehenden Kindes ermöglicht es dem kletternden Kind, auf einen Baum oder eine Mauer zu klettern.
- Klettern auf Bäume und an Kletterwänden empor ist eine Herausforderung für Kinder. An Kletterwänden können Kinder ab 10 Jahren zusätzlich im Umgang mit Sicherungsseilen vertraut gemacht werden. Allerdings sollten sie erst ab dem Alter von 13-14 Jahren und nach entsprechender fachgerechter Ausbildung selbstständig sichern.

J. Werfen, Fangen und Stoßen

Für Kinder stellen Werfen, Fangen und Stoßen große Herausforderungen für die Auge-Hand- bzw. Auge-Fuß-Koordination* und die Reaktionsfähigkeit dar. Vor allem beim Fangen bedarf es Geduld und intensiver Übung, da es für Kinder wichtig ist, positive Erfahrungen mit Kleingeräten (Luftballons, Bälle, Sandsäcke) und ihren Eigenbewegungen zu sammeln. Es gilt: Zuerst genau, dann weit werfen. Die Übungen sollten sowohl mit rechts als auch mit links durchgeführt werden.

- Den Ball mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Kopf, Arm, Knie, Fuß usw.) rollen.
- Fangen und Pritschen* mit dem Luftballon. Luftballons fliegen langsam, deshalb können Kinder ihre Flugphase leicht beobachten.
- Im Stand, im Sitzen oder in der Bewegung prellen und fangen.

  Variante(n): Prellen mit verschieden großen Bällen; um Hindernisse herum; Handwechsel; mit den Füßen prellen.

- Dosenwerfen
  - Variante(n): Unterschiedliche Bälle, Ziele und Entfernungen zum Ziel.
- Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen.
- Sich verschiedene Gegenstände zuwerfen.
  - Variante(n): Mit einer Hand fangen und werfen; unter einem Bein durchwerfen; mehrere und unterschiedlich große Bälle benutzen.
- Stoßen mit dem Medizinball, z. B. über eine Schnur oder gegen eine Wand.
- Spannschuss beim Fußball.

LITERATURQUELLE

https://www.kinderzeit.de/news-detail-praxis/spielerisch-zu-den-elementaren-bewegungsfertigkeiten-download.html

K. Schwimmen

Viele Eltern fragen sich, ab wann und wie sie ihr Kind an das Element Wasser heranführen sollen und auf den Weg des Schwimmenlernens bringen können.

K.a. Was Eltern tun können

Eine erste Etappe kann von den Eltern ab dem Babyalter übernommen werden: das Baden in der Badewanne für die ersten Erfahrungen des Babys mit dem Element Wasser. Das Baby darf mit dem Wasser „spielen“, es „bewegen“, damit Wellen machen, darin planschen und seinen Widerstand erfühlen. Die Eltern können damit anfangen, den Kopf des Babys mit Wasser zu begießen (von oben mit einer Gießkanne), damit das Kind die Angst vor dem Nasswerden des Gesichts langsam verliert. Sie können seinen Körper bis zum Hals eintauchen, es hin und her wiegen und ziehen, es bespritzen und somit für neue sensorische Erfahrungen ihres Kindes sorgen.

Ähnliche Erfahrungen können im Sommer im aufblasbaren Kinder-Planschbecken gemacht werden.

Hinweis: Babys sollten nie ohne Aufsicht in einer Badewanne oder einem Planschbecken bleiben, da sie ausrutschen und selbst in niedrigem Wasser ertrinken können!

Manche Eltern, die selbst regelmäßige Schwimmbadbesucher sind, nehmen ihr kleines Kind dorthin mit. In sogenannten Planschbecken kann das Baby seine Wassererfahrungen erweitern oder die Eltern nehmen es in hüft- oder brusttiefes Wasser mit, um es – in Körperkontakt mit ihm – langsam an ein Eintauchen des ganzen Körpers heranzuführen. Voraussetzung dazu ist, dass die Eltern die richtigen Halte- und Tragegriffe kennen, um ihrem Kind in aller Sicherheit zu erlauben, das Wasser und seine physikalischen Eigenschaften zu erfühlen und zu erfahren. Diese Herangehensweise erfordert vom Baby, dass es seinen Kopf schon selbst heben und halten kann. Auch sollte gewährleistet sein, dass die Wassertemperatur mindestens 32° beträgt. Diese Vorgehensweisen werden im Folgenden unter Babyschwimmen behandelt.

K.b. Babyschwimmen (3 bis 18 Monate)

Da viele Eltern nicht genügend Selbstvertrauen oder das nötige Wissen haben, um ihr Kind „babygerecht“ an das Wasser zu gewöhnen, empfiehlt es sich, nach dem Motto „Raus aus der Badewanne und rein ins Schwimmbecken“ an einem Kurs für „Babyschwimmen“ teilzunehmen.

Als Babyschwimmen bezeichnet man die Wassergymnastik mit Säuglingen und Kleinkindern zwischen dem vierten und achtzehnten Lebensmonat.

Mit Schwimmen hat Babyschwimmen nicht wirklich etwas zu tun: Mutter oder Vater ziehen, tragen oder schaukeln ihr Baby mit speziellen Grifftechniken durch das Wasser. Diese werden den Eltern im Babyschwimm-Kurs gezeigt. Man kann dies als „Wassergewöhnungsübungen“ bezeichnen.

Das Kind erfährt das Eintauchen ins Wasser, zuerst im Körperkontakt mit einem Elternteil, dann bei kurzem Loslassen der helfenden Elternhände.

Fachleute sind sich nicht einig, ob das Kind im Babyalter schon ganz untertauchen sollte. Zwar haben Säuglinge einen angeborenen Atemanhalte-Reflex, sodass sie, wie der Name schon sagt, automatisch die Luft anhalten, wenn ihr Gesicht mit Wasser in Berührung kommt. Jedoch verschwindet dieser Reflex im Alter zwischen 3 und 6 Monaten. Deshalb raten Ärzte vorsichtshalber von Untertauchübungen beim Babyschwimmen ab.

Foto 29: Eltern-Baby-Schwimmkurs (Initiativ Liewensufank asbl)

Die Befürworter von Tauchübungen im Babyalter vertrauen auf die Reaktivierung dieses Reflexes bei behutsamem und vorsorglichem Eintauchen der Eltern mit dem Baby.

Das „Unterwassersein", besonders wenn der Elternteil losgelassen werden kann, birgt für das Baby sehr großes Potential für erste Erfahrungen mit dem Auftrieb und der Fortbewegung: Beine und Arme werden eingesetzt.

Foto 30: Vorsorgliches Eintauchen der Eltern mit dem Baby

Im Babyschwimmen empfiehlt es sich, keine Schwimmhilfen (Schwimmflügel) zu benutzen, da alle angeführten Ziele damit nicht besonders gut erreicht werden:

- Schwimmhilfen verhindern längerfristig sicheres Schwimmen;
- In Schwimmhilfen spüren die Kinder den natürlichen Auftrieb nicht;
- Schwimmhilfen verhindern die Entwicklung der Sensibilität („Gefühl" für das Wasser, Effekt der Arm- und Beinbewegungen).

K.c. Kleinkindschwimmen (1,5 bis 3 oder 4 Jahre)

Das Kleinkindschwimmen ist eine Fortsetzung des Babyschwimmens. Spielerisch wird das Element Wasser erlebt. Bevor Schwimmtechniken erlernt werden können, müssen die Kinder eine umfangreiche Erfahrung am, im und unter Wasser machen. Daher gehören die Elementarformen des Schwimmens (Tauchen, Atmen, Springen und Auftreiben) zum Schwimmkurs für Kleinkinder.

Die Schwerpunkte des Kleinkindschwimmens sind: Wassergewöhnung, Selbstrettungsfähigkeiten und Fortbewegungsfähigkeiten.

Wassergewöhnung

Es handelt sich um eine Vertiefung der beim Babyschwimmen gemachten Erfahrungen. Es wird viel gestrampelt, gespritzt, vom Beckenrand ins (brust) tiefe Wasser gesprungen, unter den gegrätschten Beinen eines Partners hindurchgetaucht, Ringe werden vom Beckenboden heraufgeholt, „Schwebeversuche“ gestartet, Effekte von Bein- und Armbewegungen erforscht.

Selbstrettungsfähigkeiten

Die Kinder sollen sich mit dem Wasser vertraut machen, sodass sie sich im Notfall (Hineinfallen ins Wasser) richtig verhalten und nicht in Panik geraten. Dazu gehören das spielerische Einsetzen der Hand- und Fußflächen sowie das Üben des Hineinspringens und wieder Auftreibens aus eigener Kraft.

Fortbewegungsfähigkeiten

Den Kindern werden Bewegungsaufgaben gestellt, die es ermuntern sollen, sich im und unter Wasser auf kleinen Strecken vorwärts zu bewegen (auf eine Bezugsperson zu, auf den Beckenrand zu). Dabei werden die vorher gemachten Erfahrungen bei der Wassergewöhnung angewendet (Arm- und Beinbewegungen). Hier können Schwimmhilfen eingesetzt werden (sofern sie die Bewegungen des Kindes nicht entscheidend behindern), um dem Kind zu erlauben, sich bereits selbstständig sicher auf dem Wasser fortzubewegen. Ohne solche Hilfen kann eine mangelnde Kondition diesen Lernprozess erschweren. Der Einsatz von vielfältigem Wasserspielzeug, besonders beim Tauchenlernen, ist von großer Hilfe.

K.d. Schwimmunterricht (ab 4 Jahre)

Schwimmen lernt ein Kind frühestens mit 4 Jahren, wenn das Kind die erforderlichen kognitiven*, motorischen* und körperlichen Fähigkeiten besitzt. Dies ist allerdings auch abhängig von der Entwicklung des Kindes.

Schwimmenlernen bedeutet, effiziente Schwimmbewegungen zu erlernen, Arm- und Beinbewegungen mit der Atmung zu koordinieren um sowohl den Auf- als auch den Vortrieb zu ermöglichen. Es bedarf auch zunehmend konditioneller Fähigkeiten, um immer längere Strecken tauchend oder schwimmend zurücklegen zu können. Erst jetzt kann das Erlernen der verschiedenen Schwimmstile ins Auge gefasst werden, wobei Fachleute mehrheitlich für das vorrangige Erlernen des Kraul- und des Rückenschwimmens werben.

Diese Lernschritte bedürfen meist pädagogischer Unterstützung durch fachlich versierte Erwachsene. Im schulischen Sportunterricht und in den Schwimmschulen von Schwimmvereinen ist eine solche fachliche Betreuung zu erwarten.

Foto 31: Schwimmbewegungen erlernen im Schwimmunterricht

LITERATURQUELLEN

https://www.aquanatour.lu/kurse/mein-kind-und-ich/

https://www.gesund.at/familie/babyschwimmen-ab-wann/

https://www.liewensufank.lu/fr/cours/de-klein-kindschwimmen/

https://magdeburg.aktivaria.de/baby-und-klein-kindschwimmen/

http://www.stadtwerke-bregenz.at/baeder/kurse/kleinkind/

https://de.wikipedia.org/wiki/Babyschwimmen

Interessante Anregungen, Tipps und Beispiele finden sich auch in:

Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen

→ 3.6

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft

→ 3.9

Thema K: Eltern-Kind-Turnen

→ 3.11

Anhang I.: Der Dokumentarfilm: Körperliche Aktivitäten für Kleinkinder (0 - 5 Jahre) – Beispielhafte Praktiken in Luxemburg

→ Anhang I.

Anhang VII.: Schwimmangebote für Kinder von 0 bis 12 Jahren in Luxemburg

→ Anhang VII.

Weitere Literaturempfehlungen

Service National de la Jeunesse (SNJ)
Pädagogische Handreichungen:
www.snj.public.lu/publications

„Kinder in Bewegung. Wie kann Bewegung in der non-formalen Bildung stattfinden?“
https://www.enfancejeunesse.lu/de/kinder-in-bewegung

„Bildungspartnerschaft mit Eltern“
https://www.snj.public.lu/wp-content/uploads/2020/01/1910004_Brochure_SNJ_Bildungspartnerschaft-mit-Eltern_DE_web.pdf

3.6 Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen

Wir sprechen von Kindern mit Mängeln, also „funktionellen Bewegungseinschränkungen“, deren motorische* Leistungen sich deutlich von denen anderer Kinder unterscheiden.

Mängel können durch gezielte und langfristige Bewegungsförderung in speziellen Fördergruppen behoben werden (im Gegensatz zu Schwächen oder Schäden, die therapeutische Behandlung erfordern!).

Oft hilft es schon, wenn solchen Kindern in der „normalen Gruppe“ Entgegenkommen gezeigt wird, etwa dadurch, dass Motivations- und Differenzierungshilfen gegeben sowie Lern- und Entwicklungsregeln respektiert werden.

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2013). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen – Teil 1.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Die Bandbreite von Kindern mit mangelnden Bewegungserfahrungen ist groß. Wir kennen:

Kinder mit allgemeinen Wahrnehmungsmängeln;

Kinder, die verkrampft sind;

Kinder, die ungeschickt sind;

Kinder mit Gleichgewichtsmängeln;

Kinder, die zu langsam reagieren;

Kinder, die unbeweglich sind;

Kinder, die zu wenig Kraft haben;

Kinder, die zu früh ermüden;

Kinder, die Bälle nicht fangen;

Kinder, die Bälle nicht mit einem Schläger treffen;

Kinder, die nicht mitspielen können.

Auch bei Kindern mit unangemessenen Verhaltensweisen gibt es einige Varianten:

Kinder, die unbeherrscht/aggressiv sind;

Kinder, die übermäßig ängstlich sind;

Kinder, die überaktiv sind;

Kinder, die kontaktarm sind;

Kinder, die lustlos sind;

Kinder, die unaufmerksam sind.

Die 7 fett gedruckten Kindertypen sind in den Kapiteln 3.6.1 bis 3.6.7 durch kurze Hinweise zum Erkennen von Mängeln und einige dazu passende Förderungsvorschläge dargestellt. Sie sind mit freundlicher Genehmigung des Verlegers, des Landessportbund Nordrhein-Westfalen, der Publikation „Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen Teil 1“ entnommen.

Literaturempfehlung

Für ausführlichere praktische Hilfen zu allen 17 angeführten Kindertypen wird auf diese ausgezeichnete Veröffentlichung hingewiesen:

Balster, K. (2013). Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen, Teil 1

Sportjugend im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

ISBN 3-932047-09-5

Wichtige Anmerkung: Alle aufgezeigten Beispiele eignen sich selbstverständlich für **Inhalte von Bewegungsstunden aller Kinder**, da sie schwerpunktmäßig einer allgemeinen Bewegungsförderung dienen.

3.6.1 Kinder mit allgemeinen Wahrnehmungsmängeln

Kinder mit allgemeinen Wahrnehmungsmängeln sind Kinder, die u. a. kaum Gegenstände/Personen am Rand ihres Blickfeldes sehen, beim Werfen oder Schießen Ziele kaum treffen, kaum Formen erfühlen oder Gegenstände unterscheiden, kaum einem Rhythmus folgen, sich mit geschlossenen Augen nur sehr schlecht am eigenen Körper orientieren (Ellbogen, Ferse usw. finden und berühren), nicht auf bestimmte Signale oder Anweisungen reagieren, sich kaum im Raum orientieren.

Solche Kinder bedürfen einer …

Förderung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung:

Körperteile erkennen und benennen;

Mit dem Körper etwas ausdrücken;

Rechts-links-Orientierung;

Spannungszustände der Muskulatur unterscheiden und herstellen.

Förderung der taktilen Wahrnehmung:

Gegenstände ertasten und ordnen;

Formen erkennen;

Verschiedene Materialien erfahren.

Förderung der Raumwahrnehmung:

Raumausdehnung benennen und erfahren (lang, kurz, nah, weit …);

Raumorientierung erfahren: Hindernisse umlaufen, Labyrinth, Mitte und Rand eines Raumes erkennen;

Raumrichtungen unterscheiden: vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Förderung der Zeitwahrnehmung:

Sich Zeitorientierung aneignen: Rhythmus nachklatschen, -stampfen.

Förderung der visuellen Wahrnehmung:

Farben, Größen, Formen, Mengen unterscheiden lernen;

Bewegliche Ziele mit den Augen verfolgen.

Förderung der auditiven Wahrnehmung:

Geräusche voneinander unterscheiden;

Tonhöhen unterscheiden;

Tonrichtungen unterscheiden;

Wortverständnis entwickeln (blauen, roten … Linien nachlaufen, beim Wort „Rücken“ legen sich die Kinder auf den Rücken).

3.6.2 Kinder mit Gleichgewichtsmängeln

Kinder mit Gleichgewichtsmängeln sind Kinder, die nicht über die Bank balancieren, nicht auf einem Bein hüpfen, bei schnellen Richtungswechseln oder Drehungen hinfallen, keinen Gymnastikball auf einer Hand balancieren, sich mit geschlossenen Augen nicht von der Stelle bewegen.

Solche Kinder bedürfen einer …

Förderung des statischen Gleichgewichts:

Einen sicheren Stand oder gar kleine Kunststücke auf unterschiedlich breiten, schrägen, hohen, stabilen/labilen Flächen ausprobieren (stabiler Untergrund*/labiler Untergrund*);

Stoppen nach Beschleunigung in den sicheren Stand („Statue“);

Sicheren Stand nach Schaukeln und Rollen finden.

Förderung des dynamischen Gleichgewichts:

Balancieren auf unterschiedlich breiten, schrägen, hohen, stabilen/labilen Flächen (stabiler Untergrund/labiler Untergrund);

Balancieren auf Balanciergeräten.

Förderung des Gleichgewichtsvermögens nach Themen:

Bewegen in der Waagerechten (Linienlaufen, Slalomlaufen, auf einem Tau balancieren, waagerechte Sprünge mit sicherem End-Stand);

Bewegen in der Senkrechten (Tiefsprünge mit sicherem End-Stand, Trampolinspringen);

Schaukelbewegungen beherrschen, Karussellbewegungen erfahren, Roll- und Drehbewegungen beherrschen.

3.6.3 Kinder, die zu langsam reagieren

Kinder, die zu langsam reagieren, sind Kinder, die keinen Ball fangen, treffen, prellen, auffällig langsam auf ein Startsignal reagieren, sich nicht der Bewegung eines Partners anschließen („Schattenlauf“), nicht Seilspringen können, einen zugespielten Ball nicht mit einem Schläger treffen, sich bei einem Mannschaftsspiel kaum vom Gegner lösen.

Solche Kinder bedürfen einer…

Förderung der Reaktionsfähigkeit auf akustische Reize:

Reagieren auf akustische* Signale aus der Ruhe: auf Zuruf eine Position einnehmen, auf Signal aus dem Sitzen zu einer Markierung (rote Linie) laufen, beim Spiel „Schwarz oder Weiss“ schnell und richtig reagieren (weglaufen oder fangen), beim Erzählen einer Geschichte bei bestimmten Worten bestimmte Handlungen ausführen;

Reagieren auf akustische Signale aus der Bewegung: beim freien Laufen im Raum auf Pfiff Richtung wechseln, versteinert stehen bleiben; auf Signal in ausgelegte Reifen springen (ein Reifen weniger als Kinder), die gerufene Zahl bestimmt, wie viele Kinder im Laufen eine Kette bilden müssen.

Förderung der Reaktionsfähigkeit auf optische Reize:

Reagieren auf optische Signale aus der Ruhe: Ein Partner versucht, dem anderen auf die offene Handfläche zu schlagen; dieser zieht die Hand möglichst schnell zurück; ein Partner schlängelt ein Seil, der andere versucht, auf das Ende des Seils zu treten; auf ein Handzeichen verschiedene Positionen einnehmen: erhobener Zeigefinger = Einbeinstand, Faust = Sitzposition;

Reagieren auf optische Signale aus der Bewegung: „Schattenlaufen“: Ein Partner muss den anderen laufend, hüpfend, gehend genau nachmachen; Luftballons durch Schlagen in der Luft behalten; „Hase und Jäger“: Ein Partner ist Jäger und versucht, den weglaufenden Hasen mit einem Softball zu treffen.

Förderung der Reaktionsfähigkeit auf taktile Reize:

Einem Partner wird auf dem Rücken/der Schulter von dem anderen Partner per Zeichen die Information „Vorwärts, Stopp, Vierteldrehung nach rechts/links“ gegeben und er muss entsprechend reagieren;

Beim Spiel „Komm mit“ geht ein Kind außen um den Kreis herum, berührt eines der Kinder auf dem Rücken und läuft weg: dieses Kind muss den Läufer abschlagen, ehe dieser den Kreis umrundet und den rettenden Platz des Fängers wieder erreicht hat.

3.6.4 Kinder, die Bälle nicht fangen

Kinder, die Bälle nicht fangen, sind Kinder, die anfliegende Bälle nicht beobachten, den Bällen nicht entgegengehen, die Finger beim Fangen nicht spreizen, keinen Ball hochwerfen und wieder fangen, dem Ball ängstlich den Rücken zudrehen.

Solche Kinder bedürfen einer…

Förderung des Umgehens mit dem Ball:

Verschiedene Bälle mit beiden Händen in der Hand drehen, über eine Linie rollen;

Den Ball in verschiedenen Positionen prellen, auch wechselseitig;

Den Ball aufheben;

Den Ball in die Luft/an die Wand werfen und fangen.

Förderung des Fangens und Passens am Ort:

Mit einem Partner: Freies Spielen mit dem Ball, Ball übergeben, Ball zupassen, auch mit Bodenpass;

Partner wirft den Ball in die Luft /an die Wand; der andere Partner fängt den Ball;

Mehrere Kinder im Kreis: Ball weitergeben, Ball weiterpassen, mehrere Bälle übergeben/weiterpassen;

Mehrere Kinder im Kreis: beliebiges Zupassen.

Förderung des Fangens und Passens im Raum:

Stehendes Kind passt zu dem sich bewegenden Kind;

Pässe zwischen zwei sich bewegenden Partnern;

Mehrere Kinder bewegen sich in einem abgegrenzten Raum: „Nummernpassen“: Nr. 1 passt zu Nr. 2 usw.

Förderung des Fangens und Passens mit Störer:

Mehrere Kinder bewegen sich in abgegrenztem Raum: Überzahlspiel 4:1 (Tigerball);

Mehrere Kinder bewegen sich in abgegrenztem Raum: Überzahlspiel 3:2.

Förderung des Fangens und Passens im Parteiballspiel:

2 gleich große Gruppen (max. 4) spielen um den Ballbesitz: Fünfer-, Achter-, Zehnerfang.

3.6.5 Kinder, die unbeherrscht/ aggressiv sind

Kinder, die unbeherrscht/aggressiv sind, sind Kinder, die andere Kinder beleidigen, beschimpfen, verspotten, verleumden, diffamieren, anschreien, beißen, kratzen, treten, schlagen, bespucken, die Gegenstände beschädigen und zerstören, Selbstaggression zeigen, provozieren, Anweisungen ignorieren, zu blinden Zornausbrüchen neigen.

Solche Kinder bedürfen einer …

Förderung der Kontaktfähigkeit:

Bei Anlässen, die einen *mittelbaren Kontakt* erlauben: Sich paarweise einen Ball zurollen, zuspielen; „Schattenlauf“ spielen: Der Nachfolgende passt sich an; „Kutscher und Pferd“: Der Kutscher lenkt sein Pferd über eine Leine (Gymnastikseil);

Bei Anlässen mit *unmittelbaren Kontakten*: „Blindenführer“: Ein Kind wird bei geschlossenen/verbundenen Augen von einem anderen Kind auf verschiedene Weisen geführt; zwei Kinder versuchen, sich gegenseitig über eine Linie zu ziehen; frei im Raum laufende Kinder müssen sich auf Zuruf (z. B. „zwei“/„drei“ usw.) paarweise/zu dreien usw. zusammentun;

Über eine *gemeinsame Aufgabe*: Im „Omnibus“ (Langbank vorne und hinten auf einem Rollbrett) durch die Halle fahren; bei einer „Bootsfahrt (mehrere Kinder in einem umgedrehten Kastenoberteil, der auf zwei Rollbrettern steht) von anderen Kindern durch die Halle gefahren werden; bei „Mattentransport“ zu mehreren eine Turnmatte an seinen Aufräumplatz bringen;

Gemeinsam Spiele erfinden und Regeln verabreden/anschreiben.

Förderung der Regelfähigkeit:

Durch *miteinander Handeln*: Bei Fangspielen kann der „Gefangene“ durch Durchkriechen eines Kindes wieder erlöst werden; Beim Schwungtuchspiel (Schwungtuch*) „Namenswechsel“ ruft ein Kind zwei Namen: die Betroffenen sollen möglichst schnell unter dem Tuch hindurchlaufen, ihre Plätze tauschen. Diese wiederum nennen je ein Kind beim Namen, die anschließend miteinander wechseln; Bei „Wanderball/Tigerball“; Bei „Haltet den Korb voll“ usw.;

Bei *Gegeneinander-Spielen mit kooperativer Handlung zwecks Aggressionsminderung*: „Rollball“: Zwei Gruppen spielen gegeneinander und versuchen, einen Ball an die gegnerische Hallenwand zu rollen; „Pässe“ innerhalb einer Mannschaft sind erlaubt, Abfangen durch die gegnerische Mannschaft auch, Berühren eines Gegners ist nicht erlaubt, gleiches gilt für Laufen mit dem Ball; bei „Haltet das Feld frei“ wird versucht, die eigene Spielhälfte von Bällen freizuhalten: bei „Stopp“ wird abgerechnet (ein neutrales Mittelfeld darf nicht betreten werden);

Bei *Gegeneinander-Spielen, bei denen Aggressivität gefahrlos und sozial gebilligt ausgelebt wird*: beim „Mattenball“ liegen zwei Gymnastikmatten etwa 20 m voneinander entfernt. Zwei Gruppen versuchen, einen Softball ohne Bodenberührung auf die gegnerische Matte zu legen. Der Ballführende darf nicht laufen, aber auch nicht angegriffen werden.

Hinweis: Es soll hier nicht der Eindruck entstehen, dem Problem der aggressiven Kinder könne leicht durch bestimmte Spiele entgegengetreten werden. Dazu gehören in den meisten Fällen ein Einbeziehen der Eltern und eine Therapie. Die angeführten Beispiele sollen aufzeigen, wie ein Betreuer das Problem ansatzweise entschärfen kann.

3.6.6 Kinder, die übermäßig ängstlich sind

Kinder, die übermäßig ängstlich sind, sind Kinder, die sich verkrampft, kleinschrittig und unsicher bewegen, kaum sprechen und nur mit „ja“/„nein“ antworten, mit zittriger Stimme sprechen, scheu und unsicher sind, oft „feuchte Hände“ oder eine nasse Stirn haben; häufig Übelkeit oder Bauchschmerzen haben und häufig weinen; Verletzungen vortäuschen, andere bei Übungen vorlassen, mehrmals zu einer Bewegungsausführung ansetzen oder kurz vor dem Ziel abbremsen; nervös von einem Bein auf das andere treten; häufig zur Toilette flüchten.

Kindern macht in Bewegungssituationen u. a. Angst:

Aggressivität unter Kindern;

Ungleichbehandlung von Kindern;

Schwieriger werdende Bewegungsformen, hohe, steigende Leistungsanforderungen;

Unsicherheiten im Umgang mit dem eigenen Körper;

Neue Sportgeräte/Materialien/Gerätekombinationen;

Unbekannte, neue Situationen;

Blamage/Versagen/Misserfolg;

Verletzungen und körperliche Schmerzen;

Mangelnde Beherrschung grundlegender Fertigkeiten;

Vormachen müssen;

Mangelnde Handlungsstrategien;

Übungsangebote, die realitätsfremd sind.

Pädagogische Hinweise zum Umgang mit ängstlichen Kindern

Das Problemfeld Angst ist komplex. Deshalb ist oft für den Einzelfall eine situationsangemessene, kindgemäße Hilfe nötig. So kann der Erwachsene Angstminderung erreichen durch:

Eingehen auf die Kinder:
Sie nicht mit ihrer Angst alleine lassen; kundtun, dass man ihre Angst versteht;

Einfühlsames Verhalten, um die Ursachen der Ängstlichkeit herauszufinden;

Eigene Ansprüche denen des Kindes unterordnen;

Die Sprache der Erwachsenen kontrollieren: nicht „du musst", sondern „du darfst es versuchen"…

Kindgemäße inhaltliche Gestaltung der Bewegungsangebote:
Die Kinder an der Wahl der Angebote beteiligen;

Kindern nichts vorschreiben, nicht unter Druck setzen;

Kindern Raum und Material zur Verfügung stellen;

Kindern Zeit geben;

Erlebnis vor Ergebnis stellen;

Gemeinsames Spielen in den Vordergrund stellen;

Verstärkt Angebote kooperativer Spielformen auswählen.

Fördern individuellen Leistungsvermögens:
Individuelle Aufgabestellung, die einen (selbstbestimmten) erreichbaren Schwierigkeitsgrad darstellen;

Ermutigung, positive Rückmeldung, jede kleine Verbesserung vor anderen positiv darstellen;

Selbstständiges Tun fördern;

Raum und Zeit zum Erfahren, Erproben und Erfinden geben.

Bereitstellung eines kindgemäßen sozialen Gruppenrahmens:
Nie bloßstellen;

Ergebnisse nur präsentieren, wenn es vom Kind gewünscht ist;

Kinder in Schutz nehmen, wenn sie Außenseiter sind.

Schaffen kindgemäßer Voraussetzungen für Bewegungshandlungen:
Angstreduzierende/schmerzvermeidende Ballmaterialien (Softball) und Geräte (Matten);

Sorgfältige Gruppenbildung;

Veränderung der Spielidee und Regeln;

Zeigen von einfachsten Kunststücken;

Handeln mit selbst ausgesuchtem Partner.

Solche Kinder bedürfen einer…

Förderung des positiven Selbstwertgefühls:

Förderung von *Mut und Selbstvertrauen* durch Umgang mit Materialien ohne Zeitdruck; durch selbstständiges Tun in der Bewegungslandschaft/an Bewegungsstationen, ebenfalls ohne Zeitdruck;

Förderung der *Selbstsicherheit* durch Zeigen von Stärken: Einfachste Kunststücke mit Spiel- und Sportgeräten zeigen (einem Partner, einigen Kindern, der Gruppe) etwa: Ballprellen, Tennisball auf dem Handrücken jonglieren.

Förderung der Kontaktfähigkeit:

Handeln mit *selbst gewählten Partnern*: bei Spielen mit dem Ball, bei Partneraufgaben („Schattenlauf"), bei Vertrauenshandlungen („Blindenführer");

Handeln *in selbst gewählten Kleingruppen* bei Spielen mit („Wanderball", „Tunnelball") und ohne Ball („Eisenbahn": Kinder fassen sich hintereinander an den Schultern; die „Lokomotive" entscheidet den Weg, die „Waggons" müssen folgen; Kooperationsspiele und -aufgaben („Mattentransport" am Ende einer Bewegungsstunde);

Handeln in der *Gruppe ohne Hervorheben von Einzelergebnissen*: Kooperationsspiele wie „Rie-

senschlange“/“Eisenbahn“; Spiele mit Ball und Trennung vom Gegner („Haltet das Feld frei“), Spiele mit dem Ball ohne Trennung vom Gegner („Sitzfußball“).

Förderung der Selbstsicherheit im Regelspiel:

Spiele, die einzelnen Kindern *besondere Freiräume* erlauben: bei „Völkerball“ steht ein Kasten im Spielfeld, hinter dem sich ein Kind schützen kann; bei Fangspielen („Zehnerfang“) darf ein Kind nur von einem ähnlich starken Kind „besetzt“ werden („Manndeckung“);

Spiele mit *Sonderregelungen*: bei Ballspielen dürfen „ängstliche“ Spieler bei Ballbesitz nicht angegriffen werden (Schutzzone).

3.6.7 Kinder, die lustlos sind

Kinder, die lustlos sind, sind Kinder, die kaum Interesse zeigen und sich nicht engagieren, geringe Leistungsbereitschaft zeigen, Anforderungen ausweichen, unkonzentriert sind und schnell aufgeben, ständig Ausreden finden, um nicht mitzumachen.

Solche Kinder bedürfen einer …

Förderung durch Stärken ihrer Kompetenzen:

Kunststücke zeigen: Allein (auf einem Bein stehen, Ball jonglieren), mit einem Partner (Akrobatik, „Passkunststücke“), in der Gruppe (Riesenball in der Luft halten, „Schwungtuchkunststücke“);

An *Bewegungsstationen und in Bewegungslandschaften handeln*: alleine eine Gitterleiter hochklettern („eine Sprosse höher als gestern“), partnerweise (auf dem Trampolin springen, über einen hohen Kasten klettern, wenn das nur mit gegenseitiger Hilfe möglich ist), gruppenweise: ein „Zug“ (Kinder fassen sich hintereinander an) fährt auf der Ebene (Linien), aber auch über Brücken (Bänke).

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2013). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen – Teil 1.* Duisburg: Sportjugend NRW.

3.6.8 Kinder, die übergewichtig sind

Die Hoffnung vieler Eltern, das Übergewicht* ihrer Kinder würde sich mit der Zeit „verwachsen“, ist – ohne entsprechende Maßnahmen – meist falsch. Es zeigt sich nämlich, dass 40 % der übergewichtigen Kinder und etwa 80 % der übergewichtigen Jugendlichen auch „dicke“ Erwachsene werden.

Der Body-Mass-Index (BMI)* gibt Auskunft darüber, ab wann ein Mensch übergewichtig oder gar adipös* ist. Bei Kindern werden dabei spezielle Tabellen hinzugezogen, in denen je nach Alter des Kindes ermittelt wird, in welchem Bereich der Perzentile es sich befindet. Ab dem 90. Perzentil wird es als übergewichtig eingestuft, ab dem 97. Perzentil als adipös. Dazu werden speziell entwickelte Tabellen von Kromeyer-Hausschild verwendet. Zusätzliche Informationen über die BMI-Perzenzilkurven für Mädchen und Jungen finden sich im Anhang IV.

→ **Anhang IV.**

Durch das Längenwachstum kann sich das Gewicht bei Kindern von selbst regulieren. Geschieht das nicht, sollte ein gezieltes Bewegungsprogramm, am besten für die ganze Familie, angedacht werden. Dabei geht es, neben einer kontrollierten und ausgewogenen Ernährung (**Ernergiezufuhr**), vor allem darum, den **Energieverbrauch** durch Sport und Spiel zu erhöhen.

Der Faktor „Zeit“ ist von großer Bedeutung: Für Gesundheit und Wohlbefinden sind kontinuierliche kleine Gewichtsverluste – die aber über längere Zeit – wesentlich besser und langfristig dauerhafter als eine starke Gewichtsabnahme in kurzer Zeit.

Das beste Mittel ist bei Kindern also eine langsame und schonende Gewichtsreduktion durch speziell an die kindlichen Bedürfnisse angepasste Ernährung **und dosierte Erhöhung der Bewegung.**

LITERATURQUELLE

https://www.familienhandbuch.de/gesundheit/ernaehrung-probleme/meinkindistzudick.php

Zum Thema Übergewicht* und Bewegung ist unbedingt der Rat des Kinderarztes einzuholen, damit eventuelle Fehlorientierungen vermieden werden können. Ihm obliegt die Entscheidung, das Kind eventuell in therapeutische Behandlung zu überweisen; auch kann er konkrete, medizinisch vertretbare Ratschläge in puncto Bewegungsaktivitäten erteilen, als Ergänzung zu den üblichen Ernährungsratschlägen.

Ferner werden bei den schulmedizinischen Untersuchungen Fälle von Übergewicht und Adipositas* an Eltern und Kinderärzte weitergeleitet und erste Ratschläge erteilt.

Siehe auch: www.sport-sante.lu

https://www.sport-sante.lu/maladies/obesite-surpoids/?sport=show

So helfen Bewegung, Spiel und Sport:

Zum guten Gelingen trägt beim Abnehmen in hohem Umfang das Ausmaß der körperlichen Aktivität bei.

Allerdings stellt Übergewicht bereits eine nicht unerhebliche Einschränkung der Beweglichkeit* des Kindes dar. Es wäre daher Unsinn, zu einem sehr übergewichtigen Kind zu sagen: „Treibe einfach nur mehr Sport, dann wirst du schon schlanker“. Aber wie soll ein Kind mit 15 kg Übergewicht joggen oder bergsteigen? Hier muss anders vorgegangen werden, und zwar durch eine grundsätzliche Umstellung des Bewegungsverhaltens im Alltag in und mit der Familie. Die Teilnahme von übergewichtigen Kindern an Bewegungsstunden (ob in gemischten oder gesonderten Gruppen) kann gewinnbringend sein. Geeigneter Sport kann unterstützend hinzukommen.

3.6.8.1 Eltern und Familie

Eltern und Familie können als erste Bezugsgruppen Beiträge zum **Aufbau von Bewegungsfreude** bei ihrem übergewichtigen Kind leisten:

Wenn möglich, sollten Eltern mit ihrem Kind auf kurzen Strecken auf das Auto verzichten und diese zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen. Die Treppe ist dem Aufzug vorzuziehen. Bei Einschränkung des Fernseh-, Computer- und Spielkonsolenkonsums bietet sich die so gewonnene Zeit an, damit Kinder zusammen mit der Familie in die frische Luft eines nahen Parks, einer Grünanlage, eines Waldes, eines Spiel- oder Bolzplatzes gehen oder radeln – vielleicht einen Ball im Gepäck –, um dort die ganze Familie in Bewegung zu setzen. An Wochenenden sowie im gemeinsamen Familienurlaub finden sich sicherlich verstärkte Gelegenheiten zum Wandern, Radfahren, Schwimmen, Spielen – alles Gelegenheiten, um die Bewegungsfreude der Kinder (und Familienmitglieder!) aufzubauen.

Ausdaueraktivitäten

Ausdaueraktivitäten bei übergewichtigen Kindern sind sicherlich die wichtigste Form der Fitness: Sie helfen, Fett zu verbrennen, verbessern den Muskeltonus und kräftigen Herz und Lungen: Regelmäßiges Ausdauertraining ist also ein gutes Mittel gegen Übergewicht bei Kindern und Erwachsenen.

Deshalb ist es empfehlenswert, Ausdauertraining bei übergewichtigen Kindern zum Bestandteil jeder Bewegungsaktivität zu machen. Um einen Effekt zu erzielen, sollte eine Auswahl der folgenden Ausdauersportarten mindestens 2 x pro Woche 15 Minuten am Stück ausgeführt werden:

Hinweis: Rad/Tretroller fahren, Laufen, Wandern, Zügiges Gehen (Wogging), Inline-Skaten (mit geeigneter Schutzausrüstung!), Schwimmen, Kickboarden, Tanzen, Klettern (am besten Bouldern*), Rudern, Laufspiele (besonders geeignet für Kinder unter 8 Jahren).

Tipps

Lassen Sie Ihr Kind nach Möglichkeit die Sportart(en) selbst aussuchen.

Wandeln Sie das Programm je nach Alter und Fitness des Kindes ab – für jüngere und stark übergewichtige Kinder sind 15 Minuten anfangs möglicherweise zu viel.

Wenn Sie zusammen mit Ihrem Kind Sport treiben, lassen Sie es ab und zu auch mal überholen/besser sein als Sie.

Lauf- und Bewegungsspiele

Lauf- und Bewegungsspiele lassen Freude aufkommen und binden das Kind an eine Bewegungswelt.

Die folgenden Beispiele sind nur eine kleine Auswahl an Spielen, die Sie mit Ihrem Kind machen können. Der Fantasie sind hier absolut keine Grenzen gesetzt und Sie können beliebig von einem Spiel zum anderen wechseln, um das Interesse des Kindes aufrecht zu erhalten. Versuchen Sie dabei möglichst, das Kind ca. 15 Minuten kontinuierlich in Bewegung zu halten.

Für Kinder ab 3 Jahren

Fußball

Laufen Sie mit ein paar Meter Abstand nebeneinander her und kicken Sie sich einen Ball zu. Alternativ können Sie den Ball auch werfen.

Wäschekorb-Ball

Stellen Sie im Wohnzimmer oder Garten einen Wäschekorb auf und geben Sie Ihrem Kind einen Ball. Lassen Sie das Kind aus einer bestimmten Entfernung zum Korb laufen, den Ball hineinlegen und zurücklaufen. Nehmen Sie den Ball aus dem Korb und werfen ihn dem Kind zu, sodass es wieder von neuem beginnen kann. Mit der Zeit können Sie die Entfernung zum Korb immer mehr vergrößern, sodass es eine größere Distanz zurücklegen muss, um den Ball hineinzulegen. Variiert werden kann das Spiel, indem das Kind den Ball aus einer bestimmten Distanz in den Korb wirft und dann hinläuft, um ihn zurückzuholen. Noch mehr Spaß kann dies mit mehreren Kindern und Bällen machen.

Slalom-Laufen

„Bauen"Sie mit Ihrem Kind einen „Slalom" in einem großen Raum, im Garten oder im Park, indem Sie verschiedene Gegenstände, wie zum Beispiel Flaschen, Schuhe, Bälle und Taschen auf den Boden legen. Variieren Sie die Abstände und bauen Sie Kurven ein. Machen Sie die Strecke so lang, wie Sie möchten. Jetzt können Sie und Ihr Kind sich auf verschiedene Art und Weise durch den Slalom bewegen: laufend, hüpfend, auf einem Bein, rückwärts, in der Hocke, auf allen Vieren. Auch dieses Spiel macht besonders Spaß, wenn mehrere Kinder (und Erwachsene) daran teilnehmen.

Für Kinder ab 6 Jahren

Fangspiele

Hier ist die Auswahl groß: Fangen Sie sich gegenseitig durch Berühren oder benutzen Sie einen Soft-Ball, mit dem der „Gejagte" getroffen werden muss. Wechseln Sie öfter die Rollen. Hier können beliebig viele Kinder (und Erwachsene) teilnehmen.

Luftballons

Lassen Sie ihr Kind zwei oder drei Luftballons aufblasen. Für jede weitere Person werden zwei weitere Ballons aufgeblasen. Ziel ist es, die Ballons so lange wie möglich in der Luft zu halten. Man kann mit den Händen danach schlagen oder Tischtennisschläger benutzen.

Fitness-Stationen

Gehen Sie mit Ihrem Kind in den Garten, Park oder Wald. Möglicherweise gibt es dort schon einen Trimm-dich-Pfad. Ansonsten machen Sie sich Ihren eigenen: laufen oder gehen Sie von einer „Station" zur nächsten. An den verschiedenen Stationen können verschiedene Übungen ausgeführt werden: Liegestütze, Hampelmänner, Sit-ups, Seilspringen, Ausfallschritte, Knieheben. Gegebenenfalls können die Übungen verändert oder ausgetauscht und das Tempo variiert werden.

LITERATURQUELLE

https://www.9monate.de/gesundheit-vorsorge/bewegung-fitness/ausdauertraining-bei-ueber-gewichtigen-kindern-id93991.html

Goldene Regeln

Denken Sie immer daran, dass das Kind nur dann mitspielen wird, wenn es Spaß an der Sache hat.

Achten Sie auch darauf – besonders, wenn noch andere Kinder dabei sind –, dass die Spiele nicht zu leistungsorientiert sind.

Es geht hier nicht ums Gewinnen und Verlieren, sondern darum, sich gemeinsam zu bewegen und dabei Spaß zu haben!

3.6.8.2 Bewegungsprogramme für übergewichtige Kinder in der Gruppe

Besteht die Gelegenheit, übergewichtigen Kindern in einer Gruppe (auch zusammen mit „gewichtsnormalen" Kindern) Bewegungsprogramme anzubieten und so über längere Zeit ihren Energieverbrauch zu steigern, so können weitere Schwerpunkte gestetzt werden, die nicht bloß den Ausdauerbereich betreffen. Übergewichtige Kinder haben nämlich meistens zusätzlich **Nachholbedarf** in den Bereichen

Kraft und Koordination*, aber auch in Sachen Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, Kooperation sowie Körperhaltung und Gang.

Daher sind Schwerpunkte wie die Förderung der motorischen* Fähigkeiten Kraft, Koordination (Arme, Beine, Rumpf) oder die Förderung von *psycho-sozialen Ressourcen* (Kennenlernen, Selbstwahrnehmung, Vertrauen, Kooperation, Haltungsschulung und Motivation) anzustreben. Je nach Alter ist auch eine angepasste sportartspezifische Schulung möglich und wünschenswert, damit diese Kinder den Anschluss beim (Vereins-)Sporttreiben nicht verpassen.

Selbstwahrnehmung

Papprollen rollen

Jedes Kind erhält eine Papprolle und versucht, diese mit verschiedenen Körperteilen durch den Raum zu rollen: mit dem rechten, mit dem linken Fuß, mit der rechten, mit der linken Hand, mit dem Ellenbogen, mit dem Knie, auf allen Vieren mit dem Kopf …

Verschiedene Körperteile wahrnehmen

Die Kinder bewegen sich nach Musik oder Händeklatschen. Bei einem Musikstopp berühren sie den Boden mit einem genannten Körperteil (Hand, Knie …) oder mir zwei/drei genannten Körperteilen (Hand und Ellenbogen, Po, Bein und Hand).

Haltungs- und Gangschulung

Gangschule

Die Kinder gehen entsprechend der Anleitung auf den Zehenspitzen, auf den Fersen, auf der Fußinnenseite, auf der Fußaußenseite, Abrollen von den Zehenspitzen zu den Fersen, Abrollen von den Fersen zu den Zehenspitzen.

Barfußparcours

Die Kinder gehen zu zweit zusammen über einen Barfußparcours mit verschiedenen Untergründen (Kiesel, Korken, Sand …). Ein Kind hat die Augen verbunden und wird vom anderen durch den Parcours geführt, danach Rollenwechsel.

Vielfältige Bewegungsaufgaben

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind gibt einen Klatschrhythmus vor, den die anderen Kinder versuchen, mit den Füßen nachzuahmen, z. B. auf den Boden stampfen, Zusammenschlagen der Fußsohlen, Zusammenpatschen der eigenen Fußsohlen mit denen anderer Kinder.

Fußgelenke und Zehen zusammen kräftigen

Zwei Kinder spielen zusammen. Sie legen sich mit Seilen Hüpfkästchen und versuchen, in den Feldern so leise zu hüpfen, dass man es nicht hört.

Haltung im Stand auf verschiedenartigem Untergrund

Kinder versuchen, auf verschiedenartigem Untergrund zu stehen, zu gehen, zu laufen …

Ausdauer

Zeitungsspiel

Jedes Kind erhält eine Zeitung. Diese schlägt es auf, legt sie sich auf die Brust/den Bauch und versucht, so schnell durch den Raum zu laufen, dass die Zeitung nicht hinunterfällt. Zur Steigung des Schwierigkeitsgrades wird die Zeitung immer kleiner gefaltet.

Schwänzchen fangen

Jedes Kind hat ein Schwänzchen (Parteiband, Seil, Strumpf …) hinten in seine Hose gesteckt und versucht, so viele Schwänzchen wie möglich bei den anderen Kindern zu fangen (aus der Hose zu ziehen). Erbeutete Schwänzchen werden in die eigene Hose gesteckt. Auch wenn es gerade kein eigenes Schwänzchen hat, darf jedes Kind weiterspielen.

Kraft

Brückenfangen

Ein Fänger jagt die anderen Kinder, indem er sie mit einem Ball berührt. Die berührten Kinder machen einen Vierfüßlerstand (Brücke) und können gerettet werden, indem ein anderes Kind unter der Brücke hindurchkriecht.

So stark bin ich

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber, berühren sich an den Handflächen und versuchen. sich gegenseitig wegzudrücken. Oder sie sitzen sich auf einem Schaumstoffklotz gegenüber und berühren sich an den Knien. Ein Kind hat die Knie innen, das andere Kind umschließt sie mit seinen Knien. Das eine Kind versucht, den Oberschenkel des anderen Kindes nach außen/innen zu drücken und umgekehrt. Oder: Im Liegestütz versuchen die Paare, den Handrücken des anderen abzuschlagen. Dies sucht das andere Kind zu verhindern, indem es rechtzeitig die Hand wegzieht.

Koordination-Reaktionsfähigkeit

Tücher fangen

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber. Jedes Paar hat zwei verschiedenfarbige Tücher. Ein Kind hält beide Tücher nach oben, lässt beide fallen und ruft die Farbe eines Tuches. Das andere Kind versucht, zuerst das genannte Tuch zu fangen, dann das andere. Nach einiger Zeit Rollenwechsel.

Komm mit! Lauf weg!

Alle Kinder sitzen in einem Kreis. Ein Kind geht um den Kreis herum, berührt ein anderes Kind und sagt entweder „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“ Ziel ist es, die gegebene Aufgabe zu befolgen und als Erster wieder den frei gewordenen Platz im Kreis zu erreichen.

Schwarz / Weiß

Die Kinder stehen sich in einem Meter Abstand in zwei Mannschaften in der Mitte des Raumes gegenüber. Eine Gruppe heißt „Schwarz“, die andere „Weiß“: Es wird eine Geschichte erzählt, in der die Farben Schwarz und Weiß oft vorkommen. Bei „Schwarz“ muss die schwarze Gruppe schnell nach hinten weglaufen um sich nach Hause (bestimmte Linie) zu retten, wird aber dabei von den „Weißen“ verfolgt und abgeklatscht. Bei „Weiß“ ist es umgekehrt.

Eins, zwei, drei

Die Kinder stehen hintereinender auf einer Linie. Bei 1 springen alle Kinder links neben die Linie, bei 2 rechts davon, bei 3 positionieren sie ein Bein rechts und eins links von der Linie. Kommandos werden anfangs langsam gesagt, dann immer schneller.

Vertrauen und Kooperation

Sich fallen lassen

Alle Kinder stehen sehr eng beieinander, mit Blickrichtung zur Kreismitte, sodass sich ihre Schultern berühren. Ein Kind geht in die Mitte, macht sich ganz steif und lässt sich in eine Richtung fallen, mit den Armen am Körper. Die anderen Kinder fangen das Kind auf und schubsen es in eine andere Richtung. Dann Rollenwechsel, bis alle dran waren.

Hilfe – Fangspiel

Die Kinder spielen Fangen. Gefährdete Kinder können sich schützen, indem sie sich bei einem Mitspieler unterhaken. Der Fänger darf in diesem Fall das Kind nicht abschlagen und muss sich abwenden.

Siamesische Zwillinge

Die Kinder gehen paarweise zusammen und werden an einer bestimmten Körperstelle (Arme, Beine, Hüfte) zusammengestrickt. Dann versuchen sie, verschiedene Bewegungsaufgaben gemeinsam zu bewältigen: gehen, laufen, symbolisch ein Tor schießen, Seilspringen …

Schattenlaufen

Die Kinder gehen paarweise zusammen und laufen hintereinander her. Das vordere Kind führt verschiedene Fortbewegungsarten aus. Das hintere spielt den Schatten und macht sie so gut wie möglich nach.

Variante(n): Das zweite Kind versucht, immer so nah wie möglich an der rechten Schulter des ersten zu bleiben. Das erste Kind versucht dies durch plötzliche Tempo- oder Richtungswechsel zu erschweren. Dann Rollenwechsel.

Sportartspezifische Schulung

Medizinball (Sautreiben)

Ein Spielfeld wird markiert und es werden zwei Mannschaften gebildet. Die Kinder stehen in Reihen hinter je einer hinteren Auslinie. In der Mitte zwischen diesen Auslinien liegt ein Medizinball. Beide Mannschaften versuchen, diesen Medizinball zum Rollen zu bringen, indem sie mit Bällen auf ihn werfen. Gewonnen hat die Mannschaft, der es gelingt, den Medizinball über die hintere Auslinie der gegnerischen Mannschaft zu befördern.

Luftballon

Die Kinder versuchen, folgende Übungsformen mit einem Luftballon durchzuführen: Laufen und den Ballon in der Hand halten (vor dem Körper, über dem Kopf, an der rechten Hüfte …); laufen und den Ballon um den Körper kreisen; laufen und den Ballon abwechselnd mit dem rechten/linken Fuß führen; den Ballon nach oben schlagen und versuchen, ihn in der Luft zu halten; den Ballon nach oben schlagen, eine Drehung um die eigene Körperachse machen und versuchen, den Ballon in der Luft zu halten; den Ballon mit dem Fuß vor sich her führen; versuchen, mit dem Fuß, dem Kopf, der Brust, dem Schenkel den Ballon in der Luft zu halten.

3.6.8.3 Sportliche Aktivitäten

Beim Sport ist entscheidend, was das Kind aufgrund seines überhöhten Körpergewichts überhaupt leisten kann.

Geeignete Sportarten, bei denen das Gewicht relativ wenig Bedeutung hat, sind beispielsweise Schwimmen, Radfahren, Krafttraining oder Gymnastik. Das übergewichtige Kind sollte zunächst den Sport treiben, der ihm Spaß macht.

Möchte das übergewichtige Kind einem Sportverein beitreten, ist unbedingt der Rat eines Kinderarztes einzuholen. Außerdem sollte ein Vorgespräch mit dem Übungsleiter geführt werden, damit dieser über die Vorerfahrungen des Kindes im Bilde sein kann.

LITERATURQUELLEN

Sportjugend NRW (o. A.). *Übergewichtige Kinder in Bewegung, Spiel und Sport: Praktische Hilfestellung für Übungsleiter/innen und Sportvereine.* O. A.: o. A.

https://www.familienhandbuch.de/gesundheit/ernaehrung-probleme/meinkindistzudick.php

Interessante Anregungen, Tipps und Beispiele finden sich auch in:

Thema A: Die Entwicklung des Kindes

→ 3.1

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich

→ 3.5

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

Thema K : Eltern-Kind-Turnen

→ 3.11

3.7 Thema G: Das Spiel des Kindes

Der Großteil der unter diesem Thema zusammengetragenen Informationen ist, mit freundlicher Genehmigung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, folgender Webseite entnommen:

https://www.kindergesundheit-info.de

Die Darstellung dieser Informationen entspricht den dort vorgegebenen Verwendungshinweisen.

3.7.1 Das Spiel des Kindes: Allgemeine Anregungen und Tipps

Wenn Kinder spielen, tun sie genau das, was sie für ihre gesunde Entwicklung brauchen. Und was ihnen am meisten Freude macht. Für Erwachsene ist Spielen meist nur ein unterhaltsamer Zeitvertreib – für ein Kind ist Spielen die „Hauptsache", denn Spielen ist ein Grundbedürfnis von Kindern und für die kindliche Entwicklung so wichtig wie Schlafen, Essen und Trinken. Im Spiel sammelt es grundlegende Erfahrungen, erlebt Gefühle wie Stolz, Enttäuschung, Freude und Wut. Spielen ist der natürliche Weg eines jeden Kindes, sich mit der Welt vertraut zu machen, sie zu begreifen und auf sie einzuwirken. Spielen ist der kindliche Zugang zur Welt.

Zum Spielen brauchen Kinder Gelegenheiten (Zeit, Räume, Materialien, Spielzeug), Zuwendung und Anregungen von Erwachsenen, aber auch Spielgefährten. Im Alltag sind viele Spielgelegenheiten versteckt; teures und kompliziertes Spielzeug muss nicht immer sein.

3.7.1.1 Kinder brauchen genügend Zeit zum Spielen

So manches Kind hat schon im jungen Alter einen vollen Terminkalender. Die Eltern meinen es meist gut mit ihrem Kind, wollen ihm Anregungen und Abwechslung bieten. Doch manchmal meinen es Eltern auch zu gut. Kinder brauchen sehr viel Zeit und Muße zum freien Spielen. Sonst fühlen sie sich schnell überfordert, zeigen Anzeichen von Stress und werden unglücklich.

Besonders, wenn Kinder eine Kindertagesstätte*, die Vorschule oder die Schule besuchen, genießen sie es in der Regel, sich zu Hause erst einmal in eine Spielecke zurückzuziehen. Sie möchten in aller Ruhe die Erlebnisse des Tages im Spiel verarbeiten, sich ungestört mit dem eigenen Spielzeug befassen oder sich einfach mit einem Buch oder einer CD entspannen. Deshalb ist es ratsam, den Kindern nicht zu viele feste Termine in der Woche zuzumuten.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/hauptsache-spielen/spielvoraussetzungen (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

3.7.1.2 Spielwiese Alltag

Für Erwachsene gehören „Spielen" und „Alltagspflichten" zu zwei verschiedenen Welten – für Kinder nicht!

Für sie kann alles spannend und Teil eines Spiels sein – ob Puzzle legen oder Tisch decken, in der Pfütze toben oder Schuhe putzen.

Kinder lieben es, das zu tun, was die Erwachsenen tun – die beste Voraussetzung für eine „gute Zusammenarbeit": Lassen Sie Ihr Kind doch einfach mitmachen, wenn Sie einen Kuchen backen. Lassen Sie es beim Tischdecken und -dekorieren helfen. Bitten Sie um seine Unterstützung beim Fahrradreparieren.

Wenn Sie Ihr Kind in die täglichen Abläufe einbinden, werden Sie merken: Ihr Kind hat viel Freude daran, auch wenn manches dadurch auch schon einmal etwas länger dauern kann.

3.7.1.3 Alltagspflichten spielerisch gestalten

Nicht nur Eltern, sondern auch Kinder haben – je nach Alter – schon ihre „Alltagspflichten": anziehen, essen, Zähneputzen, Händewaschen, Spielsachen vom Boden wegräumen … Oft liegen genau da typische „Konfliktpunkte" im Familienalltag – die Kleinen haben einfach keine Lust auf das Pflichtprogramm. Warum also nicht die Pflicht zum Spiel machen und die Kleider um die Wette anziehen? Oder mit der Hautcreme erst mal ein Muster auf den Bauch malen? Beim Abendessen „Restaurant" spielen?

3.7.1.4 Selbstständigkeit im Alltag will geübt sein

Mit zunehmendem Alter wollen Kinder in Alltagsdingen immer mehr selbst machen. Dies gelingt ihnen aber nur, wenn man ihnen die Möglichkeit lässt, selbst Probleme zu überwinden und einen Weg zu finden.

Manchmal geraten sie dabei in eine scheinbar ausweglose Situation und entwickeln darüber eine hilflose Wut. Oft genügt dann eine kleine Hilfestellung eines Erwachsenen – ein Hindernis aus dem Weg räumen, den Deckel ein kleines Stück aufdrehen, die Tür aufhalten – und schon kann es weitergehen.

Natürlich gibt es auch Situationen, in denen Sie bestimmte Dinge – auch gegen Proteste – zügig selbst erledigen müssen. Sie sollten jedoch versuchen, die nötige Zeit so oft wie möglich einzuplanen, damit Ihr Kind seine Selbstständigkeit im Alltag üben und auch anwenden kann.

Vorsicht: Manchmal müssen Eltern auch aus Sicherheitsgründen immer dabei sein und vormachen, wie es geht: zum Beispiel, wie mit einem Messer geschnitten wird, ohne sich die Finger zu verletzen.

3.7.1.5 (K)eine Frage der Zeit

Kinder an den Dingen teilhaben zu lassen, die man gerade macht, sie möglichst viel selbstständig machen zu lassen und ungeliebte Pflichten spielerisch in den Alltag zu integrieren – das alles ist nicht immer einfach. Sie brauchen vor allem viel Geduld und Ihr Kind braucht Zeit, sich auf seine Art den Erfordernissen zu stellen.

Planen Sie die „Geschwindigkeit“ Ihres Kindes deshalb am besten von vornherein ein. Das zahlt sich aus – durch weniger Konflikte und mehr Harmonie und Entspanntheit auf beiden Seiten. Sich die Zeit zu nehmen, um Alltag und Spiel zusammenzubringen, hilft zugleich, den Alltag zu „entschleunigen“ und Stress abzubauen – denn Stress entsteht oft gerade durch dieses Hin- und Hergerissensein zwischen Kind und Alltagspflichten.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/hauptsache-spielen/spielraum-alltag (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

3.7.1.6 Kinder brauchen Spiel-Räume

Um nach Herzenslust zu spielen, brauchen Kinder Spiel-Räume, die sie auch nach eigener Vorstellung und Fantasie nutzen können. Das heißt für Sie als Eltern: Richten Sie Ihre Wohnung darauf ein, dass Sie ein entdeckungs- und spielfreudiges Familienmitglied haben.

Lassen Sie Ihrem Kind dabei so viel Freiheit wie möglich: Machen Sie Ihre Wohnung „kindersicher“, indem Sie mögliche Risiken und Gefahrenquellen entfernen oder entschärfen. Bringen Sie die Dinge außer Reichweite Ihres Kindes, die Ihnen besonders wichtig sind. Zeigen Sie Ihrem Kind am besten auch von Anfang an, wo Ihre persönlichen Grenzen liegen (zum Beispiel „Wasserspiele“ nur im Bad, in der Küche oder draußen).

Dass es bei den kindlichen Entdeckungsreisen und Spielabenteuern zu Chaos in der Wohnung kommt, ist oft nicht zu vermeiden. Eine Umgebung, in der immer alles schön aufgeräumt sein muss und nichts angefasst werden darf, ist für Kinder nicht nur langweilig, es bremst auf Dauer auch ihre natürliche Neugier und ist somit wenig förderlich für ihre Entwicklung. Kinder wollen und müssen Dinge entdecken, erforschen, anfassen. So manches Regal wird ausgeräumt, kaum eine Schublade bleibt zu. Während Mutter oder Vater versucht, das eine Chaos zu beseitigen, ist meist das nächste schon angerichtet.

Versuchen Sie, zumindest in der „Kleinkindphase“, die Ansprüche an eine „perfekte Ordnung“ etwas zurückzunehmen. Bekennen Sie sich zum Chaos! Wer es schafft, sich auf das Nötigste zu konzentrieren und den Rest zu ertragen, schont seine Kräfte. Positiver Begleiteffekt: Sie haben selbst viel mehr Zeit zum Spielen. Möbel und Wände können zeitweilig vor Verschmutzung oder Bemalung geschützt werden. Besucher werden das verstehen, besonders, wenn sie selbst Kinder haben.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/hauptsache-spielen/spielvoraussetzungen (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

Fotos 32a & 32b: Möbel und Wände können zeitweilig vor Verschmutzung und Bemalung geschützt werden

3.7.1.7 Die Wohnung als Spiel- und Bewegungsraum

Richten Sie Ihre Wohnung auch sonst auf die zunehmende Bewegungs- und Entdeckungsfreude Ihres Kindes ein:

Deponieren Sie in den unteren Schrankbereichen nur Gegenstände, die nicht so schnell kaputt gehen können und für Ihr Kind ungefährlich sind. Die Bücher in den unteren Regalfächern können beispielsweise durch alte Zeitschriften und Kataloge ersetzt werden – damit beschäftigt sich ihr Kind sicher gerne!

Räumen Sie in der Küche Töpfe, Pfannen und Haushaltsgeräte aus Plastik ganz nach unten. Sie werden sehen, dass Ihr Kind eine Menge Freude mit dem Aus- und Einräumen hat – und Sie können gleichzeitig in Ruhe das Essen vorbereiten.

Richten Sie Ihrem Kind dauerhaft oder vorrübergehend „Tobe-Ecken“ ein – vielleicht eine alte Matratze mit vielen Kissen und Decken zum „Abpolstern“.

Ohne großen Aufwand lässt sich in der Wohnung eine richtige „Bewegungslandschaft“ schaffen, z. B. mit einem Krabbeltunnel, Sitzwürfeln, Kartons, Stühlen und vielem mehr. Oft gibt es hier günstige Secondhand-Angebote.

Kleinkinder lieben Orte, in die sie hineinkriechen und in denen sie sich verstecken können: Tunnel, kleine Indoor-Zelte oder die selbstgebaute Höhle unterm Tisch.

▶ Tipp

Mit Kleinkindern ist es einfach nicht möglich, dass die Wohnung immer tipptopp aussieht. Üben Sie sich in Gelassenheit und versuchen Sie, das Chaos auch mal auszuhalten – das schont Ihre Nerven und Ihre Kinder danken es Ihnen mit ihrer Spielfreude.

3.7.1.8 Probleme mit den Nachbarn?

Besonders in Städten wohnen die Menschen oft sehr eng zusammen und viele Wohnungen sind hellhörig. Aus Rücksicht auf Nachbarn versuchen Eltern dann, ihre Kinder am Hüpfen, Rennen, mit dem Auto oder Dreirad im Flur fahren oder am lauten „Schreien“ zu hindern. Aber das sind wichtige Lebensäußerungen der Kinder!

▶ Tipps

Versuchen Sie, sich mit den Nachbarn in Ihrer unmittelbaren Umgebung gut zu stellen. Der Lärm von

Menschen, die man gerne hat, wird leichter ertragen als der Lärm von Unbekannten.

Gehen Sie mit Ihren Kindern so oft wie möglich ins Freie – wenn sich die Kinder draußen ungehemmt austoben dürfen, weil der Lärm dort niemanden stört, können sie sich in der Wohnung auch eher einmal ruhig verhalten.

3.7.1.9 Ungeliebtes Kinderzimmer

Eltern geben sich oft sehr viel Mühe, aus dem Kinderzimmer ein wahres Spielparadies zu zaubern – und dennoch wollen insbesondere Kleinkinder oft nicht in ihrem Kinderzimmer spielen. Das liegt daran, dass Kinder in diesem Alter noch sehr die Ermunterung, Sicherheit und Verfügbarkeit der Erwachsenen brauchen. Je jünger ein Kind ist, desto enger ist es an seine Bezugspersonen gebunden und desto größer ist sein Bedürfnis nach Nähe und Zugehörigkeit. Wenn Sie diesem Bedürfnis nachgeben, fällt es Ihrem Kind später leichter, sich unabhängig zu machen und räumliche Trennungen von Ihnen auszuhalten.

▶ Tipps

„Schieben“ Sie Ihr Kind nicht ins Kinderzimmer ab.

Richten Sie in dem Raum, in dem Sie sich aufhalten, eine kleine Spielecke ein, damit Ihr Kind Sie sehen kann. Damit reduzieren Sie auch automatisch die ständigen Aufräumarbeiten.

Verlegen Sie kleine Tätigkeiten ins Kinderzimmer. Nähen, bügeln oder Briefe schreiben können Sie auch dort. Dann wird auch dieser Raum „bewohnt“ und erinnert das Kind nicht nur an „ins Bett gehen und schlafen müssen“.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/1-3-jahre/spiel-und-bewegungsraeume (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

3.7.1.10 Spiel-und Bewegungsräume im Freien

Auch die tollsten Spielräume in der Wohnung reichen insbesondere größeren Kindern früher oder später nicht mehr aus. Kinder wollen nach draußen, wollen Neues entdecken und sich austoben können. Auf dem Land oder in Wohnsiedlungen mit Einfamilienhäusern bieten sich hier nach wie vor viele Möglichkeiten. Viele Menschen haben einen eigenen Garten oder die Natur direkt „vor der Haustür“. In der Stadt ist das schon sehr viel schwieriger. Der Verkehr lässt es nicht zu, dass auf den Straßen gespielt wird, Spielplätze sind oft überfüllt oder verschmutzt, in vielen Parks ist „Betreten des Rasens verboten!“ Lassen Sie sich nicht entmutigen: Fahren Sie mit dem Fahrrad zu einem etwas weiter entfernten Spielplatz, der andere Spielmöglichkeiten bietet als der „Hausspielplatz“. Nutzen Sie die Wochenenden, um ab und zu mit der ganzen Familie aus der Stadt hinaus in die Natur zu fahren, damit ihr Kind einmal nach Herzenslust durch den Wald laufen und durch Bäche waten kann.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/hauptsache-spielen/spielvoraussetzungen (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

3.7.1.11 Im Garten: graben, mantschen, patschen

Wenn Sie einen Garten haben, dann ist das für Kinder im Kleinkindalter ein wunderbarer Ort zum Spielen und Bewegen:

Lassen Sie sich von Ihrem Kind im Garten „helfen“: Beim Ernten, beim Mähen, beim Reparieren des Zauns. Kleine Handreichungen (Nägel reichen, Steinchen forttragen usw.) geben Kindern eine enorme Bestätigung.

Legen Sie zusammen mit Ihrem Kind ein kleines Beet an, in dem es etwas pflanzen darf.

Stellen Sie im Sommer ein Zelt im Garten auf. Ihre Kinder werden es als „eigenes Haus“ für sich entdecken und begeistert darin spielen.

Fangen Sie Regenwasser in einer Tonne auf und lassen Sie es im Sommer von der Sonne aufwärmen. (Achtung! Die Tonne muss mit einer Abdeckung fest verschlossen sein, damit Kinder nicht hineinfallen oder -steigen können.) Mit dem warmen Wasser können Sie eine Dusche speisen oder ein Planschbecken füllen. Wasserspiele sind für Kinder das größte Fest – aber auch eine Gefahrenquelle. Deshalb immer dabeibleiben, wenn Ihr Kind mit und am Wasser spielt!

Achten Sie auf Sicherheit im Garten (keinen am Boden herumliegenden Rechen, keine ungesicherten Elektrobuchsen …).

Tipp

Falls Sie keinen Garten haben: Stellen Sie doch Ihrem Kind einen eigenen Blumenkasten auf die Fensterbank. Dann hat es die Möglichkeit, sich einen eigenen kleinen „Kräutergarten“ anzulegen und zu pflegen. So kann es beobachten, wie schnell alles wächst!

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/1-3-jahre/spiel-und-bewegungsraeume (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

3.7.1.12 Zehn Spielregeln für Eltern

Sich mit seinem Kind spielerisch zu beschäftigen, erfordert vor allem Einfühlungsvermögen, etwas Fantasie, Geduld und, natürlich, Spielkenntnisse. Einige Regeln sollten jedoch beim Spiel mit dem Kind beachtet werden.

Um die Spielfreude Ihres Kindes zu erhalten und ihm ein guter Spielpartner zu sein, können die folgenden Regeln hilfreich sein:

1. Lassen Sie Ihrem Kind genügend Zeit und Ruhe zum Spielen

Unterbrechen Sie Ihr Kind nicht unnötig. Und geben Sie ihm ausreichend Gelegenheit, um allein zu spielen. Verplanen Sie es nicht mit einem übervollen Terminkalender.

2. Beobachten Sie Ihr Kind beim Spielen

Greifen Sie nur ein, wenn es eine neue Spielanregung, Ermunterung, Zuspruch oder nur Ihre Aufmerksamkeit braucht. Finden Sie heraus, was Ihr Kind gerade bewegt und wofür es sich interessiert.

3. Zeigen Sie ernsthaftes Interesse am Spiel Ihres Kindes

Vertrösten Sie ihr Kind nicht auf später, wenn es möchte, dass Sie sein Werk begutachten oder sich erklären lassen, was es im Spiel geschaffen hat. Zeigen Sie Ihm, dass Sie Anteil nehmen an dem, was es tut.

4. Kritisieren und verbessern Sie Ihr Kind nicht beim Spielen

Mischen Sie sich nicht in das Spiel Ihres Kindes ein, um zu zeigen, wie man etwas „richtig“ macht. Lassen Sie Ihrem Kind die Zeit und die Möglichkeit, die Dinge auf seine Weise zu tun und eigene Maßstäbe zu finden. Ihre eigene Vorstellung von Ordnung, Schönheit, richtig und falsch sind (noch) nicht die Ihres Kindes. Vertrauen Sie auf die Entwicklung Ihres Kindes.

5. Schieben Sie Ihr Kind nicht ins isolierte Kinderzimmer ab

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, in Ihrer Nähe zu sein, von Ihnen zu lernen, mit Ihnen zu spielen, wenn es sich in seinem Kinderzimmer allein und isoliert fühlt. Durch das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit wird es später gut allein oder mit anderen Kindern spielen können.

6. Unterstützen Sie gemeinsames Spielen mit anderen Kindern

Lassen Sie ihr Kind mit Nachbarskindern spielen, laden Sie andere Kinder ein oder schließen Sie sich einer Spielgruppe an.

7. Lassen Sie beim gemeinsamen Spielen Ihr Kind „den Ton angeben“

Schreiben Sie Ihrem Kind nicht vor, wie es etwas zu spielen hat, und binden Sie es in kein „Spielprogramm“ ein. Meinen Sie auch nicht, Ihrem Kind beim Spielen etwas „beibringen“ zu müssen. Ihr Kind ist der Spezialist in Sachen Spielen. Lassen Sie sich von seinen wilden Fantasien und „verrückten“ Ideen anstecken und machen Sie mit.

8. Geben Sie Ihrem Kind nicht zu viele Spielsachen auf einmal

Wechseln Sie das Spielzeug einfach ab und zu aus. Teure Spielsachen sind meist unnötig. Alltagsgegenstände sind für Kinder oft viel interessanter.

9. Bespielen Sie Ihr Kind nicht und nehmen Sie ihm nicht alle Schwierigkeiten ab

Spielen Sie für Ihr Kind nicht den Unterhaltungskünstler. Aus ihm wird sonst ein passiver Zuschauer! Nehmen Sie Ihrem Kind beim Spielen auch nicht alle Schwierigkeiten ab. Lassen Sie es selbst herausfinden, wie etwas geht, statt ihm immer alles zu zeigen. Es macht hierbei wichtige Erfahrungen, die ihm helfen, auch mit Enttäuschung und Misserfolg umgehen zu

können. Es kann sich an der Erprobung der eigenen Fähigkeiten freuen und Stolz empfinden, selbst etwas herausgefunden zu haben.

10. Sorgen Sie sich nicht übertrieben um Sicherheit und Gesundheit

Lassen Sie Ihr Kind möglichst viel ausprobieren und selbst machen. Je mehr Sie Ihrem Kind abnehmen oder vorschreiben, desto unsicherer wird es. Einen hundertprozentigen Schutz gibt es nicht.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/hauptsache-spielen/spielregeln-fuer-eltern (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

3.7.2 Das Spiel des Kindes vom Baby- bis zum Kindergartenalter

In der Zeitspanne von der Geburt bis zum Eintritt in die Grundschule wandelt sich das Spiel des Kindes von den Inhalten und der Spielausdauer her. Kinder können allein oder mit Partnern spielen: Erwachsene, Geschwister, Freunde. Anregungen zum Spielen können von Erwachsenen kommen, die auch Einfluss auf das vorhandene Spielmaterial haben. Spielmaterial und Umfeld tragen entscheidend zur Spielfähigkeit des Kindes bei. Da Spielen im Kindesalter auch Lernen bedeutet, ist es vorteilhaft, dem Kind entsprechende Rahmenbedingungen anzubieten.

3.7.2.1 Spielen mit dem Baby (0-1 Jahr)

A. Allgemeine Empfehlungen für das Spielen mit dem Baby

Eltern sollten einige Orientierungspunkte für das Spielen mit dem Kind beachten. Eltern sollten sich jeden Tag Zeit dafür nehmen, sich dabei ausschließlich auf ihr Kind konzentrieren, ohne an andere Dinge zu denken oder diese zu tun.

Empfehlungen für eine optimale Spiel-Atmosphäre:

- Eine Decke auf dem Fußboden schafft Platz. Je mehr Platz das Baby hat, desto intensiver bewegt es sich.
- Das Baby bewegt sich freudiger und intensiver, wenn es mit den Eltern spielt und nicht nur allein mit einem Spielzeug.
- Die Annäherung an das Baby soll langsam geschehen, damit es nicht erschrickt.
- Wenn das Spiel beendet ist, sollten die Hände des Elternteils noch eine Weile am Körper des Kindes verweilen, sozusagen als Ausklang des Spiels.
- Nach einem Spiel sollte das Baby sich ausruhen und entspannen können. Das Baby bestimmt die Pausen.
- Ruhige und anstrengende Spiele sollten sich abwechseln, eventuell auch Spiele, die sich in der Bauch- respektive Rückenlage abspielen.
- Spiele sollten sowohl zur rechten als auch zur linken Seite ausgeführt werden, um keine einseitige Entwicklung zu provozieren.
- Wenn das Kind keine Lust mehr an einem Spiel hat, sollte das Spiel beendet oder gewechselt werden. Die Freude des Kindes steht im Mittelpunkt.
- Das Baby sollte nur zu Bewegungen angeregt werden, die seinem Wachzustand, seinen momentanen Bewegungsmöglichkeiten und seiner Freude entsprechen.
- Überforderungen sind zu vermeiden, sie führen nur zu Unlust und nicht zu Weiterentwicklung.
- Die Spiele sollten von Blickkontakt und Worten begleitet werden; der Mensch ist der stärkste Reiz für das Kind.

LITERATURQUELLE

Polinski, L. (2019). PEKiP: *Spiel und Bewegung mit Babys: Mehr als 100 Anregungen für das erste Jahr.* Reinbek: ROWOHLT Taschenbuch.

B. Alles Wichtige für das Spielen von Babys

B.a. Spielen – ein Grundbedürfnis Ihres Kindes

Ihr Baby möchte spielen und sich bewegen. Im Spiel entfaltet es seine Beweglichkeit*, wird vertraut mit sich, mit Ihnen, mit den Dingen in seiner Umgebung. Spielen heißt für Ihr Baby: sich entwickeln.

Vor allem in den ersten Lebenswochen sind Gesicht und Stimme von Vater und Mutter für ein Baby attraktiver als jedes Spielzeug.

Auch danach braucht ein Baby eigentlich noch kein „echtes" Spielzeug. Seine eigenen Hände und Füße, das Gesicht, die Hände und die Stimme seines Gegenübers sowie die unterschiedlichsten Dinge, die es greifen und mit Fingern, Mund und Augen „erforschen" kann, sind ihm Spielzeug genug. Und nicht immer muss das Spielzeug gekauft sein: Alltagsdinge wie Rührlöffel, Schachteln und Dosen machen einem Baby ebenso Spaß.

Ein Baby braucht Anregungen sowie den Kontakt und die Nähe zu Mutter, Vater oder anderen Bezugspersonen. Mit dem Baby zu spielen ist der schönste Weg, ihm das zu geben: Streicheleinheiten und Körperkontakt gehören untrennbar zum Spielen mit Ihrem Baby.

Schon Babys brauchen eine gute Mischung aus Anregungen und Ruhepausen und genießen es, da zu sein, wo sich das Familienleben abspielt.

Für kurze Zeitspannen (5 bis 10 Minuten) können sich viele Babys auch schon mal allein beschäftigen, wenn sie eine anregende Umgebung vorfinden (Mobile, Spielzeug zum Greifen und In-den-Mund-Nehmen usw.)

Achten Sie bei allen Spielsachen für Ihr Baby unbedingt darauf, dass es sich nicht verletzen oder gesundheitlichen Schaden nehmen kann. Bei gekauften Spielsachen Prüfsiegel beachten.

Wichtig: Im Spiel probieren Kinder oft vielmals hintereinander immer wieder dieselben Dinge aus. Auf diese Weise kommen sie dahinter, wie Dinge funktionieren und zusammenhängen und beginnen, sie zu verstehen.

B.b. So können Sie die Spielfreude Ihres Babys unterstützen

- Bieten Sie Ihrem Baby Anregungen, die seinem Alter und Entwicklungsstand entsprechen.
- Geben Sie ihm genügend Zeit und Gelegenheit, nach eigener Lust und Laune zu spielen und sich zu bewegen.
- Lassen Sie es selbst bestimmen, womit, wie und wie lange es sich mit etwas beschäftigt. Es möchte auf seine Weise die Welt entdecken.
- Spielen Sie möglichst jeden Tag mit Ihrem Baby. Aber: Sie müssen Ihr Kind auch nicht ständig beim Spiel begleiten; so kann es gut lernen, sich selbst zu beschäftigen.
- Verwöhnen Sie Ihr Baby bei allem, was Sie tun, mit Sprache. Das weckt ebenso wie ein anregendes Miteinander seine Sprechfreude: Begleiten Sie das Spielen mit Worten, erzählen Sie ihm, was Sie tun und was es selbst tut. Wiederholen Sie seine Laute und Silben, singen Sie ihm kurze Reime und Verse vor, wiederholen Sie kleine Melodien und Koseworte.
- Lassen Sie Ihr Baby mit Sachen spielen, die es ausgiebig und gefahrlos auf seine Weise – vor allem auch mit dem Mund – erforschen kann.
- Bieten Sie ihm Spielsachen, die ihm möglichst vielseitige Sinneserfahrungen ermöglichen: Dinge zum Befühlen, Farbiges, Glänzendes und Bewegliches zum Schauen, Rasseln, mit denen es Geräusche machen kann usw.

  Wichtig: Geben Sie Ihrem Baby nichts, was laute Quietsch-, Knall- und Knackgeräusche macht, lassen Sie keine lauten oder gar lärmenden Dinge in seine Nähe und nie direkt ans Ohr. Das Gehör könnte dadurch nachhaltig geschädigt werden!
- Spielen und Bewegung sind bei Babys oft eins. Spielen Sie mit Ihrem Baby Spiele, bei denen es vielfältige Bewegungserfahrungen machen kann – Bewegungen spürt und zum Bewegen angeregt wird. Geben Sie ihm viel Bewegungsfreiheit: Lassen Sie es ausgiebig strampeln und mit seinen Händen und Füßen spielen.
- Überfordern Sie Ihr Baby nicht, beispielsweise durch zu viele Reize. Achten Sie beim Spielen auf seine Reaktionen: Wirkt es ängstlich? Zeigt es Zeichen von Müdigkeit oder Überforderung – es wendet zum Beispiel den Blick ab, gähnt, wird quengelig? Dann brechen Sie das Spiel ab.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/0-12-monate/spielen-von-babys
(<27/03/2019>, CC BY NC ND)

C. Spielerisch und mit allen Sinnen entdeckt Ihr Baby die Welt, lernt, nach Dingen zu greifen, sie festzuhalten und erforscht, wie sie beschaffen sind.

C.a. Spielen ist das halbe Babyleben

Spielen ist ein wesentlicher Baustein für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung Ihres Babys. Spielend lernt es, nach Dingen zu greifen, sie festzuhalten und es erforscht, wie sie beschaffen sind – mit den Händen, mit dem Mund, mit den Augen. Und wenn es schließlich erstmals – eher zufällig – durch Schütteln die Rassel in seiner Hand dazu bringt, dass sie Töne von sich gibt, passiert etwas ganz Großartiges: Es entdeckt, dass es mit dem, was es tut, etwas Bestimmtes bewirken kann. Spielerisch probiert es nun an allem und jedem aus, welche Auswirkungen sein Tun hat, und kann dies schließlich bereits gezielt einsetzen, um etwas Bestimmtes zu erreichen: Es bewegt die Hand und die Rassel macht Geräusche; es drückt den Bären auf den Bauch und schon brummt er.

Spielen bedeutet für Ihr Baby, Erfahrungen zu machen, die für seine gesamte Entwicklung bedeutsam sind, körperliche und geistige Fähigkeiten entfalten zu können, sie zu festigen und weiterzuentwickeln.

C.b. Was es für Ihr Baby bedeutet, mit Ihnen zu spielen

Mag Ihr Baby auch noch so jung sein – es genießt dennoch bereits in seinen ersten Lebenswochen, wenn Sie mit ihm „spielen“:

Es macht ihm größte Freude, Ihr Gesicht anzuschauen, Ihre Stimme zu hören, berührt und gestreichelt, getragen und gewiegt zu werden. Wenig später, wenn Ihr Baby sich zunehmend für die Dinge in seiner Umgebung zu interessieren beginnt und Dinge schon halten kann, reichen Sie ihm sein Spielzeug, ermuntern es, danach zu greifen.

Ihr Baby braucht Sie als „Mitspieler“, als Gegenüber. Wenn Sie – oder auch Geschwister – auf seine Aktivitäten „antworten“, also mitspielen, fühlt es sich verstanden und angenommen. Durch Ihre Reaktionen bekommt es nach und nach eine Vorstellung von sich selbst.

In den ersten Monaten hilft das Spielen, die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind zu vertiefen.

C.c. Babys „spielen“ auch schon allein

Sie müssen Ihrem Baby nicht pausenlos ein „Beschäftigungsprogramm“ bieten – und sollen das auch gar nicht. Denn schon im ersten Lebensjahr können sich Kinder für kurze Zeitspannen allein beschäftigen: Sie spielen mit ihren Füßen, kauen auf etwas herum oder „erforschen“ ausgiebig ein Spielzeug. Gerade nach dem Aufwachen beschäftigen sich viele Babys noch eine Weile allein in ihrem Bett: Sie brabbeln vor sich hin oder spielen mit ihren Händen. Das sind die Anfänge des Allein-Spielens!

Lassen Sie Ihr Kind dabei in aller Ruhe „machen“ und mischen Sie sich erst ein, wenn es sich meldet. Selbst wenn es dann anfängt, sich zu langweilen und zu quengeln, reicht manchmal eine kleine Anregung – indem Sie ihm zum Beispiel etwas Neues in die Hand geben – und das Spiel geht weiter. Achten Sie auf eine interessante Umgebung, wenn sich Ihr Kind für eine Weile allein beschäftigen soll: verschiedene Gegenstände, die es selbst erreichen, in den Mund nehmen und untersuchen kann, vielleicht ein Mobile über der Krabbeldecke oder ein Bild an den Gitterstäben des Bettchens. Geben Sie ihm optische Reize durch farbige, glänzende und bewegliche Gegenstände.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/0-12-monate/spielfreude (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

3.7.2.2 Spielen mit dem Kleinkind (1-3 Jahre)

A. Das Wichtigste zum Spielen im Kleinkindalter

Kleinkinder sind „kleine Forscher“ mit enormem Bewegungsdrang. Was Sie über das Spielen in diesem Alter wissen sollten, erfahren Sie hier im Überblick.

A.a. Sichere Spielumgebung

Vor Kleinkindern ist nichts sicher. Alles wird genau untersucht, ausprobiert und auch mal auseinandergenommen. Schließlich wollen sie wissen, wie etwas funktioniert und wofür es da ist. Machen Sie Ihre Wohnung kindersicher und schaffen Sie für Ihr Kind eine Spielumgebung, in der es gefahrlos experimentieren kann.

A.b. Gelegenheiten zum Rennen, Klettern, Toben

Bieten Sie Ihrem Kind möglichst viele Bewegungsmöglichkeiten – zu Hause, vor allem aber auch im Freien. Es möchte sich bewegen und ausprobieren, was es schon kann. Außerdem: Bewegung tut einfach gut!

A.c. Freiraum zum Etwas Wagen und Ausprobieren

Ihr Kind muss auch mal etwas wagen oder ausprobieren können. Nur so kann es Sicherheit gewinnen und Vertrauen zu sich selbst fassen. Greifen Sie deshalb nicht bei jeder vermeintlichen Gefahr oder jedem Problem sofort ein. Wägen Sie ab, ob Ihr Eingreifen wirklich nötig ist. Wenn es wirklich gefährlich wird, ist allerdings Ihr Schutz gefragt.

A.d. Allein spielen lassen

Sie müssen Ihr Kind nicht ständig beim Spielen begleiten. So kann es gut lernen, sich selbst zu beschäftigen und ab und zu auch einmal für eine halbe Stunde allein zu spielen. Das stärkt seine Selbstständigkeit und sein Selbstvertrauen.

A.e. Kinder brauchen Kinder

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, regelmäßig mit anderen Kindern zusammenzusein, auch wenn sehr junge Kinder zunächst noch kaum wirklich zusammen spielen. Kinder brauchen andere Kinder, um Erfahrungen im sozialen Miteinander zu machen und voneinander zu lernen. Spielgruppen bieten hier eine gute Möglichkeit.

A.f. Zur Ruhe finden lassen

Achten Sie vor allem vor dem Schlafengehen auf eine Phase des Zur-Ruhe-Kommens, in der die vielen Eindrücke des Tages abklingen können und wildes Spielen und Toben ruhigeren Beschäftigungen Platz macht: vorlesen, Bücher anschauen, kuscheln, erzählen.

A.g. Alltagsgegenstände als Spielzeug

Für Kleinkinder sind Haushalts- und Alltagsgegenstände oft sehr viel interessanter und spannender als „echtes“ Spielzeug aus dem Geschäft. Töpfe, Pfannen, Dosen oder Schachteln, aber auch natürliche Dinge wie Sand, Wasser, Steine, Stöcke und Blätter bieten unerschöpfliche Spielmöglichkeiten.

A.h. Spielzeug zum Kaufen oder Schenken

Zum Kaufen oder Verschenken eignen sich je nach Alter des Kleinkinds zum Beispiel Bausteine, Spielzeug zum Hinterherziehen, Stapelbecher, Fahrzeuge zum Draufsitzen und Herumfahren, Bilderbücher.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/1-3-jahre/spielen-von-1-3-jahre
(<27/03/2019>, CC BY NC ND)

B. Spielideen für das Kleinkindalter

Für das Kleinkindalter gilt ganz besonders: Alltags- und Haushaltsgegenstände sind meist viel interessanter als Spielsachen, die es zu kaufen gibt!

Orientieren Sie sich bei Spielen und Spielzeug immer an den Interessen und am Entwicklungsstand Ihres Kindes. Und das ist gar nicht schwer: Beobachten Sie Ihr Kind einfach beim Spielen – es wird Ihnen zeigen, womit es sich gerade gerne beschäftigt und was es spannend findet!

B.a. Womit sich Ihr Kind allein beschäftigen kann

Dinge ein- und ausräumen, zusammenstecken, auseinandernehmen (zum Beispiel Schuhschrank, Schublade mit Geschirrtüchern usw., aber keine scharfkantigen Gegenstände zum Spielen überlassen!);

Im Freien klettern, mit größeren Steinen, Sand, Schlamm, Wasser und Ästen spielen;

Mit Bausteinen, die „zufällig“ in den Aktionskreis geraten, erste Türme bauen;

Auto und Lokomotive fahren;

Mit Puppen spielen;

Krach machen, trommeln;

Werfen;

Erste Bilder malen;

Tiere und Menschen beobachten und nachmachen.

B.b. Was Ihr Kind am liebsten mit Ihnen spielt

Versteckspiele: Personen und Gegenstände verstecken und „wieder herzaubern“;

Geräuschspiele: Mit Pappröhren trommeln, Papier rascheln lassen, mit einem Holzstück auf verschiedene Gegenstände trommeln;

Gemeinsam etwas bauen, Bilderbücher oder Fotos anschauen, singen;

Von einem Gegenstand herunterspringen und sich von Ihnen auffangen lassen;

Ihnen in die Arme laufen und sich von Ihnen im Kreis drehen lassen;

Unter Ihnen durchkriechen und über Sie hinwegklettern oder an Ihnen hochklettern;

Reiterspiel: Sie sind das Pferd, Ihr Kind reitet;

Schubkarre fahren: Sie heben die Beine des Kindes hoch, das Kind läuft auf den Händen;

Kraftprobe: Sie lassen sich von Ihrem Kind schieben und schieben zurück. Das Kind gewinnt – Sie fallen um;

Die Bewegungen von Tieren nachahmen: So watschelt die Ente, so schleicht die Katze, so hüpft der Frosch;

Auf der Mauer balancieren;

Herumtoben, Kissenschlachten, Papierschlachten, Fangen spielen;

Mit Bällen spielen: Bälle können (weg)rollen, hüpfen, geworfen werden und machen Geräusche. Besonders das Wegrollen reizt das Kind dazu, den Ball immer wieder herbeizuschaffen;

Im Haushalt helfen;

Spiel mit einfachen Handpuppen oder Fingerpüppchen;

Vorlesen und Geschichten erzählen, vor allem kleine, alltägliche Geschichten, in denen das Kind selbst vorkommt.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/1-3-jahre/spiele-spielzeug (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

3.7.2.3 Spielen mit dem Kind im Vorschulalter (3-6 Jahre)

A. Das Wichtigste zum Spielen im Alter von 3-6 Jahren

Auch mit drei oder vier Jahren und im Vorschulalter bleibt Spielen die wichtigste Beschäftigung. Dabei sind Spielen und Lernen eins.

Das Wichtigste hier im Überblick:

- Spielen nach „Lust und Laune“ sollte die Hauptsache im Tagesablauf Ihres Kindes bleiben – verplanen Sie ihn nicht mit Kursen und Förderangeboten.
- Kinder im Kleinkind- und Vorschulalter brauchen andere Kinder zum Spielen, Kinder müssen ab und zu unter sich sein können, ohne ständige Beobachtung durch Erwachsene.
- Kinder im Vorschulalter müssen sich ausprobieren und erleben, was sie alles schon können. Dafür sollten sie auch mal „waghalsig“ sein dürfen und ein (für Sie überschaubares) Risiko eingehen können.
- Rollenspiele sind in diesem Alter eine für die Entwicklung Ihres Kindes wichtige Spielform.
- Unterstützen Sie seine Spielfreude, indem Sie ihm Materialien zum Verkleiden zur Verfügung stellen.
- Schaffen Sie Ihrem Kind einen Platz, an dem es ungestört malen und basteln kann, und halten Sie entsprechende Utensilien bereit (Stifte, Klebstoff, Papiere und Pappen, Joghurtbecher und vieles mehr). Die meisten Kinder entwickeln mit zunehmendem Alter eine Vorliebe für Mal- und Bastelarbeiten und werden dabei immer geschickter mit ihren Händen und Fingern.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ausreichend Gelegenheit hat, sich auszutoben und seine körperlichen Fähigkeiten auszuprobieren.
- Informieren Sie sich gegebenenfalls auch über Angebote von Sportvereinen für diese Altersgruppe.
- Auch Langeweile muss mal sein – sie ist oft der Ausgangspunkt für eine neue, kreative Spielidee.
- Machen Sie also als Eltern nicht immer gleich neue Programmangebote – eine kleine Anregung reicht oft.
- Begrenzen Sie die Zeit, die Ihr Kind an Fernsehen und Computer verbringt, auf 30 Minuten pro Tag. Auch Spiele auf Smartphone, Tablet und Spielekonsole fallen in diese empfohlene Höchstdauer.
- Suchen Sie zusammen mit Ihrem Kind altersgerechte Sendungen und Spiele aus und begleiten Sie es dabei. Besonders bei Online-Spielen sollten Sie auf eine geeignete Auswahl achten, da die gesetzlichen Vorgaben weniger eindeutig sind.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/3-6-jahre/spielen-von-3-6-jahre
(<27/03/2019>, CC BY NC ND)

B. Das macht Ihr Kind gerne mit Ihnen oder anderen Erwachsenen

Sich gegenseitig das Gesicht mit Kinder-Schminkfarben bemalen, im Spiegel betrachten, Grimassen schneiden;

Mit Handpuppen spielen und mit verstellter Stimme sprechen;

Figuren basteln, kneten, ausschneiden;

Mit Naturmaterialien, wie zum Beispiel Kastanien, basteln;

Mit transparenten Fensterfarben auf alle möglichen glatten Flächen malen, zum Beispiel Fenster, Flaschen, Fliesen oder Gläser. Achten Sie auf TÜV- und sicherheitsgeprüfte Malutensilien;

Klatschspiele: „Backe, backe Kuchen …" Dabei klatscht man sich selbst und dem Kind nach selbst erfundenen Regeln in die Hände;

Einfache Regel- bzw. Gesellschaftsspiele. Als erste Gesellschaftsspiele eignen sich einfache Spiele wie Memory oder Domino; mit der Zeit kommen dann etwas schwierigere Spiele, wie zum Beispiel „Mensch ärgere dich nicht" oder „Schwarzer Peter" hinzu. Wenn jeder mal gewinnt und verliert, kann das Kind bestimmt leichter lernen, auch mal zu verlieren und eine Niederlage wegzustecken;

Neben den Spiele-„Klassikern" gibt es viele schöne Gesellschaftsspiele für Kinder, die sich oft auch gut und günstig gebraucht kaufen lassen;

Rollenspiele aller Art: Einkaufen, Straßenbahn, Arztbesuch, Kindergarten* … – alles, was das Kind selbst schon einmal erlebt hat;

Turnen mit Geräten: Reifen, großer Ball, Rutsche, Schaukel, Wippe, Klettergerüst;

Zusammen singen: nach Musik tanzen, selbst Reime erfinden;

Zusammen kochen und backen: Zum Beispiel Plätzchen oder einen Kuchen backen, Marmelade oder Eis selbst herstellen;

Ausflüge: Spielplatz, Schwimmbad, Zoo, Kinder- und Puppentheater.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/3-6-jahre/spiele-spielzeug
(<27/03/2019>, CC BY NC ND)

C. Alleine spielen: eine wichtige Erfahrung für Ihr Kind

Auch wenn das Spielen mit anderen für Kinder wichtig ist, wollen und sollen sie sich auch immer wieder einmal allein beschäftigen. Denn beim Alleinspielen macht Ihr Kind wichtige Erfahrungen. Sein Selbstwertgefühl, seine Konzentrationsfähigkeit und seine Selbstständigkeit werden gefördert.

Wie ausgiebig und lange ein Kind schon allein spielen kann, ist von Kind zu Kind unterschiedlich und natürlich auch eine Frage des Alters. Im ersten Lebensjahr sind das eher kurze Zeitspannen von fünf bis zehn Minuten, in denen sich Babys mit ihrem Körper, ihrer Stimme oder einem Gegenstand beschäftigen. Zwischen einem und drei Jahren spielen Kinder auch schon mal bis zu dreißig Minuten allein. Ältere Kinder, insbesondere ab dem Alter von drei Jahren, spielen oft schon sehr ausgiebig und lange allein oder sie malen und basteln. Sie ziehen sich auch gern einmal ins Kinderzimmer zurück, um sich dort in Ruhe mit etwas zu beschäftigen.

Das Alleinspielen unterstützen

Auch gleichaltrige Kinder sind in puncto selbstständiges Spielen sehr unterschiedlich. Während sich das eine Kind schon über längere Zeiträume und sehr konzentriert mit einer Sache beschäftigen kann, braucht das andere vielleicht sehr viel stärker ein Gegenüber, um ins Spiel zu kommen und bei der Sache zu bleiben. Sie als Eltern können Ihr Kind durch Ihr Verhalten aber dabei unterstützen, zu lernen, alleine zu spielen:

- Unterbrechen Sie Ihr Kind möglichst nicht, wenn es in ein Spiel vertieft ist. Es braucht jetzt keine neuen Anregungen oder Spielideen von Ihnen.
- Eilen Sie auch nicht sofort herbei, wenn einmal etwas nicht sofort klappt. Warten Sie erst einmal

einen Moment ab und geben Sie Ihrem Kind die Zeit, das Problem allein zu lösen.

- Schaffen Sie eine reizvolle Spielumgebung, die nicht überladen ist, aber genügend Anregungen für neue Spielideen bietet. Manche Spielsachen können Sie auch für die Zeiten reservieren, in denen Ihr Kind allein spielen soll – dann bleiben sie spannender.
- Geben Sie zunächst nur kleine neue Anregungen, wenn sich für Ihr Kind ein Spiel erschöpft hat. Oft geht das Spiel dann schon weiter.
- Führen Sie Ihr Kind schrittweise an das Alleinspielen heran, etwa, indem Sie zunächst neben (nicht mit) ihm spielen und sich dann entfernen, wenn es sich in ein Spiel vertieft hat. Gerade kleine Kinder benötigen oft die Sicherheit, dass Sie in der Nähe sind, um sich auf ein Spiel einzulassen. Oft genügt es aber, wenn es Sie sehen oder hören kann.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es sich selbstständig und konzentriert mit einem Spiel oder einer Bastelarbeit beschäftigt hat.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/hauptsache-spielen/allein-zusammen/ (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

D. Spielen mit anderen Kindern

D.a. Spiele unter Geschwistern

- Rollenspiele, bei denen das Jüngere eine leichtere Rolle übernimmt, wie etwa: Das Baby, der Patient, der Fahrgast, der Zuschauer;
- Spiele, bei denen das jüngere Kind das ältere nachahmt, wie etwa: Den Gang von Tieren nachmachen, sich als Indianerin oder Indianer anpirschen, Tierstimmen und andere Laute nachmachen, trommeln, musizieren, singen, tanzen usw.;
- Alle schöpferischen Spiele oder Fantasiespiele, bei denen es kein Richtig oder Falsch gibt.

D.b. Bewegungsspiele

Wald-Rallye

Ein Waldspaziergang wird noch interessanter, wenn die Familie eine „Wald-Rallye“ unternimmt. Kleine Aufgaben müssen erfüllt werden: Auf herumliegenden Baumstämmen vorwärts und rückwärts balancieren, über Wurzeln hüpfen, mit Tannenzapfen auf einen Baumstamm oder in eine eingekreiste Fläche werfen und so weiter. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Foto 33: Kleine Aufgaben beim Waldspaziergang erfüllen

Bäumchen wechsle dich

Dieses Spiel bringt ebenfalls Abwechslung in den Waldspaziergang. Jeder Mitspieler sucht sich einen Baum. Auf ein bestimmtes Zeichen wie Rufen, Klatschen oder Handheben muss jeder loslaufen und den Baum eines Mitspielers erreichen. Wer zuletzt ankommt, setzt bei der nächsten Runde aus und ist Schiedsrichter. Dieses Spiel funktioniert übrigens auch im Garten oder in einem größeren Raum (dann ersetzen Zeitungen, Hula-Hoop-Reifen oder Handtücher die Bäume).

Seiltanzen

Legen Sie in der Wohnung ein Seil auf den Boden und balancieren Sie zusammen um die Wette.

Dschungel-AB

Jeder Mitspieler zieht einen Zettel mit einem Buchstaben und denkt sich zu diesem Buchstaben ein Tier aus. Der Reihe nach darf jeder „sein“ Tier darstellen und die Bewegungen des Tiers nachahmen, alle anderen machen es nach. Da hüpfen zum Beispiel alle wie eine Heuschrecke durchs Zimmer oder kriechen wie ein Krokodil auf den Ellenbogen und mit gestreckten Beinen über den Fußboden.

Klassische Spring- und Hüpfspiele

Gummitwist, Hinkelkästchen oder „Teddybär, Teddybär“ (Seilspringen).

Hase und Jäger

Der Jäger hat einen Ball in der Hand, die anderen Mitspieler sind die Hasen und laufen weg. Der Jäger versucht, mit dem Ball die Hasen zu fangen. Die Hasen, die getroffen wurden, müssen ausscheiden (oder: Die Getroffenen werden selbst zu Jagenden).

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/3-6-jahre/spiele-spielzeug (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

D.c. Rollenspiele: Spielend hinein in die Welt der „Großen“

Ob Indianer, Katze oder Kinderarzt: Nicht nur an Karneval schlüpfen Kinder gern in Rollen. Und dabei lernen sie eine ganze Menge.

An das, was von Fachleuten „Rollenspiel“ genannt wird, können Sie sich wahrscheinlich selbst noch gut erinnern, wenn Sie an Ihre Kindheit zurückdenken: Zusammen mit den Freunden aus Nachbarschaft oder Kindertagesstätte* spielt man in verteilten Rollen zum Beispiel „Mutter, Vater, Kind“, „Krankenhaus“, „Räuberbande“ oder „Katzenfamilie“.

Meist werden Situationen aus dem Alltagsleben oder Szenen aus Büchern oder Filmen nachgespielt, ergänzt oder „umgeschrieben“.

- *Rollenspiele „wachsen mit“*

Rollenspiele setzen mit ungefähr drei Jahren ein, machen Kindern aber oft bis weit in die Grundschulzeit hinein Freude.

Bei den ersten Rollenspielen im Alter von ungefähr drei Jahren handelt es sich zunächst um ganz einfache Geschichten. Schließlich müssen die Kleinen dafür schon eine ganze Menge können:

- Sie müssen sich eine „Handlung“ überlegen („Wir sind Kätzchen und suchen uns was zu Fressen“) und ihre Rollen ausdenken („Ich bin die Babykatze und du die Mamakatze“).
- Sie müssen schon so gut sprechen können, dass sie sich untereinander einigen können, was genau sie spielen wollen und wer welche Rolle spielt.
- Sie müssen in der Lage sein, ihre Rolle für eine gewisse Zeit durchzuhalten, was gerade den Kleinen manchmal schwerfällt.

Spätestens mit vier Jahren spielen fast alle Kinder Rollenspiele und um den fünften Geburtstag herum kommt eine weitere Fähigkeit der Kinder hinzu: Sie können nun ein Spiel schon zu Beginn planen, verschiedene Handlungsstränge entwickeln und sich auch immer besser darüber verständigen. So kann man nun beobachten, wie Kinder gemeinsam eine Spielidee entwickeln und den Ablauf des Spiels besprechen.

- *Warum Rollenspiele so wichtig sind*

In ihren Rollenspielen machen Kinder wichtige Erfahrungen und spielen sich sozusagen „in die Welt der Erwachsenen hinein“. Das heißt konkret:

Im Rollenspiel setzt sich das Kind mit der Welt der Erwachsenen auseinander. Es spielt Alltagssituationen nach und entwickelt hierbei Verständnis für die Welt der Erwachsenen, ihre Aufgaben und Rollen im täglichen Leben und setzt sich spielerisch auch mit verschiedenen Berufen auseinander.

Im Rollenspiel lernt das Kind, sich in andere hineinzufühlen. Es schlüpft in verschiedene Rollen, ist mal Vater oder Mutter, Polizistin, Kinderarzt oder Busfahrerin. Es nimmt verschiedene Sichtweisen ein und lernt, die Welt auch „mit anderen Augen“ zu sehen und sich in andere hineinzuversetzen.

Im Rollenspiel wird Sozialverhalten geübt. In gemeinsamen Rollenspielen müssen sich Kinder untereinander absprechen und beispielsweise über die Rollenverteilung und den Verlauf der Handlung einigen. So lernen sie, sich in eine Gruppe einzufügen, tolerant zu sein, aber auch, eigene Ideen und Vorstellungen einzubringen, durchzusetzen oder Kompromisse zu schließen.

Im Rollenspiel lernt und übt ein Kind, Regeln einzuhalten. Im Lauf des Spiels versteht das Kind, wozu Regeln da sind. Und es fällt ihm leichter, Dinge zu tun, die ihm sonst vielleicht schwerfallen, jetzt aber zu seiner Rolle gehören, beispielsweise zu teilen, zu schweigen, stillzuhalten oder Ausdauer zu zeigen.

Das Rollenspiel hilft, Erlebnisse zu verarbeiten und Ängste abzubauen. Indem Kinder das, was sie erlebt haben, im Rollenspiel darstellen, können sie es leichter verarbeiten. Auch Ängste können auf diese Weise bearbeitet werden: So versucht beispielsweise manches Kind, seine Angst vor Hunden zu überwinden, indem es selbst immer wieder spielt, ein Hund zu sein.

Im Rollenspiel kann ein Kind innere Konflikte „ausleben". Zum Beispiel: Ein Kind, das keine „schmutzigen" Wörter sagen darf, lässt einfach seine Puppe diese Wörter sagen, um diese dann „als Mutter" gleich zu schimpfen. Das Kind spielt die Rolle des „unartigen Puppenkindes" und lebt dabei aus, was es selbst nicht darf. Zugleich schlüpft es in die Rolle der schimpfenden Mutter und hält sich damit wieder an die mütterlichen Regeln.

Im Rollenspiel üben Kinder ihre Sprach- und Ausdrucksfähigkeit. Sie lernen neue Wörter kennen und lernen, sich immer besser auszudrücken und andere zu verstehen.

- ***Wie Sie das Rollenspiel Ihres Kindes unterstützen können***

Verkleidung, Schminke und Requisiten erleichtern Kindern den Einstieg in ein Rollenspiel. Legen Sie am besten eine „Materialsammlung" für Verkleidungen an, mit abgelegter Kleidung und Schmuck, alten Hüten, Tüchern, aber zum Beispiel auch Verbandszeug oder Plastikgeschirr. Sie muss nicht vollständig sein – in Wohnung und Kinderzimmer findet sich immer irgendetwas, das man mit etwas Fantasie zum benötigten Gegenstand „umfunktionieren" kann.

Die Spielwarenindustrie bietet viele „echt" wirkende Requisiten an, wie zum Beispiel Arztköfferchen oder Zubehör für die „Kinderpost". Sie sind oft schön, aber nicht nötig, denn die Fantasie Ihres Kindes kennt (fast) keine Grenzen. Außerdem: Sind Spielrequisiten den echten Gegenständen zu ähnlich, sind sie nicht mehr so vielseitig verwendbar.

Erwachsene tun sich oft schwer, mit rollenden Augen und verstellter Stimme ein Monster zu spielen oder als Löwe brüllend durch einen imaginären Urwald zu schleichen. Versuchen Sie es trotzdem!

Ihr Kind ist ein guter Regisseur! Überlassen Sie also ihm die Regie. Fragen Sie lieber: „Was soll ich sein?" oder „Bin ich ein guter oder ein böser Löwe?" Im Gegenzug können Sie auch einmal ein Spiel unter Ihrer Regie vorschlagen, wenn sie zum Beispiel das Kind auf einen Besuch beim Arzt vorbereiten wollen. Sie übernehmen die Rolle des Kinderarztes und vermitteln, was da geschehen wird.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/3-6-jahre/rollenspiel (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

D.d. Spielgefährten: so wichtig wie nie zuvor

Ab dem Alter von etwa drei Jahren wird das Spielen mit anderen Kindern besonders wichtig und nimmt einen immer größeren Raum ein.

Mit etwa drei Jahren sind Kinder in der Regel in der Lage, selbstständig Kontakte zu knüpfen und erste, oft allerdings noch recht kurzlebige Freundschaften zu schließen. Ihr Kind interessiert sich nun immer mehr dafür, was Menschen zu einem bestimmten Verhalten und Handeln bewegt: „Warum weint das Kind?" Es kann seine eigenen Wünsche jetzt auch schon manchmal zurückstellen und zum Beispiel einem anderen Kind etwas abgeben. Allmählich kann es auch so gut sprechen, dass es sich mit einem anderen Kind auf ein gemeinsames Spiel einigen und gemeinsam Rollen und Regeln festlegen kann. Damit sind wichtige Voraussetzungen für ein echtes gemeinsames Spiel geschaffen. Wenn Ihr Kind die Möglichkeit dazu hat, zum Beispiel in einer Kindertagesstätte*, wird das Zusammenspielen mit anderen Kindern von nun an einen immer größeren Platz einnehmen.

D.e. Zusammen spielen will gelernt sein

Ihr Kind lernt erst allmählich all die Dinge, die für ein gemeinsames Spielen mit anderen Kindern nötig sind. Zunächst wird es sich vielleicht auf einen oder zwei Spielpartner konzentrieren und die Spiele werden eher einfach sein, wie zum Beispiel Verstecken oder Fangen.

Mit der Zeit werden die gemeinsamen Spiele immer ausgefeilter und mit zunehmendem Alter spielen Kinder schließlich auch in größeren Gruppen zusammen. Sie können sich nun schon recht gut in Gruppen einfügen und gemeinsam ein Ziel verfolgen.

D.f. Kinderstreit gehört dazu

Wenn Kinder zusammen spielen, kommt es auch zu Streit. Das ist normal. Dabei können Kinder eine ganze Menge lernen, nämlich:

Einen Platz in der Gruppe zu finden und zu behaupten;

Dass es zum gleichen Thema verschiedene Meinungen geben kann;

Dass es Spielregeln gibt, an die sich alle halten müssen;

Dass man aus Auseinandersetzungen mal als Gewinner und mal als Verlierer hervorgeht oder dass Kompromisse gefunden werden können.

Deshalb sollte man Kinder ihren Streit möglichst selbst austragen lassen und sich nur einmischen, wenn es wirklich nötig ist. Dabei kann ein Streit durchaus auch mal handgreiflich werden. Kinder lernen erst den Umgang mit Ohnmacht, Enttäuschung und Wut, und manchmal sehen sie dann gar keine andere Möglichkeit, als zu schubsen oder zu treten. Einige „**Streitregeln**“ sollten Sie allerdings durchsetzen:

- Nicht zu mehreren auf einen;
- Nicht gegen Schwächere;
- Nicht mit harten oder spitzen Gegenständen aufeinander losgehen;
- Nicht an den Kopf treten;
- Sofort aufhören, wenn einer weint, nicht mehr kann oder will.

Als Eltern sollten Sie Ihr Kind immer wieder auch dazu anhalten, sich möglichst mit Worten statt mit Fäusten auseinanderzusetzen.

D.g. Voneinander lernen

Auch mit drei, vier Jahren spielen Kinder nicht nur zusammen, sondern weiterhin auch nebeneinander und schauen sich dabei gegenseitig zu – genauso wie die ganz Kleinen. Fasziniert beobachten sie das Tun anderer Kinder, vor allem auch der größeren: Wie baut das andere Kind aus Bausteinen ein stabiles Haus? Wie malt es einen Elefanten? Worüber lachen die großen Kinder gerade so laut?

Kinder schauen sich beim Spielen gegenseitig „über die Schulter“, holen sich bei anderen Ideen und Anregungen und wenden das Gesehene selbst an. Sie lernen voneinander – auf eine schöne und völlig zwanglose Art.

D.h. Ein Plus für die Kindertagesstätte

Spätestens wenn das Kind drei Jahre alt ist, reicht zum Beispiel die Spielgruppe als Möglichkeit zum gemeinsamen Spielen nicht mehr aus. Es braucht Kontakte, in denen es sich auch ohne elterlichen Schutz bewähren kann. Und es braucht die Möglichkeit, sich gemeinsam mit anderen richtig auszutoben, mit Fingerfarben zu schmieren, mit Ton und Knetmasse zu hantieren, in Pfützen und Matsch herumzuspringen.

Da ist es gut, dass es zunehmende Angebote von Kindertagesstätten gibt. Die Kinder lernen dort neue Kinder und Erwachsene kennen, erlernen neue Rollen und haben viele Spielmöglichkeiten. Sie finden Freunde und lernen mithilfe der Erzieher, Konflikte auszutragen. Im Umgang miteinander erleben und erfahren die Kinder, dass alle Kinder manche Dinge gut können und andere eben weniger gut; dass alle manchmal Erfolg haben und manchmal einen Misserfolg verkraften müssen.

D.i. Kinder wollen unter sich sein

Ab dem dritten Lebensjahr kommen Kinder im Umgang miteinander meistens schon ganz gut ohne die Einmischung Erwachsener zurecht.

Leider sind Kinder, zumindest bis zum Schulalter, heute fast pausenlos unter Aufsicht. Selbst zum nächsten Spielplatz brauchen sie meist die Begleitung Erwachsener und sie haben wenig Möglichkeiten, einfach „unter sich“ und ohne Kontrolle von Erwachsenen zu sein. Gerade für Kinder im Vorschulalter gehen damit aber sehr wichtige Erfahrungsmöglichkeiten verloren. Eltern (besonders „Stadteltern“) sollten deshalb darüber nachdenken, wo und wie sie für ihre Kinder Spielräume schaffen können, in denen sie nicht der ständigen Beobachtung Erwachsener ausgesetzt sind – auch wenn man sich sicherheitshalber in Rufnähe aufhält.

Anregungen

Manche Kindertagesstätten oder auch Spielplätze haben innerhalb ihres (eingezäunten) Geländes Bereiche, die nicht direkt einsehbar sind, zum Beispiel hinter Büschen oder Hügeln, wo man Höhlen bauen und sich den Blicken der Erwachsenen entziehen kann.

Wo gibt es Möglichkeiten für Kinder, sich (auch ohne Verabredung) gefahrlos zusammenzufinden (zum Beispiel im gemeinsamen Hof oder Garten der Hausgemeinschaft eines Mehrfamilienhauses)?

Welche Möglichkeiten bieten Ausflugs- und Urlaubsorte gerade auch in dieser Hinsicht?

Wo gibt es Raum für Abenteuer, für Angst und Mut und Bewährungsproben? Beispielsweise beim Zelten im eigenen Garten?

Natürlich ist Eltern anfangs oft „mulmig" zumute, wenn ihre Kinder vorübergehend aus ihrem Blickfeld verschwinden. Aber es ist zugleich auch wichtig, ihnen diese Erfahrungen zu ermöglichen – nicht zuletzt, um zu der Selbstständigkeit zu finden, die sie als Schulkind benötigen werden.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/3-6-jahre/spielgefaehrten (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

3.7.3 Das richtige Spielzeug für Ihr Kind

Zum Spielen gehört adäquates Spielzeug, das heißt Objekte, an und mit denen das Kind seine Aktivitäten ausüben und somit seine Entwicklung vorantreiben kann. Spielzeug ist ein Motor des globalen kindlichen Lernens. Allerdings gehören Alltagsgegenstände und -materialien ebenso dazu wie teuer gekauftes klassisches Spielzeug. Spielzeug ist größtenteils altersgebunden.

3.7.3.1 Allgemeine Empfehlungen zu Spielzeug

Die Auswahl an Spielzeug ist heute riesig. Gut, wenn man da einige Anhaltspunkte hat, die einem die Qual der Wahl etwas erleichtern.

→ 2.1.2.5

Weniger ist oft mehr

In manchem Kinderzimmer fühlt man sich schon fast wie in einem Spielzeugladen. Eltern oder Großeltern meinen es oft „zu gut" und kaufen dem Kind ständig neues Spielzeug, um es anzuregen und zu fördern oder einfach, um ihm eine Freude zu machen. Doch übervolle Spielkisten und Regale verunsichern und überfordern das Kind eher. So manches Kind kann dabei die Lust am Spielen verlieren: Es kommt gar nicht dazu, sich ausgiebig mit einer Sache zu beschäftigen. Nach einer oberflächlichen Untersuchung lässt das Interesse oft schnell nach, weil es ja gewohnt ist, dass bald etwas Neues kommt.

Tipps

Ihr Kind braucht nicht ständig neues Spielzeug. Wenn das Angebot stimmt, wird es mit seiner Fantasie und Kreativität immer wieder neue Spielmöglichkeiten mit dem Vorhandenen (er-)finden.

Je nach Alter des Kindes können Sie bereits vorhandenes Spielzeug sinnvoll ergänzen (neue Elemente zum vorhandenen Baumaterial, ein neues Kleid für die Puppe, etwas für die Puppenstube).

Räumen Sie bei zu viel Spielzeug einen Teil ganz weg und tauschen Sie nach einiger Zeit wieder etwas anderes dagegen aus. Aber bedenken Sie dabei: Manches Spielzeug ist auch nur in einem bestimmten Alter für das Kind interessant.

Zeug zum Spielen

Kinder spielen mit (fast) allem – und das ist gut so! Oft bietet ihnen das, was in unseren Augen gar kein „richtiges Spielzeug" ist, viel mehr Möglichkeiten. Denn „Zeug zum Spielen" gibt nicht vor, wie und wofür es verwendet werden soll, und ist gerade deshalb oft so interessant! Aus einem Ast wird ein Angelstock, aus dem großen Karton ein Spielhaus oder aus dem Schneebesen ein Musikinstrument. Die Auswahl an ganz alltäglichem „Spiel-Zeug" ist nahezu grenzenlos:

Haushaltsgegenstände, wie Töpfe, Deckel, Löffel oder Dosen;

Große und kleine Kartons;

Dosen und Eierkartons;

Tücher, alte Kleider und Stoffreste;

Wäscheklammern;

Ausgediente Geräte (z. B. ein altes Telefon oder Radio, aber Achtung: gegebenenfalls Batterien entfernen);

Alte Kataloge und Zeitschriften;

Materialien aus der Natur wie Blätter, Stöcke, Steine, Kastanien, Muscheln usw.

All das eignet sich bestens zum Spielen. Bevor Sie alte Dinge wegwerfen: Fragen Sie doch einmal Ihr Kind – bestimmt hat es noch Verwendung für das eine oder andere!

Natürlich sollte sich Ihr Kind an nichts verletzen können. Doch Sie als Eltern kennen Ihr Kind am besten und wissen, womit es schon umgehen kann und was sie ihm zutrauen können.

Gutes Spielzeug lässt Raum zum Entdecken und Selbermachen

Spielzeug aus dem Spielzeuggeschäft kann den Einfallsreichtum und die Fantasie von Kindern anregen – aber auch einschränken.

- ☹ Gibt das Spielzeug ganz bestimmte Verwendungsweisen vor oder macht es das Kind zum passiven Zuschauer (weil es nur angeschaltet oder aufgezogen werden muss, wie z. B. Sprechpuppen oder automatisch funktionierendes Spielzeug), verlieren Kinder meist schnell das Interesse.
- ☺ Spielzeug, das vielseitig und auf immer wieder neue Art verwendet und ergänzt werden kann (z. B. Bausteine aus Holz oder Plastik), setzt der Fantasie und Spielfreude Ihres Kindes kaum Grenzen.

Gutes Spielzeug ist stabil und langlebig

Spielzeug, das schon nach kurzer Zeit nicht mehr funktioniert oder nicht mehr verwendet werden kann, ist für Kinder die größte Enttäuschung – da ist auch der niedrigste Preis noch zu hoch. Zudem sind Bruchstellen, gesplittertes Holz oder abgebrochene Kleinteile eine Gefahrenquelle für Kinder.

Achten Sie auf Material und Verarbeitung des Spielzeugs.

Insbesondere bei Spielzeug, das über eine längere Altersspanne hinweg benutzt wird oder an jüngere Geschwister vererbt werden kann, lohnt sich eine größere Ausgabe.

Weniger, aber besseres Spielzeug kaufen. Das kommt auch der Umwelt zugute: Langlebiges Spielzeug bedeutet weniger Material- und Energieverbrauch sowie weniger Müll.

Auf Flohmärkten und Internet-Auktionsplattformen können Sie oft gutes Spielzeug günstig gebraucht kaufen. Vielerorts bieten auch örtliche Einrichtungen gutes gebrauchtes Spielzeug zum Kauf.

Umgekehrt können Sie auch selbst gut erhaltenes und hochwertiges Spielzeug später wieder zum Verkauf anbieten und dadurch einen guten Teil der Ausgaben wieder wettmachen.

Gutes Spielzeug ist sicher

Bei weitem nicht alles, was für Kinder angeboten wird, ist für Kinder auch geeignet. Immer wieder gelangt Spielzeug auf den Markt, das die Gesundheit von Kindern gefährdet. Prüfsiegel bieten eine wichtige Orientierung und Hilfe.

Wichtig: Abgesehen davon gilt: Hundertprozentige Sicherheit können auch Prüfsiegel nicht geben. Vielmehr ist es wichtig, dass auch Sie als Eltern wachsam sind und versuchen, mögliche Gefahrenquellen an Spielzeug zu erkennen. Überprüfen Sie daher regelmäßig älteres Spielzeug Ihres Kindes, ob nicht z. B. Holz abgesplittert ist, Kleinteile locker sind oder Farbe abblättert.

Gutes Spielzeug ist „altersgemäß“

Spielzeug sollte Ihr Kind weder unter- noch überfordern. Was ein Kind interessiert und womit es etwas anfangen kann, hängt vor allem davon ab, welche körperlichen und geistigen Fähigkeiten es gerade entwickelt: Während das Kind mit einem Jahr in der Regel mit Bauklötzen noch nichts anzufangen weiß und stattdessen mit Vorliebe Schubladen und sonstige Behältnisse ein- und ausräumt, baut es ein halbes Jahr später wahrscheinlich aus allem, was sich stapeln lässt, Türme.

Vermeiden Sie insbesondere, ein Spielzeug „zu früh“ zu schenken, das heißt, bevor Ihr Kind damit wirklich etwas anfangen kann. Misserfolg beim Spielen und Enttäuschung trüben die Spielfreude und können dem Selbstbewusstsein schaden.

Um zu entscheiden, welches Spielzeug für Ihr Kind im Moment das Richtige ist, sollten Sie Ihr Kind beim Spielen beobachten:

Womit beschäftigt es sich im Augenblick besonders gern und häufig?

Wo steht es in seiner Entwicklung, etwa im Hinblick auf seine Feinmotorik*? (Kann es die Kurbel an dem Kran schon bedienen/den Knopf an dem Puppenkleidchen selbst öffnen?)

Wie weit ist es in seinem Verständnis von (Spiel-) Regeln?

Was sind seine Stärken, was kann es besonders gut und womit hat es vielleicht noch Schwierigkeiten?

Welche besonderen Interessen hat es und mit welchen Themen setzt es sich im Moment auseinander?

Wichtig: Altersangaben auf Spielzeug bieten eine grobe Orientierung, aber bedenken Sie: Jedes Kind ist anders, nimmt seinen eigenen Entwicklungsweg und auch gleichaltrige Kinder können sehr verschieden sein.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/hauptsache-spielen/spielzeug (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

Weitere Literaturempfehlungen

Luxemburgischer Verbraucherband ULC (Union Luxembourgeoise des Consommateurs):
www.ulc.lu

Die ULC warnt und rät: Kinderspielzeug 2019 – Alle Jahre wieder
https://www.ulc.lu/de/recherche/?q=Die+ULC+warnt+und+r%C3%A4t%3A+Kinderspielzeug+2019+-+Alle+Jahre+wieder

Mise en garde et conseils de l'ULC :Jouets pour enfants 2019 – Rappel annuel
https://www.ulc.lu/Fr/news/detail.asp?ID=5799

BEE SECURE
https://www.bee-secure.lu/

Spiel gut E.V. - Das ist uns wichtig.
https://www.spielgut.de/

3.7.3.2 Spielzeug für Babys

Braucht mein Baby Spielzeug?

In den ersten Wochen und Monaten braucht ein Baby eigentlich überhaupt kein „echtes" Spielzeug – vielleicht ein Mobile über dem Wickeltisch zum Schauen, eine Spieluhr am Bett. Am liebsten schaut es in menschliche Gesichter und lauscht menschlichen Stimmen; die eigenen Finger und Füße, die eigene Stimme sind ihm oft Spielzeug genug. Gerade im Sommer, wenn es warm ist und Ihr Baby keine „dicke Verpackung" braucht, hat es eigentlich immer sein Lieblingsspielzeug zur Hand: seine eigenen Beine und Zehen.

Mit zunehmendem Alter (etwa ab 3 Monaten) kommt dann allmählich auch „echtes" Spielzeug ins Spiel:

Kuscheltuch oder kleines Kuscheltier im Bett (ohne Bändchen und Knopfaugen, die sich lösen und verschluckt oder in die Lunge eingeatmet werden könnten);

Gegenstände in unterschiedlichen Formen und Materialien, die Ihr Kind greifen, betasten, befühlen und ausgiebig mit Lippen und Zunge erkunden kann: Bälle, Würfel, weiche und feste Materialien – Dinge aus Stoff oder Holz, Schachteln, Dosen;

Rassel, Greifring, Beißring;

Auch allerlei Gegenstände aus dem Haushalt eignen sich zum Spielen, z. B.:

- Rührlöffel und Schneebesen;
- Plastikgeschirr oder glänzende Deckel;
- Töpfe, Schachteln oder Dosen, in die Ihr Baby Dinge hineinlegen und wieder herausholen kann.

Wichtig: Womit Ihr Baby auch spielt und seine Entdeckungen macht, es sollte sich daran nicht verletzen oder gesundheitlichen Schaden nehmen können. Für alle seine Spielsachen gilt deshalb: unzerbrechlich, nicht färbend, ohne Ecken und Kanten, weder groß noch schwer, nicht so klein, dass sie verschluckt werden können.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/0-12-monate/spielfreude (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

3.7.3.3 Spielzeug für das Kleinkindalter (1-3 Jahre)

Für das Kleinkindalter gilt ganz besonders: Alltags- und Haushaltsgegenstände sind meist viel interessanter als Spielsachen, die es zu kaufen gibt!

Jedes Kind ist anders und hat seine eigenen Vorlieben. Die folgenden Ideen für Spiele und Spielzeug sind deshalb nur als Anregungen gedacht. Orientieren Sie sich bei Spielen und Spielzeug immer an den Interessen und am Entwicklungsstand Ihres Kindes. Und das ist gar nicht schwer: *Beobachten Sie Ihr Kind einfach beim Spielen – es wird Ihnen zeigen, womit es sich gerade gerne beschäftigt und was es spannend findet!*

Spielsachen, die nichts kosten

Schachteln mit Inhalt zum Ein- und Ausräumen;

Becher, Töpfe und Plastikschüsseln;

Rührlöffel und Schneebesen;

Nicht fusselnde Baumwolltücher;

Ein großer Karton – Sie können mit einem Messer Fenster und Türen herausschneiden (möglichst so, dass man sie noch öffnen und schließen kann), und fertig ist das Haus;

Fahrradklingel, Kurzzeitwecker;

Handtasche mit Inhalt zum Ein- und Ausräumen;

Taschenspiegel;

Korken und Eierkartons;

Wasser, Sand;

Blätter, Kastanien, Eicheln, Steine, Holzstücke, Muscheln;

Salzteig (2 Teile Mehl, 1 Teil Salz, ein wenig Öl oder Wasser nach Bedarf); kann auch mit Lebensmittelfarbe gefärbt werden;

Selbst hergestellte Riesenbilderbücher: Kleben Sie bunte Bilder auf große Stücke aus einem alten Karton. Lochen Sie die Kartonseiten, ziehen Sie eine Kordel durch die beiden Löcher und knoten Sie die Kordelenden zusammen.

Spielzeug zum Kaufen und Verschenken

Geeignet ist alles, was sich ziehen, rollen oder schieben lässt: ein Nachziehspielzeug (mit breiten Achsen), ein großes Auto mit Ladefläche und breiten Rädern zum Draufsitzen und Beladen, ggf. mit Anhänger;

Ein großes Auto zum Draufsetzen und Herumfahren, vielleicht mit Anhänger;

Ein großes Plüschtier oder eine weiche Puppe zum Kuscheln und Liebhaben;

Große Bauklötze in verschiedenen Farben und Formen;

Spielzeug aus zusammensteckbaren Teilen wie Becherpyramiden oder Ringpyramiden;

Einfache Bilderbücher, möglichst reißfest (für etwas ältere Kinder sind „Riesenbilderbücher“ besonders interessant, weil es auf den plakatgroßen Seiten eine Unmenge zu entdecken und zu betrachten gibt);

Spielzeug für den Sandkasten;

Eine Trommel;

Ein weicher Ball oder Schaumstoffwürfel;

Eine Holzeisenbahn mit mehreren Wagen;

Kleinere Autos;

Ein Xylofon;

Einfache Steckspiele mit großen Teilen;

Wachsmalstifte, Fingerfarben (eignen sich auch zum Drucken mit Kartoffelstempeln);

Spielzeugtelefon;

Kassetten oder CDs mit Kinderliedern;

Große Holzperlen zum Auffädeln;

Erste große Puzzlespiele mit großen Teilen.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/1-3-jahre/spiele-spielzeug (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

3.7.3.4 Spielzeug für das Vorschulalter (3-6 Jahre)

Manche der folgenden Spielideen wird Ihr Kind vielleicht schon mit großer Freude annehmen, während es andere noch links liegen lässt. Was Ihr Kind schon kann und wofür es sich gerade interessiert, hängt natürlich davon ab, wie alt es ist und welche Fertigkeiten es schon entwickelt hat. Und manche Kinder interessieren sich mehr für ruhigere Beschäftigungen,

während andere am liebsten mit Laufrad oder Roller unterwegs sind und kaum abwarten können, bis sie endlich Fahrradfahren lernen. *Machen Sie ab und zu Vorschläge, bieten Sie Anregungen, aber lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, was und womit es spielen möchte. In der Regel wissen Kinder das selbst am besten.*

Die folgende Spiele-Liste ist also nichts, was Ihr Kind „abarbeiten" müsste, sondern möchte lediglich einige Anregungen bieten.

Anregungen für Spielzeug

Einfaches Memory;

Steckbausysteme in allen Variationen, aber lieber mehr Teile von einem Spiel als wenige von verschiedenen Spielen;

Kugelbahn*;

Puzzles – bieten Sie Ihrem Kind mit zunehmendem Alter Puzzles mit immer mehr und kleineren Teilen, aber ohne es zu überfordern, sonst verliert es die Lust am Puzzeln;

Material zum Legen, Stecken, Nageln;

Autos, Bagger, Kran, Holzeisenbahn;

Eisenbahnanlage mit oder ohne Antrieb;

Plastilin, Knetgummi, Ton, Sand;

Fingerfarben; für die Größeren Wasserfarben mit dickem Pinsel, Wachsmalkreiden;

Tafel und Kreide;

Viel Papier, auch wenn es einseitig schon bedruckt ist;

Puppen mit Kleidung zum An- und Ausziehen und sonstigem Zubehör (Puppenbett, Wagen, Tragetasche), Handpuppen, Fingerpuppen;

Puppentheater und Kasperlepuppen;

„Verkleidungskiste" mit alten Hüten, Schleiern, Kleidern, Schuhen, Gardinen, Kappen;

Requisiten für Rollenspiele: altes Telefon, Töpfe, Geschirr, „Bürozubehör";

Bilderbücher mit Texten; ausgewählte Kassetten oder CDs für Kinder, mit Musik und Geschichten;

Dreirad, Laufrad, Roller, Kinderfahrrad;

Rutsche, Klettergerüst;

Herbstblätter, Kastanien, Kiefernzapfen, Zweige, Muscheln und vieles andere, was man so findet.

LITERATURQUELLE

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/3-6-jahre/spiele-spielzeug (<27/03/2019>, CC BY NC ND)

Interessante Anregungen, Tipps und Beispiele finden sich auch in:

Thema A: Die Entwicklung des Kindes

→ 3.1

Thema C: Was können Eltern für die Bewegungsförderung ihrer Kinder tun?

→ 3.3

Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

3.8 Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

> *Dass Kinder nur über freies Spiel ihre optimale Bewegungsentwicklung vorantreiben, ist nicht immer gegeben. Deshalb bedarf es zusätzlich geplanter Bewegungsangebote und -impulse. Dies ermöglicht es den Kindern, nicht spontan angegangene Bewegungsfelder, -fähigkeiten oder -fertigkeiten zu entdecken.*
>
> (Kapitel 2.1.3.1)

Diese in *Kapitel 2.1.3.1: Was bedeutet organisierte Bewegungserziehung?* aufgestellte Maxime unterstreicht die Wichtigkeit von organisierten Bewegungsstunden neben freien Bewegungsspielen und offenen Bewegungsangeboten. Diese Bewegungsstunden sind regelmäßige, zeitlich geplante Bewegungsangebote, die verschiedenartige Schwerpunkte aufweisen können. Sie erlauben, komplexere Themen zu bearbeiten und können vermeiden, dass gewisse Themen, das Erlernen von gewissen Fertigkeiten oder die Entwicklung von bestimmten Fähigkeiten dem bloßen Zufall des freien Spiels des Kindes unterliegen.

→ 2.1.3.1

3.8.1 Kontext

Bewegungsstunden in der Gruppe spielen sich in der Kindertagesstätte*, der Schule, dem Sportverein oder im Rahmen einer Bewegungsinitiative ab. Der grobe Rahmen ändert sich mit zunehmendem Alter nicht viel, nur die Ziele und Inhalte können variieren. Der zeitliche Rahmen einer Bewegungsstunde sollte zwischen 30 und 60 Minuten liegen, Umziehen nicht mit eingerechnet.

In diesen Settings* finden angeleitete, das heißt von Erwachsenen geplante und beaufsichtigte motorische* Aktivitäten statt. Wöchentlich sollten dem Kind Bewegungsstunden mit einer Gesamtdauer zwischen 2 und 4 Stunden angeboten werden. Dabei ist darauf zu achten, dass, über längere Zeit betrachtet, möglichst alle grobmotorischen Bewegungsgrundformen, wie Hüpfen, Klettern, Ziehen, Tragen, Rollen, Werfen und Fangen, Wälzen, Balancieren usw. angesprochen werden und somit eine breit gefächerte Bewegungserziehung garantiert wird.

Die Aufgabe der Erzieher besteht im Arrangieren stimulierender Bewegungssituationen, Bewegungsaufgaben oder Spiele. Bei regelmäßigen Bewegungsstunden mit festen Gruppen sollte darauf geachtet werden, dass sowohl Wiederholungen von „Erlerntem“ als auch ein möglichst großes Repertoire von Themen, Spielen, und Bewegungsfertigkeiten/-fähigkeiten eingeplant werden. Differenzierung* wird dabei zu einem wichtigen Standbein der pädagogischen Intervention.

3.8.2 Inhalte

Die Entscheidung, welche Inhalte für ein Bewegungsangebot ausgewählt werden sollen/können, hängt von der Vision ab, die der Erwachsene von seinem Beitrag zur Entwicklung des Kindes hat:

Handelt es sich um Erlernen oder Festigen von Fertigkeiten (mit Bällen spielen können), um die Entwicklung einer motorischen Fähigkeit (Ausdauer), die Förderung von sozialen Fähigkeiten (Spielen können und Regeln einhalten, zusammen etwas bewirken) oder gar um eine Kombination dieser Aspekte?

Die Gestaltungsmöglichkeiten einer Bewegungsstunde sind sehr vielfältig und können sich **an verschiedenen Achsen orientieren:**

- **Das Thema**: Miteinander spielen, Neues Erleben, Bekanntes verbessern und ausweiten;
- **Entwicklung motorischer Fähigkeiten**: Schwerpunkt wird auf Ausdauer, Kraft, Koordination* … gelegt;
- **Entwicklung allgemeiner** (Laufen, Hopsen, Klettern, Springen, Werfen) oder **spezieller motorischer Fertigkeiten** (Purzelbaum, Zielwerfen, mit dem Ball dribbeln, Kraulschwimmen …);
- **Materialien** ausreizen („Was können wir alles mit Zeitungen, Bällen, Bierdeckeln, Tüchern, Reifen, Sprungseilen … tun?“) und Geräte ausprobieren (Bewegungsaufgaben auf der Langbank, der Weichbodenmatte, der schiefen Ebene, der Gitterleiter …);
- **Spiele mit Regeln** erlernen;

- Bewegen nach Musik;
- Freies Üben oder Spielen/Angeleitete Aktivitäten.

Auf der Suche nach einem Bewegungsanlass (Inhalt für eine Bewegungsstunde) kann man sich **an einem Ideenfindungsraster orientieren**. Der Einstieg kann sich an vielen möglichen Kriterien orientieren:

A. Sozialform;

B. Bewegungsort und Raumgröße;

C. Untergrund;

D. Bewegungshöhe;

E. Bewegungsformen;

F. Körperlage;

G. Bewegungsrichtung;

H. Bewegungsgeschwindigkeit;

I. Augenkontrolle;

J. Geräte und Materialien;

K. Verwendungsmöglichkeiten von Geräten und Materialien;

L. Bewegungsmöglichkeiten und -anlässe;

M. Möglichkeiten zur Veränderung von (Ball-)Spielen.

Man kann auch Spiel- und Bewegungsideen in Themengruppen zusammenfassen. Hier steht nicht ein bestimmtes Gerät oder Material im Vordergrund, und die Systematik geht auch nicht von Bewegungsgrundformen oder Bewegungskriterien aus. Vielmehr werden die elementaren Erfahrungen, die über die Bewegung gemacht werden können, in **10 verschiedene Spiel- und Bewegungsthemen** gefasst:

1. Sich verausgaben – Ausdauer erfahren;

2. Die eigene Körperkraft spüren – Widerstand erfahren;

3. Gelenkigkeit und Beweglichkeit* entwickeln;

4. Geschwindigkeit erleben – sich schnell bewegen;

5. Bewegung steuern und koordinieren;

6. Sich im Raum orientieren;

7. Die Balance halten;

8. Schnell reagieren – auf Signale achten;

9. Etwas bewirken – die eigene Handlung als Ursache des Effektes erleben;

10. Entspannung erleben – Ruhe genießen.

Da der Alltag der Kinder oft stark geprägt ist von Hektik und Reizüberflutung, ist es von großer Bedeutung, auch ein Gefühl von Entspannung, Ruhe und Loslassen zu vermitteln. In den Bewegungsstunden können Entspannungsübungen eingebaut werden. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung ist eine wichtige Erfahrung für die Kinder.

Je nach ihren Reaktionen sind erst nur ganz kurze Entspannungsübungen anzubieten. Dauer und Intensität sind langsam zu steigern. Übungen auf dem Boden sind immer auf Matten durchzuführen, da der Körper sonst leicht abkühlt.

Eine gute Planungshilfe gibt das folgende Ideen-Findungsraster (Abbildung 7):

Ideen-Findungsraster

BEWEGUNGS-ANLASS

A. SOZIALFORM
allein / partnerweise / gruppenweise /

B. BEWEGUNGSORT/RAUMGRÖSSE
Bewegungen an einem Ort / Bewegungen im Raum /...

C. UNTERGRUND
breit / schmal / stabil / rund /...

D. BEWEGUNGSHÖHE
auf dem Boden / auf einer Bank /...

E. BEWEGUNGSFORMEN
Gehen / Laufen / Hüpfen / Springen / Klettern / Balancieren / Ziehen / Schieben / Tragen / Werfen / Fangen / Kriechen / Rutschen / Rollen / Prellen /...
- Bewegungskombinationen: Laufen und Springen / ...

F. KÖRPERLAGE
Stehen / Sitzen / Knien / Liegen / ...

G. BEWEGUNGSRICHTUNG
vorwärts / rückwärts / seitwärts / ...

H. BEWEGUNGSGESCHWINDIGKEIT
in Zeitlupe / langsam / schnell / ...

I. AUGENKONTROLLE
Augen geöffnet / geschlossen / ...

J. GERÄTE/MATERIALIEN

Sport-/Spielgeräte
- Tücher: Schwungtuch / Ballontuch / ...
- Balanciergeräte: Wackelbrett / Sportkreisel /...
- Fahrgeräte: Rollschuhe / Pedalos / Gleitrollbrett / Skateboard /...
- Bälle: Schaumstoffball / Papierball / Luftballons / Wasserball /...
- Hantiergeräte: Schwungband / Seile / Tücher / Jonglierbälle /...
- Gruppenspielgeräte: Ziehtau / Kriechtunnel / Hockeyspielgerät /...
- Sprunggeräte: Sprungseile / Sprungbälle / Hüpfsäcke /...
- Freizeitgeräte: Weich-/Stofffrisbee / Mini-PlaySpiele /...

Alltagsmaterialien
- Bierdeckel / Teppichfliesen / Handtuch / Decke / Schaumstoffteile /...

Verpackungsmaterialien
- Joghurtbecher / Küchenrolle / Zeitung / Schaumstoffteile /...

K. VERWENDUNGS-MÖGLICHKEITEN VON GERÄTEN/MATERIALIEN
Werfen / Fangen / Schlagen / Hochschlagen / Tragen / Balancieren / Weitergeben / Rollen / Durchreichen /...

L. BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN, -ANLÄSSE
Selbsterprobung / Spiele / Staffeln / Tänze / Bewegen nach Musik /...

M. MÖGLICHKEITEN ZUR VERÄNDERUNG VON (BALL) SPIELEN
Spielerzahl / Gruppen-zusammensetzung / Spieldauer / Spielgeräte / Spielziel / Wertung / Regeln / Schwierigkeitsgrad / Tempo / Wurf-, Stoß-, Schlagart /...

Abbildung 7: Schema nach Ideen-Findungsraster für Bewegungsanlässe (Balster & Beckmann, 2005, S. 124)

3.8.3 Ablauf

Für den Ablauf einer Bewegungsstunde wird allgemein die Einteilung Kurze Begrüßung – Anfangs-/Aufwärmteil – Hauptteil – Ausklang vorgeschlagen.

Die Begrüßung …
dient der Kontaktaufnahme und emotionalen/sozialen Einstimmung („Wir …“).

Der Anfangs-/Aufwärmteil …
dient dem progressiven mentalen und physischen „Erwachen“, dem natürlichen Bewegungsdrang wird (freier) Lauf gelassen. Es wird auf „Freies Spielen“ (Geräte mit Aufforderungs-Charakter sind bereitgestellt, Kinder können sie ausprobieren und bereits Gekonntes wiederholen und festigen. „Was können wir schon mit verschiedenen Schlägern/Luftballons?“; Kinder können ein bekanntes Spiel vorschlagen) oder auf meist lebhafte „Einstiegsspiele“ (lebhafte Lauf- und Bewegungsspiele) zurückgegriffen.

Autospiel
Kinder laufen „Auto fahrend“ durch die Halle, sie sind Sportwagen, schwere Lastwagen, Polizeiauto, Trecker, Motorrad. Der Erwachsene hat ein grünes, ein gelbes und ein rotes Tuch. Hebt er das rote Tuch, müssen alle Autos stoppen, bei Gelb die Geschwindigkeit verringern, bei Grün ist freie Fahrt. Bei Gelb nach Rot fahren sie im „Leerlauf“ auf der Stelle. Nach einer gewissen Zeit ist es Abend und die Autos fahren in ihre gemeinsame Garage (etwa der Zentralkreis der Halle) wo sie den Motor abstellen und abkühlen.

Haltet den Kasten voll
Ein Kastenteil ist voller Bälle unterschiedlicher Größe und Beschaffenheit. Der Erwachsene entleert den Kasten und rollt die Bälle in alle Richtungen. Die Kinder versuchen, alle Bälle möglichst schnell wieder in den Kasten zu bekommen. Der Erwachsene entleert heimlich wieder einige Bälle.

Im Hauptteil …
kommt eine planvolle Gestaltung zum Zug, mit themenspezifischen Spiel- und Bewegungsangeboten. Der Erwachsene setzt einen Schwerpunkt in seiner Planung, z. B. die Förderung einer motorischen* **Grundfähigkeit** (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Gelenkigkeit) oder die Förderung motorischer **Grundfertigkeiten** (Laufen, Springen, Werfen, Balancieren, Fangen, Steigen …). Bei älteren Kindern können (sportart-)spezifische Fertigkeiten (Bälle werfen, fangen, prellen, führen, schießen, Purzelbaum üben, Handstand erlernen, Bälle mit einem Schläger treffen …) als Handlungsschwerpunkt auftauchen. Der Hauptteil kann sich auch auf **soziale Lernziele** fokussieren (Partnerspiele, größere Spiele, bei denen Regeln einzuhalten sind, Spiele mit Gewinner und Verlierer), **emotionale** Momente einstreuen oder Beiträge zur kognitiven* Entwicklung:

- Rundes, Eckiges, Großes, Kleines, Raues, Glattes mit dem Körper erfahren und verstehen: „Begreifen durch Greifen“;
- Zahlen durch eigene Bewegungsaktivitäten verinnerlichen: Fünf Schritte vorwärts gehen, drei Stufen hinaufklettern, zehn Mal den Ball hochwerfen und wieder fangen …

Beim Ausklang …
sollte die Bewegungsintensität heruntergeschraubt werden, eventuell bis zur kompletten Entspannung. Es kann ein Fazit der Stunde gezogen werden, mit Ausblick auf eine nächste Stunde.

Heizdecke
Ein Kind liegt auf einer Matte und wird von anderen Kindern mit Bierdeckeln zugedeckt („Es ist kalt und Sebastian hat nichts zum Zudecken“). Die Bierdeckel werden vorsichtig auf das Kind gelegt: Es hat die Augen geschlossen und soll möglichst nichts davon spüren. Auch Hände und Füße sollen nicht mehr zu sehen sein. Das zugedeckte Kind darf entscheiden, ob es langsam wieder aufgeweckt werden will (Bierdeckel werden langsam und vorsichtig wieder entfernt) oder ob es durch kräftiges Schütteln alle Bierdeckel von sich wirft.

Der inhaltliche Aspekt von Bewegungsstunden unterscheidet sich je nach Alter grundlegend in ihrer Schwerpunktsetzung: Bei Kleinkindern steht meist die Förderung der Grobmotorik* im Vordergrund, während erst bei Kindern im Schulalter Regelspiele und komplexere motorische Fertigkeiten den Inhalt bestimmen.

LITERATURQUELLEN

Bierögel, S., & Hemming, A. (2009). *Sternstunden im Erlebnisturnen: Spannende Turnstunden für Kinder in Grundschule, Sek. I, Ganztag und Verein.* Münster: Ökotopia.

Bierögel, S., & Hemming, A. (2009). *Sternstunden im Kinderturnen: Fantastisches Erlebnisturnen mit 64 Geräte-Karten, kompletten Stundenbildern und zahlreichen Fotobeispielen.* Münster: Ökotopia.

Zimmer, R. (2016). *Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern.* Freiburg im Breisgau: Herder.

3.8.4 Weitere Praxisbeispiele für die verschiedenen Teile einer Bewegungsstunde

3.8.4.1 Einstiegsspiele

Guten Morgen!

Die Kinder zählen „auf Drei" durch. Die „Einser" legen beide Hände hinter den Kopf, alle „Zweier" auf die Schultern und alle „Dreier" auf die Hüften. Die Kinder gehen dann im Raum umher, begrüßen die anderen mit einem freundlichen „Guten Morgen, (Vorname)!" und berühren einander dazu an den (gespreizten) Ellenbogen.

Längster Atem

Die Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Der Spielleiter holt tief Atem, geht im Kreis herum und nennt die Namen der Kinder, an denen er gerade vorbeigeht. Wenn ihm der Atem ausgegangen ist, übernimmt das letzte genannte Kind seine Rolle. Sieger wird, wer die meisten Namen in einem Atemzug nennen kann. Damit alle drankommen, geben diejenigen, die es ein zweites Mal trifft, ihre Rolle an einen Nachbarn ab, der noch nicht dran war.

Magnete

Die Kinder gehen ungezwungen im Raum umher. Der Spielleiter fordert sie auf: „Greift nach jemandem, der etwas Rotes anhat." Wenn ein Kind jemandem, der etwas Rotes trägt, begegnet, streckt es seinen Arm aus, um denjenigen zu greifen, doch bevor es tatsächlich zugreift, erstarren beide in ihrer Bewegung. Es können durchaus mehrere Kinder nach demselben Partner greifen. Sind alle Spieler erstarrt, stellen sich die „roten" Kinder vor. Der Spielleiter gibt eine neue Vorgabe und das Spiel beginnt von vorne. Hier einige Beispiele: „Greift nach jemandem, der Ohrringe trägt, der längere Haare hat als du, der Jeans anhat, mit dem du heute noch nicht gesprochen hast". Das Spieltempo sollte lebhaft sein, sodass alle in Bewegung sind.

Variante(n): Die Spieler bewegen sich in Zeitlupe.

Wer kann der Rolle entkommen?

Bei diesem Spiel handelt es sich um ein Kennenlernspiel, bei dem die Teilnehmer zugleich versuchen müssen, dem Abklatschen durch den Jäger zu entgehen. Welcher Spieler am Anfang die Rolle des Jägers übernimmt, losen die Teilnehmer vor dem Beginn des Spiels aus. Anschließend postiert sich der Jäger mit einer Papierrolle (oder einer zusammengerollten Zeitung) in der Mitte eines Kreises, den die anderen Teilnehmer bilden. Unvermittelt nähert sich der Jäger einem Teilnehmer aus der Runde und versucht, ihn mit der Papierrolle zu berühren, damit sie die Rollen wechseln können. Doch derjenige, der abgeklatscht werden soll, kann den Angriff auf sich ablenken, indem er den Namen eines anderen Teilnehmers aus der Gruppe sagt. Der Jäger muss sich nun auf das neue Opfer stürzen und versuchen, es mit der Papierrolle zu berühren, bevor es einen anderen Namen sagen kann.

LITERATURQUELLE

http://www.gruppenspiele-hits.de/kennenlern-spiele/WerkannderRolleentkommen.html

3.8.4.2 Themenspezifische Spiel- und Bewegungsangebote

Eine Bewegungsstunde kann, wie unter Kapitel 3.8.2 beschrieben, ganz oder schwerpunktmäßig unter ein Thema/Motto gestellt werden, bestimmte Fertigkeiten im Visier haben, gewisse Materialien ausreizen, den Schwerpunkt auf körperliche Fähigkeiten legen, soziale Ziele verfolgen, Spielfähigkeit fördern …

→ 3.8.2

Beispiele von themenbezogenen Bewegungsstunden:

A. Bewegungsgeschichten

Die Bewegungsangebote der Bewegungsstunde werden in eine „Geschichte" eingepackt, die benutzt wird, um Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder zu fördern:

Piraten auf hoher See

In der **Bewegungsstunde „Piraten auf hoher See"** erlernen die Kinder alle nötigen Fähigkeiten für das Leben auf hoher See bzw. auf einer Pirateninsel. Piraten müssen zusammenhalten, zusammenarbeiten, sich gegenseitig helfen, Angriffe abwehren und piratenspezifische Angriffstechniken beherrschen.

Reagiere genau! Es gilt, schnell und richtig das zu tun, was der Piratenchef **genau** sagt: Der Spielleiter gibt verschiedene Kommandos (Kommando „Chaos" bedeutet: durcheinanderlaufen; Kommando „Bauch" bedeutet: sich auf den Bauch legen usw.). Die Piraten führen dies aber nur aus, wenn das Wort „Kommando" vor dem Befehl ertönt.

Variante „Geheimsprache": Die Piraten tun das Gegenteil von dem, was das Kommando vorgibt. Kommando „Chaos" bedeutet sich auf den Bauch legen usw.

Hilfe-Fangen-Rette sich wer kann! Feindliche Piraten (Fänger, die farblich erkennbar sind) greifen an. Piraten sind dann gerettet, wenn sie sich zu zweien zusammenfinden. Wird ein Einzelpirat gefangen, wird er zum Fänger, der Fänger wird zum freien Piraten und muß sich schnell einen Partner suchen, um gerettet zu sein.

Schlauchbootstechen-Übe das Entern: Bevor die angehenden Piraten auf das Piratenschiff (eine Langbank, eine Matte …) gelangen, werden sie schon wieder von feindlichen Piraten daran gehindert: Ihre Schlauchboote (zwei Kinder sind eingehakt und stellen ein Schlauchboot dar) können von 2-3 feindlichen Piraten an den Füßen berührt werden; die Luft weicht aus und das Schlauchboot sinkt in sich zusammen (Kinder gehen in die Hocke). Noch schwimmende Schlauchboote können durch einfaches Berühren wieder Luft hineinpumpen: Das Schlauchboot schwimmt wieder! Kommen alle auf dem Schiff an?

Schiffe versenken: Alle Piraten erhalten einen Reifen (Schiff), stellen sich hinein, halten ihn waagerecht auf Bauchhöhe fest und laufen durch die Halle. Zwei bis drei feindliche Piraten bekommen einen Softball (Kanonenkugel) und übernehmen die Fängerrolle. Die feindlichen Piraten erzielen einen Treffer, wenn ihr Softball durch einen getragenen Reifen fällt. Das „Schiff" sinkt (das Kind geht in die Hocke) und ruft: „Mann über Bord!" Das gesunkene Schiff wird gerettet, indem es von einem anderen Schiff aufgenommen wird (mit dessen Reifen berührt wird).

Piraten auf großer Fahrt: Kinder bilden gleich große Gruppen und stellen sich jeweils hintereinander auf. Das Erste ist Kapitän, dann folgt der Steuermann, dann der Kanonier, der Schiffskoch usw. Es wird eine Piratengeschichte erzählt, in der alle diese Mannschaftsmitglieder vorkommen. Immer, wenn die jeweilige Rolle genannt wird, schert das Kind aus der Reihe aus und läuft einmal um seine gesamte Schiffsbesatzung herum.

Piraten entern ein Schiff: Einzeln schwingen sich die Piraten mithilfe des Schwungseils von ihrem Schiff (Kastendeckel, Langbank, Mattenberg …) auf das zu enternde Schiff (Weichboden, Matte, Kastendeckel, kleiner Kasten …). Dabei gilt es, nicht ins Wasser (Matten, Weichboden zwischen den Schiffen) zu fallen, nicht über das zu enternde Schiff auf der anderen Seite ins Wasser (Matten) zu fallen und sofort nach der Landung das Gleichgewicht zu erreichen. Spannend wird es, wenn das geenterte Schiff schon viele Piraten aufgenommen hat!

Was müssen die Piraten noch üben? Meist klappt das Entern (von einem Schiff zum anderen schwingen) noch nicht. Da bietet es sich doch an, in der nächsten Stunde eine dazu geeignete Bewegungsbaustelle zu realisieren und drauflos zu schwingen, dabei verschiedene Schwierigkeitsgrade einzuplanen!

LITERATURQUELLE

Balster, K., & Beckmann, U. (2005). *Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Der hüpfende Floh

Diese lustige Bewegungsgeschichte für die Hände ist gut geeignet für Kleinkinder/Vorschulkinder, um das Wissen über die Körperteile zu festigen.

Die Kinder reagieren auf folgenden Text:

Es war einmal ein Bär. Der schlief tief und fest in seiner Höhle – *schnarchen.*

Da kam ein kleiner Floh daher gesprungen und setzte sich in das dicke Fell des Bären – genau auf den Kopf! – *auf den Kopf zeigen*.

„Patsch" machte der Bär und versuchte, den Floh zu erwischen – *auf den Kopf patschen.*

Aber der Floh sprang schnell weiter – genau auf den Arm des Bären – *auf den Arm zeigen.*

„Patsch" machte der Bär und versuchte, den Floh zu erwischen – *auf den Arm patschen.*

Aber der Floh sprang schnell weiter – genau auf die Hand des Bären – *auf die Hand zeigen.*

„Patsch" machte der Bär und versuchte, den Floh zu erwischen – *auf die Hand patschen.*

Aber der Floh sprang schnell weiter – genau auf das Bein des Bären – *auf das Bein zeigen*.

„Patsch" machte der Bär und versuchte, den Floh zu erwischen – *auf das Bein patschen.*

Aber der Floh sprang schnell weiter – genau auf die Nase des Bären – *auf die Nase zeigen.*

„Patsch" machte der Bär und versuchte, den Floh zu erwischen – *auf die Nase patschen.*

Aber der Floh sprang schnell weiter– genau auf das Ohr des Bären – *auf das Ohr zeigen.*

„Patsch" machte der Bär und versuchte, den Floh zu erwischen – *auf das Ohr patschen.*

Aber der Floh sprang schnell weiter – genau auf den Bauch des Bären! – *auf den Bauch zeigen*.

Das kitzelte so sehr, dass der Bär ganz furchtbar lachen musste – *den Bauch halten.*

Er schüttelte sich vor Lachen und da flog der Floh in hohem Bogen davon – *sich mit dem ganzen Körper schütteln*.

LITERATURQUELLE

https://kindergaudi.de/spiel/der-huepfende-floh/

Die Raupe Rosalie

Die Kinder sitzen im Kreis: Es liegen 2 Decken bereit, eine Bank steht in Reichweite.

Die Kinder reagieren auf folgenden Text:

Auf einem Blatt liegt ein kleines Ei – *die Kinder rollen sich ganz klein zusammen*.

Draußen wird es wärmer und eine Raupe schlüpft aus dem Ei – *die Kinder strecken sich*.

Es ist Rosalia! Sie ist klein und grün mit schwarzen und roten Punkten.

Doch kaum ist Rosalia aus dem Ei geschlüpft, hat sie großen Hunger. Sie macht sich auf den Weg auf die Decke – *die Kinder krabbeln* herum*.

Raupe Rosalia bekommt immer größeren Hunger – *die Kinder krabbeln schneller*.

Um weiter nach Futter zu suchen, krabbelt die kleine Raupe auch über einen Baumstamm – *die Kinder krabbeln längs über die Bank*.

Endlich findet sie viele saftig grüne Blätter und sie isst sich satt – *die Kinder machen Kaubewegungen und schmatzen laut*.

Jetzt ist die kleine Raupe furchtbar müde und legt sich hin. Dabei rollt sie sich ganz klein zusammen – *die Kinder krabbeln auf eine Decke und rollen sich zusammen. Eine zweite Decke wird über die Kinder gelegt.*

Nachdem sich die kleine Raupe Rosalia ausgeruht hat, kriecht sie aus ihrem Kokon – *die Kinder kriechen unter der Decke hervor, sie recken und strecken sich*.

Doch huch! Aus der kleinen Raupe Rosalia ist ein schöner Schmetterling geworden! Er breitet seine Flügel aus und fliegt los – *die Kinder rennen mit ausgebreiteten Armen herum.*

LITERATURQUELLE

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Bewegungsgeschichten/Bewegungsgeschichte_-_Die_Raupe_Rosalie.pdf

B. Miteinander spielen/Spiele mit Partnern

Manche Spiele und Bewegungsinhalte erfordern Kooperation und Kommunikation. Sie sind meist von Spannung und großer Freude begleitet und erfreuen sich großer Beliebtheit. Bei manchen sucht man vergebens nach einem Verlierer:

Zusammenhalt – Zusammengeklebt

Immer zwei Spieler bilden ein Team. Zwischen die zwei Handaußenflächen (Zeigefinger, Knie) wird ein Bierdeckel (ein Blatt Papier, ein Stift, ein Holzklötzchen) geklemmt. Beide müssen sich nun so durch den Raum bewegen, dass der zwischen sie geklemmte Gegenstand nicht herunterfällt.

Variante(n): Je besser sich beide koordinieren können und aufeinander reagieren, umso kühner können die Aufgaben werden. Es kann auch versucht werden, mit verbundenen Augen die Aufgaben zu erfüllen.

Die Transportlösung

Ein Stein oder ein großer Ball muss von Punkt A nach Punkt B befördert werden. Die Gruppe darf nur 5-6 Schnüre verwenden. Niemand darf eine Schnur mit zwei Händen berühren, jedoch mehrere Personen dürfen jeweils mit einer Hand eine Schnur berühren.

Rettende Insel

Ein bis zwei Tische stehen im Raum verteilt. Jedes Gruppenmitglied bekommt eine Teppichfliese (oder auch einen Stuhl) und alle setzen sich im Raum verteilt darauf. Die Teppichfliese/der Stuhl stellen jeweils eine Eisscholle dar, die allerdings zu schmelzen beginnt. Die Gruppe muss nun versuchen, auf die Tische zu gelangen (= rettende Insel), ohne mit den Füßen den Fußboden zu berühren.

Variante(n): Die Eisscholle darf nur von einem Spieler in Anspruch genommen werden. Die Eisscholle darf nur bewegt werden, wenn sich niemand darauf befindet.

Rettet die Tiere

Bei diesem Spiel „Rettet die Tiere“ handelt es sich um ein Kooperationsspiel. Es gibt keine Sieger oder Verlierer, sondern es steht die gemeinsame Lösung einer Aufgabe an, die nur gemeinsam und im Team gefunden werden kann.

Die Vorgeschichte zu diesem Spiel: Die Teilnehmer stellen sich vor, dass sie eine Flugreise machen. Doch während sich das Flugzeug über dem Meer befindet, stürzt der Flieger ab. Die Insassen schaffen es aber, sich auf eine Insel zu retten. Die Insel wird von einem Seil markiert, das einen großen Kreis auf dem Boden bildet. Allerdings waren im Laderaum des Flugzeuges auch noch einige Tiere, die nun von den Teilnehmern gerettet werden müssen. Die Tiere werden deshalb in einiger Entfernung zur Insel vom Spielleiter ausgelegt. Die Teilnehmer dürfen allerdings die Insel nicht einzeln verlassen, sondern müssen immer in Verbindung miteinander bleiben, etwa indem sie sich an den Händen fassen und eine Menschenkette bilden. Ein Spieler muss mit mindestens einem Bein immer auf der sicheren Insel bleiben. Wenn die Tiere zu weit entfernt sind, als dass sie mit einer Menschenkette erreicht werden könnten, dürfen die Teilnehmer auch Hilfsmittel wie etwa einen Schal verwenden. Wenn das Spiel im Freien gespielt wird, kann der Spielleiter die Tiere auch so verstecken, dass sie nicht auf den ersten Blick zu sehen sind. Das Spiel ist beendet, wenn sich alle Tiere auf der sicheren Insel befinden.

Über Bänke balancieren

Die Teilnehmer werden in Gruppen zwischen fünf und zehn Personen aufgeteilt, je nachdem, wie viele Spieler beim Bänkebalancieren mitmachen. Die Teilnehmer müssen sich am Anfang in einer Reihe auf eine schmale Bank stellen. Der hinterste Teilnehmer beginnt und versucht, die andere Seite der Bank zu erreichen. Allerdings darf er dabei auf keinen Fall den Boden erreichen, ansonsten ist alles erlaubt. Er kann versuchen, über die anderen Spieler oder um sie herum zu klettern. Sobald der erste Spieler die andere Seite erreicht hat, ist der nächste an der Reihe. Falls ein Teilnehmer tatsächlich den Boden berührt, muss die ganze Gruppe wieder von vorne anfangen.

Sumpfmonster

Das Spiel Sumpfmonster ist ein Kooperationsspiel. Nur gemeinsam können die Kinder bei diesem Spiel gewinnen und die Aufgabe meistern.

Zu Beginn bekommt jeder Teilnehmer eine Teppichfliese – falls keine zur Verfügung stehen, funktioniert das Spiel auch mit einem entsprechend großen Stück Pappe. Die Aufgabe besteht nun darin, dass alle Gruppenteilnehmer gemeinsam auf den Fliesen einen Sumpf überqueren müssen, in dem ein gefährliches Sumpfungeheuer wohnt.

Die Teilnehmer müssen schnell sein, denn wenn sie eine Fliese hinlegen und nicht sofort betreten, versinkt diese im Sumpf und diese Fliese ist auch für die anderen Teilnehmer verloren. Das gilt auch, wenn der nächste Spieler nicht schnell auf die Fliese folgt.

Die Gruppe muss herausfinden, wie sie am schnellsten vorwärtskommt. Der erste legt eine Fliese vor sich, tritt drauf und lässt sich die Fliese vom Hintermann geben. Legt diese also wieder ein Stück vor sich und tritt sofort auf diese vorderste Fliese. Der Hintermann folgt auf die freie Fliese. Vom nächsten Hintermann wird die nächste Fliese nach vorne gereicht usw.

Teilnehmer, die in den Sumpf mit irgendeinem Körperteil treten, werden vom Sumpfmonster gefressen und müssen zurück zum Start. Einen Sieger gibt es nicht, denn alle Teilnehmer müssen den Sumpf heil überqueren, wenn sie diese Aufgabe lösen wollen. Vielleicht müssen hin und wieder auch einmal 2 Spieler auf einer Fliese stehen – natürlich ohne diese Fliese zu übertreten.

Funkfahrzeuge

Für das Funkfahrzeugspiel teilt man alle Teilnehmer in mehrere Zwei-Spieler-Gruppen ein. Ein Spieler des Teams, kurz A genannt, stellt das Fahrzeug dar. Dieses Fahrzeug muss mit geschlossenen Augen durch den Raum gelenkt werden. Die Lenkung wird vom zweiten Spieler des Teams, genannt B, übernommen. Allerdings darf B dabei A nicht berühren, sondern muss ihn nur mithilfe der Stimme durch den Raum lenken. Dabei darf A, der das Fahrzeug darstellt, nicht mit den anderen Fahrzeugen im Raum kollidieren. Für B keine leichte Aufgabe, da man über eine ausgeprägte Augen-Stimme-Koordination* verfügen muss. Um den Schwierigkeitsgrad des Spiels noch zu erhöhen, bringt man ein Kollisions-Funkfahrzeug in das Spiel ein. Dazu wählt man eines der Teams aus, das diese Aufgabe übernimmt. Anders als die anderen Fahrzeuge muss das Kollisions-Funkfahrzeug die anderen herumfahrenden Autos fangen (berühren) und somit deren Anzahl dezimieren.

Doppeltes Denkmal

Immer drei Mitspieler bilden ein Team. Einem Mitspieler werden die Augen verbunden, während ein anderer Mitspieler sich als Denkmal in irgendeiner Pose (liegend, auf einem Bein stehend, Arme angewinkelt usw.) hinstellt. Der verbleibende Mitspieler versucht nun, dem blinden Mitspieler zu erklären, wie das Denkmal steht. Der blinde Mitspieler versucht daraufhin, sich nach den Angaben in Pose zu stellen. Der beschreibende Mitspieler darf jedoch nicht sagen, ob eine eingenommene Position richtig oder falsch ist, sondern er beschreibt nur (ggf. auch wiederholend), wie die Statue (das Denkmal) steht.

Schenkelsitzen

Die ganze Gruppe stellt sich eng hintereinander in einem geschlossenen Kreis auf. Gleichzeitig setzen sich alle jeweils auf die Schenkel des Mitspielers, die hinter ihnen steht. Wenn es klappt, dann sitzen alle im Kreis und die Gruppe bricht nicht auseinander.

Hände hoch!

Alle Spieler stehen im Kreis. Der Spielleiter sagt zu einem Spieler: „Hände hoch!“. Daraufhin reißen die Spieler rechts und links von ihm jeweils den linken Arm (der rechte Spieler) bzw. rechten Arm (der linke Spieler) nach oben, der angesprochene Spieler hingegen muss seine Hände unten lassen. Wer es falsch macht, kommt in die Mitte und wird zum Spielleiter.

LITERATURQUELLE

http://www.gruppenspiele-hits.de

C. Spiele mit „Wir-Gefühl“

Zur Bewusstmachung einer Gruppenzugehörigkeit und als Anreiz, zusammen etwas zu bewirken, sollte der Erziehende über eine Spiel- und Aufgabenpalette verfügen, die ein gewisses „Wir-Gefühl“ benötigen bzw. hervorrufen.

Raupenlauf

Die Kinder stellen sich nacheinander als lange Schlange auf, jeder nimmt ein Bein des Vordermanns in die Hand, dann müssen alle dem Ersten hinterherhüpfen.

Drachenschwanzjagen

Die Kinder werden in zwei gleich große „Mannschaften“ eingeteilt. Die Spieler stehen hintereinander in einer Reihe und „verbinden“ sich durch Schulter- oder Hüftgriff zum Drachen. Der letzte Spieler in der Reihe bekommt ein Tuch/Taschentuch als Drachenschwanz. Auf Startkommando versuchen nun beide „Drachenköpfe“, den Schwanz des anderen Drachen abzureißen und den Gegner so zu besiegen. Wichtig ist, dass der Drache als Ganzes zusammenbleibt und nicht auseinanderreißt. Es kann auch mit drei und mehr Drachen gespielt werden.

Atomspiel

Es werden keine Materialien benötigt, denn die Mitspieler bewegen sich frei als einzelne Atome. Der Spielleiter ruft dann eine Atomanzahl und die muss sich jeweils zu Molekülen verbinden. Diese dürfen nur genau die Anzahl an Atomen enthalten, die der Spielleiter angesagt hat. Wer am Ende übrig bleibt, kommt auf eine Wartematte und läuft dort auf der Stelle, bis ein neues Kommando kommt. Wenn Sie das Spiel nach ein paar Runden beenden, können die aktuellen Atomverbindungen auch als Gruppen zusammenbleiben.

Jurtenkreis

Beim „Jurtenkreis“ müssen sich die Teammitglieder auf die Stärke der anderen verlassen. Alle stehen in einem Kreis und gehören abwechselnd dem Team A bzw. B an. Auf Kommando lehnt sich Team A in den Kreis und Team B gleichzeitig nach außen. Funktioniert dies, ohne dass jemand kippt, war diese kleine Übung erfolgreich.

Gordischer Knoten

Im Kreis aufgestellt und mit geschlossenen Augen, sucht sich jede Hand der Spieler eine andere Hand. Der so entstandene „Gordische Knoten“ muss anschließend gemeinsam gelöst werden, ohne dass die Hände losgelassen werden.

Der Stern

Alle Teammitglieder halten mit beiden Händen ein Seil fest. Sie können ihre Hände zwar am Seil bewegen, jedoch nicht ihren Platz untereinander tauschen. Nun müssen sie einen fünfzackigen Stern mit dem Seil bilden. Dabei muss das eine Ende des Seils das andere Ende berühren. Jedes Team hat 10 Minuten Zeit. Was sich zunächst leicht anhört, entpuppt sich schnell als ziemlich mühsam. Nur das Team, das sich am schnellsten koordiniert, wird gewinnen.

LITERATURQUELLE

https://www.lecturio.de/magazin/teambuilding-uebungen/

Das Kind im Brunnen

Die Kinder sitzen in einem Kreis. Ein Kind lässt sich in der Mitte des Kreises hinfallen und sagt: „Ich bin in den Brunnen gefallen.“ Die anderen Kinder fragen: „Wer soll dich retten?“ Das Kind antwortet: „Derjenige, der am lautesten schreien kann.“ oder „Derjenige, der traurig ist.“ usw. Das angesprochene Kind rettet das in den Brunnen gefallene Kind und „fällt“ dann selbst in den Brunnen, um das Spiel fortzusetzen.

LITERATURQUELLE

https://strongerchildren.files.wordpress.com/2015/03/sc-collection-of-activities-de.pdf Seite 70

D. Rollenspiele

Als Rollenspiel bezeichnet man in der Sportwissenschaft eine Spielform, bei der die Spielenden die Rollen realer Menschen, fiktiver Figuren, von Tieren oder auch Gegenständen übernehmen.

Meist werden Situationen aus dem Alltagsleben oder Szenen aus Büchern oder Filmen nachgespielt, ergänzt oder „umgeschrieben“. Das Rollenspiel hilft dem Kind, sich die (soziale) Realität anzueignen.

In Thema G: „Das Spiel des Kindes“ wird ausführlich auf das Rollenspiel im Kontext der Familie hingewiesen. In Bewegungsstunden, also im Kontext einer Gruppe, bedarf es einer kleinen Hilfe des Erziehenden, der die „Szene“ vorschlägt, eventuell Materialien zur Verfügung stellt und den Ablauf mehr oder weniger leitet und überwacht.

→ 3.7

Ab in die Luft

Die Teilnehmer breiten die Arme aus und sausen als Flugzeuge durch den Raum. Dabei dürfen sie nicht zusammenstoßen.

Ab jetzt seid ihr …

Roboter, Elefanten, Schnecken oder Gespenster. Zu Beginn bewegen sich die Spieler ruhig zur Musik. Dann unterbricht der Spielleiter die Musik und gibt eine Anweisung, z. B.: „Ab jetzt seid ihr Roboter.“ Aufgabe der Spieler ist es, sich wie Roboter zu bewegen. Sobald sich alle Spieler der Rolle entsprechend bewegen, setzt die Musik wieder ein und sie können wieder ihre normale Körperhaltung einnehmen. Dann stellt der Spielleiter die nächste Aufgabe.

LITERATURQUELLE

http://www.labbe.de/spielotti/index.asp?npage=5&stichwortid=1122

Tiere in Zeitlupe

Tiere begeistern Kinder immer wieder. Ihre Bewegungen nachzuahmen wird zu den ersten kleinen Rollenspielen, die die Spielentwicklung der Kinder bestimmen. Wir spielen gemeinsam ein Zeitlupenspiel.

Die Teilnehmer setzen eine Geschichte um. Die Geschichte sollte je nach Gruppeninteressen frei erfunden werden. Vielleicht kann man ja sogar einige Kinder die Geschichte, nach ersten Anregungen, weitererzählen lassen.

Sie spielt im Zoo, in dem alles im Zeitlupentempo abläuft. Also bewegen sich auch alle Tiere im Zeitlupentempo.

So versuchen die Teilnehmer verschiedene Tiere darzustellen:

Löwen; Affen; Schlangen; Pferde; Vögel; Seehunde usw.

Besuch im Zirkus

Vorlagenbilder (Affe, Bär, Elefant, Tiger, Pferd) werden mit Klebeband kreisförmig auf dem Boden fixiert. Dann werden die Teilnehmer in möglichst gleich große Gruppen eingeteilt, einem Tierbild zugeordnet und in Riegen hinter das Bild gesetzt.

Die Geschichte wird vorgelesen. Immer wenn eines der Tiere von den Vorlagekarten genannt wird (fett gedruckt), steht die dazugehörige Gruppe auf und rennt eine Runde in dem Raum. Wird der allgemeine Begriff „Tiere“ genannt, rennen alle Teilnehmer eine Runde. Wird die Geschichte neu erzählt, rücken die Gruppen zuerst einen „Tierplatz“ nach rechts und werden so zu anderen Tieren.

Variante(n): Die Kinder dürfen nur aufstehen, wenn das Tier rechts von ihrem Platz gerufen wird.

Geschichte: Neulich bin ich vom Kindergarten nach Hause gegangen und habe auf der Straße viele Wohnwagen, Wohnmobile und Lastwagen gesehen.

In großen bunten Buchstaben stand auf den Wagen ZIRKUS und ein **Tiger**, ein **Pferd** und ein **Elefant** waren darauf zu sehen.

Zu Hause habe ich meiner Tochter davon erzählt.

Am nächsten Tag hingen überall Plakate.

Direkt vor der Tür des Kindergartens hing ein Plakat mit einem **Bären** auf einem Fahrrad und vor der Schule fand meine Tochter eines mit einem **Pferd** und einer wunderschönen Reiterin.

Beim Einkaufen sah ich an einer Ampel ein Plakat mit einem **Elefanten**, der eine Feder auf dem Kopf hatte, einem **Tiger**, der durch einen Reifen sprang und einem lustigen **Affen**.

Da war alles klar, ich wollte in den Zirkus und überredete meine Tochter, mitzukommen.

Sie freute sich besonders auf die **Affen**, **Elefanten**, **Tiger** und **Pferde**.

Ich wollte den **Bären** bewundern.

Aber eigentlich war ich richtig gespannt, ob alle **Tiere** tolle Kunststücke konnten.

Dann war es soweit, wir gingen zur Vorstellung.

Schon am Eingang habe ich richtig gelacht.

Ein Clown mit einem kleinen **Affen** begrüßte uns mit viel Quatsch.

Als erstes traten die **Elefanten** auf. Sie hoben das Bein und trompeteten laut.

Einer konnte auf einem Bein stehen.

Dann holt der Dompteur eine Frau aus dem Publikum und legte sie in die Mitte der Manege.

Der **Elefant** stieg über sie hinüber und berührte sie überhaupt nicht.

Das war spannend!

Ich hoffte, dass jetzt der **Bär** kommen würde, aber da galoppierten die Pferde herein.

Ein Mädchen zeigte Kunststücke auf ihrem Rücken.

In der Pause bin ich dann herumgelaufen und habe mir alle **Tiere** angeguckt.

Die **Tiger** standen in großen Käfigen neben einem Löwen.

Ich habe Ziegen gesehen und sogar die **Affen** gefunden, die gerade Bananen aßen.

Der **Bär** stand an einem Baum neben den **Pferden** und die **Elefanten** hörte ich trompeten.

Nach der Pause stand ein großer Käfig im Zirkuszelt.

Die **Tiger** und der Löwe kamen herein.

Sie sprangen durch brennende Reifen und ein **Tiger** konnte sogar balancieren.

Als der Käfig abgebaut wurde kam der Clown mit seinem **Affen** in die Manege.

Auf einmal fuhr der **Bär** auf einem Fahrrad herein.

Der **Affe** sprang auf den Lenker und fuhr mit dem **Bären** mit.

Das sah super aus.

Zum Schluss kam ein Cowboy auf einem **Pferd** herein und zeigte Tricks mit dem Lasso.

Dann war die Vorstellung leider zu Ende.

Wir verabschiedeten uns von allen **Tieren** und gingen nach Hause.

LITERATURQUELLE

https://www.Kita-turnen.de/thema/thema-tiere

Nachts im Museum

Ein Kind wird ausgewählt, das den Raum verlässt. Es ist der Museumswächter. Die anderen laufen im Raum umher, suchen sich einen Platz und stellen mit ihrem Körper irgendeine Statue im Museum dar. Dabei können sie sich so positionieren, wie sie möchten. Alle erstarren. Aus der Gruppe wird nun noch einer bestimmt, der den Einbrecher im Museum spielt. Dann wird der Museumswächter hereingerufen. Er hat nun die Aufgabe, im Herumgehen den Einbrecher zu finden. Der Einbrecher stellt wie alle anderen auch eine Statue dar, darf (bzw. muss) sich aber immer wieder minimal bewegen und seine Position verändern, während alle anderen so starr wie möglich stehen bleiben. Ist der Einbrecher entlarvt, beginnt ggf. eine neue Runde.

LITERATURQUELLE

https://buntesklassenzimmer.de/bewegungs-spiel-nachts-im-museum

Kollektive Rollenspiele

Für kollektive Rollenspiele bietet sich eine Reihe von Themen an, bei denen die Kinder verschiedene Rollen einnehmen können. Der Spielleiter schlägt das Thema vor, stellt eventuell nötige Materialien (auch Verkleidungsmöglichkeiten!) bereit, gibt eventuelle Impulse, hilft bei der Rollenverteilung. Ansonsten verfolgt er den Ablauf möglichst von außen und greift nur bei Sicherheitsbedenken ein oder um Streit zu schlichten.

Dankbare Themen sind:

Cowboys und Indianer;

Einkaufen im Supermarkt;

Autobus;

Verkehr.

E. Ballspiele

Ballspiele sind beliebte Inhalte von Bewegungsstunden. Sie bereiten außerdem auf Ballsportarten vor, deren Fertigkeiten nicht nur in späterem Vereinssport verwendbar sind, sondern auch im spielerisch-sportlichen gemeinsamen Tun zwischen „Peers*“.

Einige Überlegungen und Inhalte sind nachzulesen in:

Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen/ Kinder, die Bälle nicht fangen

→ 3.6.4

Ballfangen

Die Mitspieler stellen sich im Kreis auf. Ein Spieler steht in der Kreismitte und erhält einen Ball. Diesen wirft er in die Luft und ruft den Namen eines Mitspielers. Dieser muss den Ball jetzt blitzschnell auffangen. Danach ist er an der Reihe, den Ball hochzuwerfen und einen Namen zu rufen.

Lässt ein Spieler den Ball fallen bzw. kann ihn nicht fangen, kassiert er einen Minuspunkt (Regel vorher festlegen).

Variante(n): Alle Kinder erhalten anstelle ihres eigenen Namens z. B. einen Tiernamen, Blumennamen, eine Zahl, eine Automarke … Diese Spiele können auch mit Zeitlupenbällen gespielt werden.

Eins, zwei, drei – wer hat den Ball?

Die Mitspieler stellen sich in einer Reihe auf. Ein Spieler steht mit einem Abstand von etwa 2 Metern vor ihnen und dreht ihnen den Rücken zu. Er hält einen Ball in den Händen. Nun wirft er den Ball, ohne sich umzudrehen, über seinen Kopf hinweg den anderen Mitspielern zu. Ein Spieler fängt den Ball auf. Er behält ihn oder gibt ihn weiter. Dann nehmen alle ihre Hände auf den Rücken. Einer hält natürlich auch den Ball hinter dem Rücken.

Die Spieler rufen: „Eins, zwei, drei, wer hat den Ball?“. Der Spieler, der geworfen hatte, dreht sich um und versucht zu erraten, wer den Ball hat. Errät er es, ist er nochmals an der Reihe und darf werfen. Rät er falsch, kommt der Spieler, der den Ball hinter seinem Rücken versteckt hat, an die Reihe.

Neckball

Für das Spiel benötigt man mindestens drei Mitspieler. Zwei Spieler stellen sich zueinander gewandt so weit auseinander, dass sie sich bequem den Ball zuwerfen können. Der dritte Mitspieler steht in der Mitte zwischen ihnen. Nun werfen sich die zwei gegenseitig den Ball zu. Der Spieler in der Mitte versucht, hierbei stets den Ball zu schnappen und das Zuwerfen der anderen beiden zu stören. Gelingt ihm das, muss der Spieler, der zuletzt geworfen hat, mit ihm den Platz tauschen. Die Werfenden können bei diesem Spiel natürlich verschiedene Tricks anwenden, z. B. das Werfen in eine bestimmte Richtung mehrmals nur andeuten und plötzlich spontan in eine andere Richtung werfen.

Das Prell-Quiz

Das Spiel kann allein oder zu mehreren gespielt werden. Der Ball wird vom Spieler auf den Boden geprellt. Bei jedem Aufprellen des Balles sagt man ein Tier, z. B. Pferd, Kuh, Schwein … Nun kommt es darauf an, was man länger kann: den Ball aufprellen lassen oder Tiere aufzählen. Pro Prellen und Tiernamen erhält man einen Punkt. Welcher Mitspieler erhält die meisten Punkte und ist Sieger der Runde? Das Spiel kann in mehreren Runden gespielt werden.

Variante(n): Prellt/Werft den Ball gegen eine Wand.

Königinnenball

Die Mitspieler stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf. Es wird eine „Königin“ bestimmt oder ausgelost. Diese stellt sich den anderen gegenüber auf (etwa 4 m Abstand). Die „Königin“ wirft nun dem ersten Spieler in der Reihe den Ball zu. Dieser fängt ihn und wirft ihn sofort zur „Königin“ zurück. Danach wirft diese dem zweiten Mitspieler den Ball zu und dieser ihn wieder zurück. So geht es durch die ganze Reihe. Danach beginnt sie wieder beim ersten Spieler usw. Fällt einem Spieler der Ball herunter bzw. kann er ihn nicht fangen, stellt er sich als letzter in der Reihe auf. Lässt die „Königin“ den Ball fangen, stellt sie sich als Reihenletzter auf und der erste Mitspieler in der Reihe wird zur „Königin“. Danach geht das Spiel wie beschrieben weiter.

LITERATURQUELLE

https://www.kinderspiele-welt.de/ballspiele

Hase und Jäger

Hase und Jäger ist eine Abwandlung des Spiels Brenn- bzw. Völkerball, das vor allem durch seine Dynamik viel Spielspaß verspricht. Als Spielgegenstand wird ein weicher Spielball (am besten eignet sich ein Schaumstoffball) benötigt und es sollte Platz für ein ausreichend großes Spielfeld vorhanden sein. „Hase und Jäger" ist ein sehr ungefährliches Spiel und leicht zu lernen, weswegen das aktive Ballspiel bereits für 2-Jährige geeignet ist. Die Regeln sind schnell erklärt: Ein Spieler wird zu Beginn durch Auslosen oder Abzählen zum Jäger erklärt, die restlichen Mitspieler sind zunächst die Hasen. Aufgabe des Jägers ist es nun, die Hasen abzuwerfen. Wird ein Hase mit dem Softball getroffen, wird dieser ebenfalls zum Jäger. Das Spiel endet, wenn alle Hasen „gefangen" wurden. Der letzte verbleibende Hase ist der Gewinner und darf im nächsten Spiel als Jäger beginnen. Als Besonderheit dieses Ballspiels ist noch zu erwähnen, dass sich die Jäger nicht mit dem Ball in der Hand bewegen dürfen.

Der Ball sollte ständig gepasst werden. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Verstecke für die Hasen auf dem Spielfeld einzurichten, in denen diese für kurze Zeit immun gegen Treffer der Jäger sind. Durch die Nähe zu anderen Mannschaftssportarten beim Passen reiht sich „Hase und Jäger" nahtlos in die Riege der Bewegungsspiele für Kinder ein, die aktiven Spielspaß für viele Altersgruppen versprechen und die Bewegungskompetenz bereits in jungen Jahren fördern.

Heißer Ball

Die Mitspieler sitzen auf dem Boden in einem Kreis und rollen sich den Ball zu. Ein Kind befindet sich in der Mitte des Kreises und versucht, dem Ball auszuweichen. Hierbei darf es aber nur kriechen* oder krabbeln*. Missglückt das Ausweichen und das Kind in der Mitte wird getroffen, wird es abgelöst, und zwar von demjenigen, der den Treffer gelandet hat. Der „heiße Ball" muss nicht unbedingt nur gerollt werden. Dieses Spiel kann außerdem in eine Fußball-Variante umgewandelt und der Ball somit zu einem Mitspieler gepasst werden.

Stopp-Ball

Die Spieler stellen sich zunächst in einem Kreis auf. Ein Kind erhält den Ball und nimmt den Platz in der Mitte ein. Es läutet das Spiel ein, indem es den Ball senkrecht in die Luft wirft und den Namen eines anderen Kindes ruft. Bis der Ball durch das gerufene Kind wieder gefangen wird, haben alle anderen Mitspieler Zeit, sich so schnell wie möglich zu entfernen.

Der Fänger ruft unmittelbar „Stopp", sobald der Ball wieder mit den Händen gefasst wird. Ab diesem Moment dürfen sich die anderen Kinder nicht mehr bewegen. Der Fänger versucht nun, einen Mitspieler mit dem Ball zu treffen. Gelingt dies, tauschen die beiden die Plätze; der Getroffene muss in die Mitte und das Spiel beginnt von vorne.

LITERATURQUELLE

https://www.jobruf.de/elternratgeber/spielideen_fuer_kinder/ballspiele.html#hase_und_jaeger

Fangen oder nicht Fangen

Alle stehen im Kreis mit verschränkten Armen. Ein Spieler steht in der Mitte des Kreises und hat einen Ball, den er irgendeinem Mitspieler im Kreis zuwirft. Dabei sagt er „Fang!" und der zugeworfene Spieler darf den Ball dabei nicht fangen. Sagt er: „Fang nicht!", muss derjenige den Ball fangen. Wer das Falsche macht, kassiert einen Minuspunkt.

Ball-Kreisspiele

Ein Ball wird jeweils einem anderen Mitspieler zugeworfen. Dabei können verschiedene Regeln vereinbart werden:

- Niemals dem direkten Nachbarn;
- Immer demjenigen zuspielen, der den Ball noch nicht hatte. Der letzte Spieler spielt ihn dem ersten Mitspieler wieder zu. Jeder Spieler, der den Ball bereits hatte, verschränkt die Arme vor sich;
- In der neuen Runde wird der Ball exakt in der gleichen Reihenfolge wie eine Runde zuvor jedem Mitspieler zugespielt;
- Möglichst viele Bälle werden gleichzeitig zugespielt, ohne dass die Bälle herunterfallen (Anzahl steigern!);
- Die Zeit stoppen, bis jedes Gruppenmitglied den Ball nach vereinbarter Regel erhalten und abgespielt hat.

LITERATURQUELLE

https://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/sp-ball-rasen-spiele.html

Schweinchen in der Mitte

Drei Kinder spielen. Zwei werfen sich den Ball zu, ein Kind steht in der Mitte und muss versuchen, den Ball abzufangen. Sobald es den Ball hat, darf es mit einem der Werfer tauschen und derjenige, der den Ball verloren hat, muss in die Mitte. Weil das sehr schwer zu schaffen ist, legt man am besten eine Zeit fest, nach der auf jeden Fall getauscht werden muss.

LITERATURQUELLE

https://www.spielundzukunft.de/de-de/de_DE/content/blog-5014504/ballspiele-10158

Ball über die Schnur

Ball über die Schnur ist eine einfache Variante des Volleyballspiels. Zwei Gruppen werden bestimmt, die sich jeweils auf einem Spielfeld verteilen. Anschließend wird ein Ball immer hin und her geworfen. Die eine Mannschaft wirft den Ball über die Schnur in das gegnerische Feld. Die Spieler dort müssen versuchen, den Ball zu fangen. Gelingt dies, gibt es keinen Punkt. Wird der Ball hingegen nicht gefangen und landet im Spielfeld, gibt es einen Punkt für die werfende Mannschaft. Landet der Ball allerdings außerhalb des Spielfeldes (oder schafft es gar nicht über die Schnur), ohne dass die fangende Mannschaft dies verschuldet hat, so gibt es einen Punkt für die fangende Mannschaft. Anschließend ist die zuvor fangende Mannschaft am Zug und darf den Ball wieder in das gegnerische Feld werfen. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst eine bestimmte Punktzahl erreicht. Eventuell können auch mehrere Sätze gespielt werden, zwischen denen die Seiten gewechselt werden.

Klatschball

Klatschball ist ein einfaches Ballspiel im Kreis: Die Spieler stehen im Kreis, der Ball wird in beliebiger Reihenfolge zwischen den Spielern geworfen. Dabei muss er jeweils so geworfen werden, dass er gefangen werden kann: nicht zu tief, nicht zu weit am Fänger vorbei, nicht zu scharf, eindeutig zu einem Spieler, nicht zwischen zwei. Der Spieler, der den Ball fangen soll, muss nun schnell reagieren. Bevor er den Ball fängt, muss er einmal in die Hände klatschen – und dann erst den Ball fangen. Wer vergisst, zu klatschen, oder wer den Ball nicht fängt, oder wer klatscht, ohne dass der Ball zu ihm fliegt, bekommt einen Minuspunkt.

Königsball

Zwei oder mehr Gruppen stehen jeweils hintereinander in einer Linie. Alle blicken in die gleiche Richtung zum ersten Spieler (dem „König"), dieser blickt in Richtung der Gruppe. Nach dem Startsignal müssen alle Gruppen den Ball in folgender Reihenfolge zwischen der Gruppe und dem König hin und her passen: Der König wirft zum ersten Spieler der Reihe, dieser anschließend zurück. Der erste Spieler setzt sich daraufhin auf den Boden. Der König wirft nun zum zweiten Spieler, der ebenfalls zurückwirft und sich hinsetzt. Dies wird bis zum letzten Spieler fortgesetzt. Anschließend wird das Spiel rückwärts wiederholt – die Spieler stehen zuerst auf, fangen den Ball und sobald sie zurück geworfen haben, steht der Spieler vor ihnen auf und so weiter.

Variante(n): Fällt der Ball dabei herunter, muss der Wurf wiederholt werden (einfache Variante) oder die Gruppe muss von vorne beginnen (schwierige Variante).

LITERATURQUELLE

https://www.spielewiki.org/wiki/Kategorie:Ballspiel

Völkerball und seine Varianten

Ein seit vielen Jahren beliebtes Ballspiel ist Völkerball. Dieses Spiel kann vor allem mit Schulklassen oder Sportgruppen durchgeführt werden, da es ein Mannschaftsspiel ist. Um Völkerball etwas interessanter zu gestalten, können weitere Regeln hinzugefügt werden. Somit wird das beliebte Spiel noch interessanter und motiviert die Kinder neu, sich sportlich zu betätigen. Zuerst werden zwei Mannschaften gebildet. Hierbei spielt die Größe der Gruppe keine Rolle. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass pro Mannschaft mindestens fünf Kinder vorhanden sind. Bei kleineren Gruppen ist das Spiel zu kurzweilig. Nach Aufteilung der Mannschaften wird ein Spielfeld markiert. Sehr gut eignet sich hierzu die Größe

eines Volleyballfeldes. Die äußeren Eckpunkte sowie die Mittellinie sollten mit Hütchen markiert werden. Von jeder Mannschaft werden nun drei Außenspieler gewählt. Diese stellen sich an die seitlichen Begrenzungen des gegnerischen Feldes. Ziel des Spiels ist, alle Spieler der gegnerischen Mannschaft abzuschießen. Damit aus dem Spiel keine Verletzungen davongetragen werden, empfiehlt es sich, einen Softball zum Werfen zu nehmen. Mit Spielbeginn wird der Ball auf das Spielfeld geworfen. Nun müssen die Kinder versuchen, sich gegenseitig mit dem Ball zu treffen. Dies kann sowohl aus dem Spielfeld heraus geschehen, als auch durch die Außenspieler. Ist ein Spieler getroffen, so wird er zum Außenspieler. Der gegnerischen Mannschaft kann der Ball abgenommen werden, indem er direkt aus der Luft gefangen wird, oder wenn aus dem Spielfeld zu den Außenspielern fällt. Ist nur noch ein Spieler einer Mannschaft im Feld, so kann ein Außenspieler seine Einwechslung fordern, indem er einen anderen Spieler getroffen hat. Sieger des Spiels ist die Mannschaft, die als letztes noch einen Spieler im Feld hat.

Sautreiben

Zwei Mannschaften stehen an den Grundlinien eines rechteckigen Feldes und haben alle einen Ball. In der Mitte des Feldes liegt ein schwerer Ball (Medizinball, Basketball ...). Alle Spieler versuchen, den schwereren Ball zu treffen, sodass dieser sich auf die Grundlinie der gegnerischen Mannschaft zubewegt. Die Mannschaft, deren Grundlinie vom Ball überquert wurde, hat verloren. Kein Spieler darf das Feld betreten, um einen dort liegen gebliebenen Wurfball zu erbeuten. Bälle, die über die eigene Grundlinie oder eine der beiden Außenlinien zur eigenen Seite hin rollen oder liegen bleiben, dürfen benutzt werden. Es darf nur von der Grundlinie aus geworfen werden. Bleiben zu viele Bälle im Feld liegen, kann der Spielleiter das Spiel stoppen und die Bälle gerecht auf beide Teams verteilen.

Haltet die Seiten frei!

Das Spielfeld wird in drei Zonen eingeteilt: Die beiden äußeren Zonen werden je einer Mannschaft zugeteilt, die mittlere Zone ist die neutrale Zone und darf von keinem Spieler betreten werden. Jeder Spieler verfügt über einen Ball. Bei Anpfiff werfen alle Spieler ihren Ball in das gegnerische Feld. Die Gegenspieler versuchen, die ankommenden Bälle schnell wieder zurückzuwerfen. Das geht so lange, bis der Spielleiter ohne Vorwarnung das Spiel abpfeift. Dann dürfen keine Bälle mehr geworfen werden. Noch fliegende oder rollende Bälle werden mitgezählt, wenn sie am Ende das gegnerische Feld erreichen. Die Mannschaft, in deren Feld die meisten Bälle liegen geblieben sind, hat verloren.

Fünferpass

Zwei Mannschaften spielen auf einem Spielfeld gegeneinander. Die Mannschaft in Ballbesitz versucht, innerhalb der Mannschaft fünf Pässe zu spielen, ohne dass ein Gegenspieler den Ball auch nur berührt. Gelingt dies, bekommt die Mannschaft einen Punkt und die andere Mannschaft bekommt den Ball. Der Ballträger darf nicht mit dem Ball gehen oder laufen. Der Ballträger darf nicht angegriffen (berührt) werden.

Schwierigere Variante(n): Rückpass ist nicht erlaubt, der Ball darf beim Passen den Boden nicht berühren, mehr als 10 Pässe sind gefordert (Achterpass, Zehnerpass).

Tigerball

In einem begrenzten Spielfeld versucht ein Spieler (Tiger), den Ball zu erwischen, den sich die anderen Mitspieler zuwerfen, oder den Spieler im Ballbesitz zu berühren. Gelingt ihm das, wechselt er mit dem Spieler, der den Fehlpass begangen hat oder mit dem Ball in der Hand berührt wurde, die Rolle.

Variante(n): Der erste Pass ist ein „Freipass“, es kommen 2 oder mehr Tiger ins Spiel.

Prellkreis

In dieser Übung trainieren die Kinder das Prellen am Ort mit verschiedenen Variationen. Fünf oder mehr Kinder stehen in einem Kreis und prellen je einen Ball. Auf ein Signal rutschen alle um eine Position nach links und übernehmen den Ball des Nachbarn. Variationen, Links- und Rechtsverschiebungen sind möglich.

Variante(n): Die Kinder bleiben am Ort und der Ball „wandert“. Die Kinder haben Bälle mit unterschiedlichen Prelleigenschaften. Die Bälle synchron zur Musik prellen. Anstelle des Befehls „links“ oder „rechts“ gibt es einen oder zwei Pfiffe.

Die 3 Elemente

Ein tolles Reaktionsspiel für Kinder ab etwa 5 Jahren. Hier muss man schnell auf einen Begriff reagieren können und schlagfertig antworten! Die Kinder stehen im Kreis. Ein Spieler steht mit dem Ball in der Kreis-

mitte. Er wirft den Ball einem beliebigen Kind zu und sagt dabei „Erde“ oder „Wasser“ oder „Luft“. Blitzschnell muss das Kind nun ein Tier nennen, dass an/in dem genannten Ort lebt. Ist die Wahl falsch oder dauert zu lange, wird der Platz gewechselt. Beispiel: Wasser – Aal/Luft – Möwe/Erde – Schlange. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Tiere möglichst nicht wiederholt werden.

LITERATURQUELLE

https://www.Kita-turnen.de/reaktionsspiel-fuer-kinder/

F. Kleine Bewegungsspiele (Kleinspiele)

Manchmal ist es vorteilhaft, kleine oder auch größere, aber möglichst unbekannte Aufgaben und Spiele einzustreuen (mit Partner, in der Gruppe):

Aufstand

2, 3 oder 4 Kinder sitzen mit den Rücken gegeneinander und haken sich fest mit den Armen ein. Sie versuchen, gemeinsam aufzustehen.

Aufstehen nach Diktat

Ein Spieler liegt auf dem Boden. Ein anderer Spieler sieht sich die Lage kurz an und wendet sich dann ab. Er beschreibt, wie der liegende Spieler aufstehen soll. Der Liegende macht nur genau die Bewegungen, die der andere ihm sagt. Mal sehen, ob das klappt.

Schieben, schieben

Zwei Spieler stehen sich gegenüber und berühren sich mit ihren flachen Händen. Sie versuchen, sich durch Drücken gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Schenkellauf

Eine kraftraubende Fortbewegungsart für ältere Kinder. Zwei Spieler halten sich fest Hand in Hand, der eine steigt dem anderen auf die Oberschenkel. Mit ein wenig Übung kann man sich so auch fortbewegen.

Blinde Schlange/Dampfer

Alle Spieler bilden eine Schlange, indem sie sich an die Schulter oder um die Taille fassen. Alle bis auf der Schlangenkopf schließen die Augen. Der Kopf führt die Schlange durch unwegsames Gelände.

Variante(n): Gleiche Kette, die Spieler sind nun ein Dampfer. Der letzte Mann ist Kapitän und hat als einziger die Augen geöffnet. Durch Klopfen auf die Schulter (oder kleine Kniffe) lenkt der das Schiff. Es werden Zeichen für geradeaus, links, rechts, Stopp usw. vereinbart.

Rattenfänger/DoDoDoDo

Zwei Mannschaften in zwei angrenzenden Feldern. Ein Spieler (Rattenfänger) einer Mannschaft beginnt, laut „DoDoDoDo“ schreiend in das gegnerische Feld zu rennen und die Gegenspieler abzuschlagen, die bei Berührung erstarren. Gelangt der Rattenfänger, immer noch „DoDoDoDo“ schreiend, zurück in sein Feld, müssen ihm alle erstarrten Ratten folgen. Unterbricht er sein Schreien, weil er außer Atem ist, darf er von den Ratten gefangen werden und wird Mitglied der gegnerischen Mannschaft. In beiden Fällen folgt ihm ein neuer Rattenfänger. Nach einer gewissen Zeit ist die andere Mannschaft an der Reihe.

LITERATURQUELLE

http://www.karl-leisner-jugend.de/kleinspiele.html

3.8.4.3 Zur Ruhe kommen

Eine Bewegungsstunde sollte nicht abrupt abgebrochen, sondern „abgerundet“ werden.

Schaufensterpuppen

Die Teilnehmer bilden Paare und ein Partner übernimmt die Rolle der Schaufensterpuppe. Der andere ist der Dekorateur. Die Dekorateure bringen ihre Puppen in eine bestimmte Position, indem sie jeweils ein Körperteil bzw. den ganzen Körper vorsichtig verformen. Diese vorgegebene Stellung wird von der Puppe beibehalten. Nach einiger Zeit werden die Paare aufgelöst, wobei die Puppen in ihrer Position verharren. Nun dürfen alle Dekorateure herumgehen und die Position der anderen Puppen verändern. Nach einiger Zeit erfolgt ein Rollenwechsel.

Variante „Lebende Schaufensterpuppe“: Den Puppen wird nun Leben eingehaucht, indem Bewegungen einzelner Körperteile oder des ganzen Körpers von dem Dekorateur an der Puppe durchgeführt werden und die Puppe die Bewegung beibehält, auch wenn der Dekorateur die Hand von der Puppe löst.

Reifenregen

Alle Teilnehmer stehen in einem Kreis und zwirbeln den vor ihnen stehenden Reifen an, treten einen Schritt zurück, schließen die Augen und horchen. Da, wo der letzte Reifen zu Boden fällt, zeigen die Teilnehmer hin.

Luftmatratze

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind legt sich auf den Rücken und stellt sich vor, eine unaufgeblasene Luftmatratze zu sein. Das andere Kind setzt den Stöpsel des Blasebalgs an eine Luftkammer (Körperteil, Muskelgruppe) an und pumpt die „Kammer" auf, d. h. es spannt den/die entsprechende/n Muskel/n an (Muskelspannung behutsam prüfen!). Dann wird der Stöpsel wieder gezogen und die Luft herausgelassen.

Wetterkarte

Die Teilnehmer bilden Paare. Die Übung kann im Stehen, Sitzen oder in Bauchlage auf einer Matte durchgeführt werden. Der Leiter beschreibt mit eigenen Worten eine „Wetterkarte", die am Abend vorher das zu erwartende Wetter des nächsten Tages voraussagt. Dabei soll ein Partner dem anderen Partner mit seinen Händen das jeweils beschriebene Wetter auf den Rücken, die Arme und Beine massieren.

Wetterbeispiele: Nieselregen, Schnee, Hagel, dicke Regentropfen, Nebel, leichter Wind, starker Wind, Sturm, Sonnenschein, Wolken, Nebel usw. Nach einiger Zeit Rollenwechsel.

Hinweis an die Teilnehmer: Auf der Wirbelsäule und den Gelenken nicht zu stark herumklopfen oder massieren.

LITERATURQUELLE

https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/warm-up-cool-down/

Ritual am Ende der Stunde

Ein kleines gemeinsames Ritual am Ende der Stunde ist optimal, um die Bewegungseinheit – auch im Bewusstsein der Kinder – abzuschließen. Ein solches Ritual kann z. B. so aussehen, dass sich die Kinder im Kreis aufstellen und sich die Hände reichen. Wenn alle Kinder ruhig sind, beginnt eine pädagogische Fachkraft, die Hand des Kindes neben sich zu drücken. Dieser Händedruck wird von Kind zu Kind im Kreis weitergegeben, bis er wieder am Anfangspunkt angelangt ist. Die Kinder können dabei versuchen zu beobachten, wo der Händedruck gerade steckt.

LITERATURQUELLE

http://www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/bewegungseinheiten/der-aufbau-von-bewegungsstunden-1

Wahrnehmungs- und Entspannungsspiel: Pizza backen

Die Kinder bilden Paare, ein Kind legt sich jeweils bäuchlings auf den Boden, das andere Kind kniet sich so daneben, dass es mit den Händen gut an den Rücken des anderen Kindes heranreicht. Die pädagogische Fachkraft liest den folgenden Text langsam vor und macht die Bewegungen dabei mit, je nach Anzahl der Kinder direkt an einem Kind. Danach findet ein Partnerwechsel statt.

Wichtiger Hinweis: Bei dieser Partnermassage wird die Wirbelsäule immer ausgespart und knapp links und rechts neben der Wirbelsäule massiert. Darauf müssen die Kinder explizit hingewiesen werden.

Text: Heute gibt es Pizza. Die gab es bei uns schon lange nicht mehr. Stellt euch vor, ihr seid Pizza und Pizzabäcker. Einer von euch ist der Pizzabäcker, der die Pizza zubereitet. Das Pizza-Kind liegt bäuchlings auf dem Boden, der Pizzabäcker kniet sich daneben, sodass er gut an den Rücken seines Partners rankommt. Und schon geht es los!

Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen – *mit den Händen „Staub" vom Rücken des Kindes wischen.*

Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt – *mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.*

Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird – *das Kind sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten.*

Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen – *mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.*

So, und nun können wir die Pizza mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt! Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben – *mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken* … Dann kommt die Salami – *mit der flachen Hand auf den Rücken drücken* … Dann nehmen wir noch Paprikascheiben dazu – *mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.*

… Ein paar Pilze noch – *mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken*

… und noch ein paar Zwiebelringe drauf, dann ist sie auch schon fast fertig – *mit dem Finger Kreise malen.*

Zum Schluss darf der Käse natürlich nicht fehlen – *mit den Fingerspitzen dem gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen.*

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben. Dabei müssen wir vorsichtig sein, damit auch keine Zutaten herunterfallen – *Kind an der Hüfte anfassen und eine Schiebebewegung machen.*

Im Ofen wird unsere Pizza nun fertiggebacken – *Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken des Kindes legen.*

Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können – *Kind an der Hüfte fassen und zurückziehen* … und jetzt essen! – *mit den Handflächen leicht über den Rücken streicheln.*

LITERATURQUELLE

http://www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/bewegungseinheiten/der-aufbau-von-bewegungsstunden-1

Je nach Alter der Kinder kann auch auf Relaxationsübungen zum Zweck des Cool Downs zurückgegriffen werden, wie zum Beispiel Traumreisen.

Traumreise zum Cool-Down

Die Kinder liegen im Raum verteilt mit Matten oder Decken auf dem Boden. Die pädagogische Fachkraft erklärt die Übung und liest den folgenden Text langsam vor:

Legt euch bequem auf den Boden. Schließt die Augen. Eure Hände liegen neben eurem Körper und eure Beine sind weit von euch gestreckt. Ihr spürt noch die Anstrengung in eurem Körper vom vielen Tanzen, aber das macht nichts, denn es fühlt sich gut an. Ihr hört auf euren Atem und atmet langsam tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Reise ans Meer.

Ihr könnt schon den Sand unter euren Füßen spüren. Er ist ganz weich und fühlt sich schön warm auf eurer Haut an. Ihr spürt den Unterschied zum weichen Sand in der Bucht und dem nassen, etwas härteren Sand am Ufer. Ihr könnt den Wind spüren, wie er durch eure Haare weht und könnt ihn sogar riechen. Ja genau, riechen. Er riecht etwas nach Salz und nach frischer Luft. Wenn ihr nach oben in Richtung Himmel schaut, seht ihr Möwen. Viele Möwen, die geräuschlos in den Lüften kreisen. Ihr senkt euren Blick wieder und schaut auf das weite Meer hinaus. Was könnt ihr alles sehen? Ist da nicht ein großes Schiff am Horizont? Und seht ihr nicht auch den Kapitän an Bord des Schiffes? Hat er vielleicht sogar eine Augenklappe auf, wie ein echter Pirat?

Nachdem ihr ein paar Minuten das Schiff angeschaut habt, beschließt ihr, mit den Füßen etwas tiefer ins Wasser zu gehen. Dabei spürt ihr kleine Muscheln unter euren Füßen, die, wenn ihr sie in die Sonne haltet, schön schimmern und funkeln. Die verschiedensten Farben und Formen haben sie. Ihr beschließt, ein paar zu sammeln und daraus später etwas zu basteln.

Jetzt steht ihr bis zu den Knien im Wasser. Vor euch treiben verschiedene Dinge im Wasser umher. Seegras, ein kleines Stück Holz, Blätter – und was seht ihr da? Dort, genau vor euch? Es ist ein kleiner Schwarm winziger Fische. Ganz viele, kleine, flinke Fischchen. Ihr bewegt euch nicht, denn sonst schwimmen sie ganz schnell weg. Die Sonne scheint genau auf die Fische und ihr seht, wie sie im Sonnenlicht glitzern. In vielen verschiedenen Farben: Blau, Rot, Grün, Gelb,

alle Regenbogenfarben könnt ihr sehen. Ist das nicht ein schöner Tag? Ihr spürt, wie das klare Wasser in kleinen Wellen um eure Füße tanzt, spürt den feinen, nassen Sand unter euren Füßen, spürt, wie der Wind sanft durch eure Haare weht und die Sonne warm auf euch herunterscheint, kleine Fischchen vor euch tanzen und ihr hört die kleinen Muscheln, die ihr gesammelt habt, in eurer Hosentasche klimpern.

Doch jede Reise muss auch mal zu Ende gehen. Ihr verabschiedet euch von dem schönen Tag am Meer und nehmt langsam eure Umgebung wieder wahr. Ihr kommt zurück in den Raum. Spürt den Boden unter eurem Körper und eure Beine und Arme, die auf dem Boden liegen. Ihr ballt langsam eure Hände zu Fäusten und spürt die Anspannung. Dann lasst ihr wieder locker und streckt euch. Zuerst die Arme und Hände und dann die Beine und Füße. Öffnet langsam eure Augen.

3.8.5 Wechselspiel zwischen angeleiteten und offenen Bewegungsangeboten

Je nach Alter der Kinder und ihrer Konzentrationsfähigkeit ist es manchmal sinnvoll, ein Wechselspiel zwischen angeleiteten und offenen Bewegungsangeboten vorzusehen, so wie etwa der Wechsel von Phasen des freien Ausprobierens und Spielens mit Phasen angeleiteten Übens und der Auseinandersetzung mit Bewegungsaufgaben. Freies Ausprobieren mit „zufällig“ vorhandenen Materialien oder Geräten kann ein nützlicher Einstieg in eine nachfolgende angeleitete Phase mit denselben Materialien/Geräten sein. Andererseits können Kinder Fertigkeiten, die durch angeleitetes Ausprobieren oder Üben erworben wurden, in freiem Üben vertiefen und variieren, diesmal nicht unter Zeit- oder Lernleistungsdruck.

Zu den offenen Bewegungsangeboten zählen unter anderem die sogenannte Bewegungsbaustelle, die in *Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft* vorgestellt wird.

→ 3.9

3.8.6 Planen und durchführen nach methodisch-didaktischen Leitlinien

3.8.6.1 Grundprinzipien als erste Leitlinien

Aktivitäten motorischen* Lernens sollten nach den folgenden Grundprinzipien angeboten werden:

Vom Leichten zum Schweren
z. B. erst eine Zeitung auf dem Kopf balancieren, dann mehrere Zeitungen auf mehreren Körperteilen, Jonglieren mit 2 Bällen, mit 3 Bällen.

Vom Bekannten zum Unbekannten
z. B. erst mit geöffneten Augen über einen großen Kasten steigen, dann mit geschlossenen Augen.

Vom Einfachen zum Komplexen
z. B. erst auf den Linien frei in der Halle gehen, dann einen festgelegten Weg (nur rote Linien) gehen/laufen.

Vom Langsamen zum Schnellen
z. B. erst durch den Raum gehen, dann laufen, dann laufen-stoppen-wieder antreten.

Von der Einzelarbeit zur Gruppenarbeit
z. B. erst alleine mit Bierdeckeln beschäftigen, dann mit einem Partner, dann legen alle Kinder (Kleingruppe-Großgruppe) zusammen eine „Bierdeckelstraße“.

Von der Aktivität ohne Gerät/Material zur Geräte-Materialkombination
z. B. erst durch die Halle laufen, dann laufen und verschiedene Dosen einsammeln, dann unterschiedliche Materialien (Dosen, Kartons, Schachteln, Kästen …) sammeln, sortieren, etwas daraus bauen (Burg, Schiff …).

Von der Körpererfahrung über die Sacherfahrung zur Sozialerfahrung
z. B. erst Erfahrung mit dem eigenen Körper sammeln (ihn kennenlernen, mit ihm umgehen können, sich einschätzen können), dann mit dem Raum, der Zeit und dem Material (Umwelterfahrungen, physikalische Erfahrungen wie Größe, Gewicht, Schwerkraft, Beschleunigung) bis zur Gruppe (Kontaktaufnahme, Kooperation, Konfliktbereitschaft).

Um den Kindern ganzheitlich gerecht zu werden, ist es erforderlich, dass sich die Betreuer bei der Auswahl von **Förderbeispielen an dem jeweiligen Alter, dem Erfahrungsniveau, dem Leistungsstand, der Motivation, den Bedürfnissen und den Interessen der Kinder orientieren**.

Dabei sind **Lern- und Entwicklungsregeln** zu beachten. Dies sind:

Im motorisch-körperlichen Bereich

- Vom Kopf über die Arme zu den Beinen, z. B. Kopfbewegungen stimulieren, dann Greif- und Manipulationsbewegungen und Fortbewegungsschemata unterstützen;
- Vom Körperzentrum zur Körperperipherie, z. B. vom Körperrumpf zu den Händen;
- Vom Krafteinsatz des ganzen Körpers zu gezielten Einzelbewegungen, z. B. vom beidarmigen Werfen mit ganzem Körpereinsatz zum beidarmigen Werfen und dann zum gezielten Werfen mit einer Hand;
- Von der Grobmotorik* zur Feinmotorik*, z. B. von weiträumigen zu kleinräumigen Bewegungen, z. B. von den Armen zu den Fingern.

Im koordinativen Bereich

- Von der Grob- über die Fein- zur Feinst-Koordination*, z. B. vom hohen und weiten Werfen von Eierkartons zum Balancieren auf der Hand bis zum Bauen eines Turms;
- Von einfachen Bewegungsfolgen zu Folgekopplungen, z. B. vom Laufen zum Laufen und Transportieren erst eines, dann mehrerer Geräte oder zum Laufen um/über Hindernisse;
- Von Synchronbewegungen zu Simultanbewegungen, d. h. von zwei gleichzeitig stattfindenden identischen Bewegungen (z. B. sich auf dem Rollbrett liegend mit beiden Armen vorwärts ziehen) zu zwei gleichzeitig stattfindenden unterschiedlichen Bewegungen (z. B. sich auf dem Rollbrett liegend auf der Stelle im Kreis drehen, dabei wechselseitig mit den Armen ziehen und abstoßen)
- Von Komplexbewegungen mit geringer Zahl von Bewegungsfolgen zu Komplexbewegungen mit höherer Folgezahl, z. B. von Anlauf und Sprung zu Anlauf-Sprung-Ziellandung.

Im sensomotorisch-perzeptiven Bereich

- Von den Basissinnen* (Tastsinn, Gleichgewichtssinn, Körper- und Bewegungssinn) zu den Fernsinnen* (riechen, hören, sehen). Die Basissinne bilden die Grundlage der Wahrnehmungsentwicklung.

LITERATURQUELLEN

Balster, K., & Beckmann, U. (2005). *Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln. Teil 1.* Duisburg: Sportjugend NRW

Zimmer, R. (2016). *Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern.* Freiburg im Breisgau: Herder.

3.8.6.2 Sich an Alter, Erfahrungsniveau, Leistungsstand, Motivation, Interessen und Bedürfnissen der Kinder orientieren

Bewegungsaktivitäten kommen bei den Kindern gut an, wenn sie u. a. **ihre Interessen und Bedürfnisse** treffen. Der Erwachsene kann entweder die Meinung der Kinder im Voraus einholen oder Spiele, Geräte, Themen und Aktivitäten vorschlagen und dann aus seinem „Bewegungsschatz" konkrete Vorschläge machen. Dabei sollte auch der Eigeninitiative/Phantasie der Kinder Rechnung getragen werden.

Bauwerke

Den Kindern stehen verschiedene Alltagsmaterialien wie Joghurtbecher oder Küchenrollen zur Verfügung, mit denen sie nach ihren Vorstellungen etwas ausprobieren, z. B. Bauwerke bauen, die anschließend zur Bewegung genutzt werden können (kriechen*, durchsteigen, etwas durchrollen usw.).

Variante(n): Weitere Materialien, Geräte (siehe Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft/Die Bewegungslandschaft); die Kinder spielen partner-/gruppenweise zusammen.

→ 3.9.2

Papierballspiel

Jungen und Mädchen kneten aus Zeitungsseiten Papierbälle und spielen damit.

- Variante(n): Um und durch Hindernisse spielen oder in Hindernisse treffen; einen Parcours aufbauen, mit Stationen zum „Werfen“, „Schießen“ usw.; partner- und gruppenweise handeln.

Pappdeckelreise

Kinder, die sich gewünscht haben, mit Pappdeckeln zu spielen, versuchen, in irgendeiner Form Pappdeckel zu transportieren.

- Variante(n): Partner- und Gruppenaufgaben; immer mehr bzw. weniger Pappdeckel einsetzen.

Platzwechsel

Kinder möchten Kunststücke ausprobieren: Zwei Kinder stehen sich auf einer Bank gegenüber und versuchen, die Plätze zu tauschen, ohne die Bank verlassen zu müssen.

- Variante(n): Verschieden breite Balancierflächen, ohne Hilfe der Hände.

Erfahrungsniveau, Alter und Leistungsstand erfordern meist variable Angebote für Kinder, die verschieden sind. Der Schlüssel dazu liegt in Angeboten mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden, bei denen die Kinder selbst aussuchen können, was sie versuchen wollen. Auch können sich die Kinder selbst Aufgaben stellen: „Da ist für mich auch etwas dabei“; „Da kann ich verschiedene Aufgaben probieren“; „Das ist nicht schwer für mich“; „Das will ich versuchen, das ist eine Herausforderung für mich“; „Ich überlege mir selbst Aufgaben.“

Hüpferlebnis

Die Kinder bauen bzw. erstellen verschiedene Hüpffelder aus Seilen, Absperrband usw. und erproben die unterschiedlichsten Aufgaben – auch als Spiele wie „Himmel und Hölle“, „Wochentage“, oder „Schneckenspiel“.

- Variante(n): Weitere Hüpfspiele und -aufgaben, partnerweise.

Sprungturm

Die Kinder bauen selbst eine Treppe mit Kastenelementen und Kastendeckeln und legen seitlich daneben Matten oder einen Weichboden. Sie entscheiden, von welcher Stufe sie hinabspringen wollen.

- Variante(n): In verschiedene Zonen springen, verschiedene Sprungformen ausprobieren (z. B. mit 1/2 Drehung), auf einen Luftballon springen.

Wurflandschaft

Ein Parcours mit unterschiedlichen Angeboten zum Zielen und Werfen wird aufgebaut.

- Variante(n): Unterschiedliche Ziele mit selbst gewähltem Abstand und wählbaren Wurfmaterialien.

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Erfahrungsrezepte für den Umgang mit den häufigsten alltäglichen Verhaltensproblemen bei Bewegungs-, Spiel-und Sportangeboten. Teil 4.* Duisburg: Sportjugend NRW.

3.8.6.3 Stärken von Kindern fördern

Jedes Kind hat Stärken und Schwächen, auch im motorischen* Bereich. In *Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen* wird ausgiebig dargestellt, welche Bewegungsangebote bei bestimmten Schwächen nützlich sein können. In der Gruppe können Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen unangenehme Momente erleben, wenn sie den Vergleich zu motorisch weiter entwickelten Kindern aushalten müssen. Es empfiehlt sich, außer den in *Kapitel 3.8.7.3: Differenzierungsmöglichkeiten ausschöpfen* dargestellten Vorschlägen, es den Kindern durch Einstellungen des Erwachsenen sowie durch methodische und inhaltliche Steuerung zu ermöglichen, in der Gruppe an ihren Schwächen zu arbeiten, (wenn auch nur kleine) Fortschritte zu erleben und ihre Schwächen zu Stärken werden lassen.

→ 3.6 → 3.8.7.3

Dies kann gelingen durch eine **einfühlsame Einstellung des Erwachsenen und förderliche methodische Entscheidungen** wie:

- Zuneigung mit Ermutigung und Lob;
- Schaffung einer vertrauensvollen Atmosphäre;
- Entgegenbringen von Verständnis und Geduld, keine Bloßstellung des Kindes;

- Angebot von druckfreien Situationen;
- Förderung von Erlebnissen vor der Förderung von Ergebnissen;
- Förderung des Vertrauens in die Leistungsfähigkeit des Kindes;
- Vermeidung von frühem Eingreifen in den Lernprozess;
- Förderung der Selbstständigkeit und Eigeninitiative;
- Schutz vor einer eventuellen Außenseiterrolle;
- Umfassendes Wissen über das Kind, um es besser zu verstehen. Zuerst sollen die Stärken der Kinder weiterentwickelt werden, ehe die Mängel oder Schwierigkeiten angegangen werden.

Die **inhaltliche Auswahl** kann dazu beitragen, dass jedes Kind Erfolgserlebnisse haben kann. Entscheidend ist, ob die gestellte Aufgabe oder das angebotene Spiel nahe genug an seinem Leistungsstand sind bzw. eine von ihm wählbare leichtere Variante zur Verfügung steht. Hierfür steht der Begriff der Differenzierung* mit praktischen Beispielen (siehe Kapitel 3.8.7.3: Differenzierungsmöglichkeiten ausschöpfen).

→ 3.8.7.3

Kunststücke

Jedes Kind zeigt mit einem Spiel- oder Sportgerät oder mit Alltagsmaterialien einfachste Kunststücke, beispielsweise, was man mit einer Küchenrolle alles machen kann.

Variante(n): Gleichzeitig mit mehreren Gegenständen „Kunststücke zeigen“ oder zusammen mit einem anderen Kind Ausgedachtes vorführen.

Artist

Kunststücke ohne Materialien ausprobieren, wie man auf einem Bein stehen oder aus dem Sitz ohne Handunterstützung aufstehen kann.

Variante(n): Partner-/gruppenweise Kunststücke probieren, auch mit Materialien.

Sprungerlebnis

Im Raum sind verschiedene „Sprungstationen“ mit Absperrband und Tesakrepp aufgebaut, die jedem Kind einen Erfolg garantieren. Jungen und Mädchen können sich „ihre“ Stationen aussuchen.

Variante(n): Sprungspiele können von den Kindern verändert werden; zusätzliche Materialien einsetzen wie Pappdeckel, Schaumstoffwürfel, die in Sprungfelder geworfen und „erhüpft“ werden können; die Bewegungsanlässe können auch gemeinsam mit selbst gewählten Spielpartnern durchgeführt werden (im Tandem springen).

LITERATURQUELLE

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Erfahrungsrezepte für den Umgang mit den häufigsten alltäglichen Verhaltensproblemen bei Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten. Teil 4.* Duisburg: Sportjugend NRW.

3.8.6.4 Begreifen möglich machen

Motorisches* Lernen bedeutet auch zu verstehen, warum das erreichte Erlebnis/Ergebnis sich (nicht) eingestellt hat, um so eine Festigung oder Verbesserung herbeizuführen.

Es empfiehlt sich, dem Kind kleine Informationen zu geben oder Situationen zu schaffen, in denen das Verständnis sich sozusagen wie eine „Erleuchtung“ einstellt.

Beispiele

- Zwei Kinder betätigen eine Wippe. „Rückt ein bisschen zur Mitte! Was geschieht jetzt, was fühlt ihr jetzt?“ oder „Sven, du bist schwerer als André: Rück ein bisschen zur Mitte! Was ist jetzt geschehen?“
- Zwei Kinder spielen sich einen Ball zu. Eines der Kinder spielt den Ball immer sehr flach, das andere Kind hat Schwierigkeiten, den Ball zu fangen. „Ich werfe dir einen hohen, dann einen flachen Ball zu und versuche, schnell zu zählen, solange die Bälle unterwegs sind. Bei welcher Wurfart komme ich am weitesten beim Zählen? Bei welcher Wurfart ist der Ball am leichtesten zu fangen?“
- Die Kinder machen Zielwerfen auf horizontale, am Boden liegende Scheiben/aufgemalte Felder, die immer weiter entfernt sind. Ein Kind hat Schwierigkeiten, seinen Krafteinsatz den jeweiligen Entfernungen anzupassen. „Ich glaube, du wirfst zu

fest/nicht fest genug! Wirf jetzt mehrere Bohnensäckchen einmal mit wenig Kraft, einmal mit etwas mehr Kraft, dann mit aller Kraft! Was geschieht mit den Bohnensäckchen?“

3.8.6.5 Üben und anwenden

Soeben Erlerntes ist nicht definitiv im Bewegungsrepertoire des Kindes festgeschrieben.

Es bedarf wiederholter Versuche, um eine Fertigkeit (z. B. Bälle fangen und werfen) zu beherrschen und einen gewissen Automatisierungsgrad zu erreichen (Üben). Dies geschieht zuerst in einfachen Situationen, dann mit Steigerung der Schwierigkeit:

● Beispiele: Üben

- Jedes Kind hat einen Ball und wirft ihn in selbst gewähltem Abstand an die Wand und fängt ihn wieder. Wie oft gelingt das ohne Fehler? Steigerung: Wie oft gelingt dies ohne Fehler innerhalb von 30 Sekunden (Zeitdruck)? Wie oft gelingt das mit Händeklatschen, bevor der Ball gefangen wird (komplexere Aufgabe)? Wie oft gelingt dies, wenn zwei Kinder abwechselnd mit demselben Ball spielen (Interaktion mit Partner)?
- „Stellt euch paarweise gegenüber und versucht, euch so oft wie möglich gegenseitig den Ball zu zuwerfen. Wie oft hintereinander gelingt es euch ohne Fehler?“ Steigerung: den Abstand variieren, über/unter einer Zauberschnur hindurch passen, ein oder mehrere Male klatschen, bevor der Ball aufgefangen wird, bei Ballabgabe mit dem Rücken zum Werfer stehen (der Werfer gibt bei Ballabgabe ein akustisches* Signal), Bodenpässe werfen, abwechselnd Luft- und Bodenpässe werfen.
- Vier bis fünf Kinder stehen in einer Reihe hintereinander. Davor steht in einem gewissen Abstand ein Zuspieler (Spielleiter oder ballgewandtes Kind). Der Zuspieler wirft den Ball dem ersten Kind in der Reihe zu, dieses wirft den Ball zurück und rennt schnell ans Ende der Reihe. Inzwischen ist das zweite Kind in die erste Position vorgerückt, bekommt den Ball vom Zuspieler und wirft ihn zurück usw. *Steigerung*: Zwei Reihen mit je vier bis fünf Kindern stehen sich in einem gewissen Abstand gegenüber. Das Zuspielen funktioniert auf dieselbe Weise, nur, dass auf beiden Seiten der Zuspieler nach erfolgtem Pass ans Ende seiner eigenen Reihe bzw. ans Ende der gegenüberstehenden Reihe rennt.

Erlerntes sollte auch in komplexeren Situationen zunehmend beherrscht werden. Hier wird der Schwierigkeitsgrad erhöht oder Störfaktoren werden eingefügt (Anwenden).

● Beispiele: Anwenden

Neckball

Für das Spiel benötigt man mindestens drei Mitspieler. Zwei Spieler stellen sich zueinander gewandt so weit auseinander, dass sie sich bequem den Ball zuwerfen können. Der dritte Mitspieler steht in der Mitte zwischen ihnen. Nun werfen sich die zwei gegenseitig den Ball zu. Der Spieler in der Mitte versucht hierbei stets, den Ball zu schnappen und das Zuwerfen der anderen beiden zu stören. Gelingt ihm dies, muss der Spieler, der zuletzt geworfen hat, mit ihm den Platz wechseln. Die Werfenden können bei diesem Spiel natürlich verschiedene Tricks anwenden, z. B. das Werfen in eine bestimmte Richtung mehrmals nur andeuten und plötzlich spontan in eine andere Richtung werfen oder einen Bodenpass anwenden.

Dreier-, Fünfer- Zehnerpass

Zwei Mannschaften versuchen, sich den Ball untereinander zuzuspielen und mindestens 3, 5, 10 Pässe zu realisieren, ohne dass ein Mitglied der anderen Mannschaft den Ball auch nur berührt. Gelingt dies, so erhält die ballführende Mannschaft einen Punkt und gibt den Ball an die andere Mannschaft ab.

3.8.6.6 Öffnen und anleiten

Gute Aufgabenstellungen sind das A und O jeder Bewegungsstunde, damit die Kinder zum möglichst selbstständigen Handeln animiert werden, je nach Alter und Erfahrungsschatz der Kinder. Dabei sind das Prinzip des Öffnens (Kinder an der Inhaltsauswahl beteiligen) als auch das der Anleitung (sich mit den Kindern über Absichten und Möglichkeiten der Angebote verständigen) gute Wege, sie zum selbstständigen und verantwortungsbewussten Handeln zu animieren.

Solche partizipativen Vorgehensweisen sind möglich, wenn sich die Gruppe schon gut kennt und länger mit dem Erzieher zusammenarbeitet. Dieser muss seine Kinder gut einschätzen können, deren motorische* Erfahrung kennen, auf deren Kooperationsfähigkeit und Kompromissbereitschaft zählen können.

So könnten die Kinder beim **Öffnen** Ideen einbringen, eigene Erfahrungen mit-teilen/vorzeigen/vorspielen, Varianten von Bekanntem vorschlagen, aber auch die Wiederholung von Erlebtem und Erlerntem, das in guter Erinnerung geblieben ist, anregen. In solchen Fällen ist zu erwarten, dass die Motivation zum aktiven Mitmachen eine Steigerung erfährt.

Anleitung ist manchmal nötig, um kleine organisatorische Fragen, Regelabsprachen (besonders, wenn sie Veränderungen von Bekanntem darstellen), besondere Schwerpunktsetzungen, Verteilung der Rollen klar abzusprechen, und, wenn nötig, daran zu erinnern.

3.8.6.7 Vielfältige Anweisungen, Anleitungen und Aufgabenstellungen benutzen

Anweisungen, Anleitungen, Aufgabestellungen usw. können vielfältiger Art sein; sie beeinflussen aber sowohl den Prozess wie auch das Produkt.

Beispiele

Bewegungsanweisung
„Geht von der einen Seite der Halle zur anderen auf einer geraden Linie. Achtet darauf, dass ihr immer über die Ferse abrollt. Die Füße zeigen genau nach vorne, der Körper ist aufgerichtet. Ich zeige es euch mal… So, nun seid ihr dran!“

Bewegungsaufgabe
„Probiert verschiedene Arten des Gehens aus. Ihr könnt z. B. vorwärts oder rückwärts, mit O-Beinen oder X-Beinen, mit geradem oder vorgebeugtem Oberkörper gehen. Am Ende sollt ihr *zwei Gangarten* zeigen, die sich deutlich voneinander unterscheiden!“

Bewegungsanregung
„Ich mache jetzt eine Musik an, zu der man gut gehen kann. Probiert mal aus, was euch dazu alles einfällt. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr auch mit einem Partner gemeinsam gehen“.

Unkonventionelle Bewegungsaufgabe
„Versucht mal, so zu gehen, dass eure Knie möglichst hoch und eure Hände möglichst tief sind!“ Oder: „Probiert mal aus, ob man so gehen kann, dass die Füße bei jedem Schritt eine Hand berühren!“

Spielanweisung
„Geht mal wie ein Cowboy. Die Fußspitzen zeigen dabei nach außen, die Knie sind weit auseinander und die Ellbogen stehen ab. Nach vier Schritten bleibt ihr breitbeinig stehen und sagt laut: Oh yeah!“

Spielaufgabe
„Denkt euch in Dreiergruppen eine Spielszene in einer Fußgängerzone aus. Dabei sollen sich drei verschiedene Typen begegnen, die ganz unterschiedlich gehen. Zum Beispiel eine Oma, ein Fotomodell und ein Fußballspieler. Was passiert, wenn sie sich treffen?“

Spielanregung
„Ich mache jetzt nochmal die Musik zum Gehen an. Vielleicht fallen euch dazu auch unterschiedliche Typen ein, z. B. eine Hausfrau mit schweren Einkaufstaschen, oder ein Bauarbeiter, der Feierabend hat. Probiert mal was euch einfällt.“

LITERATURQUELLE

Neuber, N. (2000) *Kreative Bewegungserziehung -Bewegungstheater.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag

3.8.7 Besondere Aspekte von Gruppenaktivitäten

3.8.7.1 Entwicklung von Kompetenzen der Kinder in der Gruppe

Da in einer Bewegungsstunde Partner- und Gruppenaufgaben und -spiele eine große Rolle spielen, ergeben sich viele Möglichkeiten, positive Momente für das einzelne Kind oder die ganze Gruppe hervorzuheben. Da die Kinder meist sehr verschieden veranlagt sind, ist dies eine schwierige Aufgabe: Kein Kind soll wegen mangelnden Könnens bloßgestellt, gehänselt, alleine gelassen werden, kein Kind sollte wegen guten Könnens übermäßig hervorgestrichen oder gar bevorzugt werden oder sich erlauben können, andere Kinder abwertend zu behandeln.

Dazu sollte der Leiter einer Bewegungsstunde über eine Reihe von pädagogischen Möglichkeiten verfügen, die die individuellen sowie kollektiven Kompetenzen von Kindern im Kontext einer Gruppe unterstützend entwickeln helfen.

Zu diesen pädagogischen Möglichkeiten gehören:

- Positive Rückmeldungen für die Gruppe oder für ein einzelnes Kind vor den anderen
  „Das habt ihr alle/beide gut gemacht“.

- **Sozialerfahrungen bewusst zu machen**
  „Ihr seid eine richtig gute Mannschaft geworden!".
- **Leistungsansprüche bei unterschiedlichen Kindern relativieren**
  „Probiere mal zuerst das hier, das wird dir Spaß machen!".
- **Differenzierte Förderung der einzelnen Kinder**
  z. B. durch Aufbau verschiedener Geräte und Angebot verschiedener Schwierigkeitsgrade.
- **Bei Problemen eines einzelnen Kindes die gesamte Gruppe in die Verantwortung nehmen**
  Ermunterung durch die anderen Kinder, Hilfe bei der Bewältigung einer Aufgabe.
- **Beruhigendes Einwirken, wenn nötig**
  z. B. bei Angst, Versagen, Streit.
- **Aggressionsmindernde Bewertung bei Problemsituationen**
  Mit ruhiger Stimme reden, zuhören und dem Kind Zeit geben, sich zu beruhigen, Verständnis aufbringen, wenn ein Kind sich weigert, mitzumachen.
- **Persönliche Aussprache, möglichst abgeschirmt, auch Eltern mit einbeziehen**
- **Non-verbale Signale geben, die aber abgesprochen sein müssen**
  z. B. länger wortlos anschauen, mit abgesprochenem Zeichen Ruhe verlangen.
- **Ablenkung durch interessante Angebote**
  z. B. ein neues Spiel, ein neues Material.
- **Positive Aufforderung**
  „Versuch das doch mal, du kannst das bestimmt!".
- **Spielregeln vereinbaren, dabei besonders auf Sicherheit und Verletzungsprävention schauen**
  „Ab der roten Linie müsst ihr stark abbremsen!".
- **Kinder nie bloßstellen, vor allem nicht bei mangelndem Können**
- **Rechtzeitig Hilfe geben und Kinder mit ihren Ängsten nicht allein lassen**
  Zaudern und ängstliche Blicke sind ein untrügliches Zeichen. Manchmal genügt schon die Nähe des Erwachsenen oder eine minimale Hilfe (z. B. nur einen Finger als „Hilfe" geben).

LITERATURQUELLEN

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Erfahrungsrezepte für den Umgang mit den häufigsten alltäglichen Verhaltensproblemen bei Bewegungs-, Spiel-und Sportangeboten. Teil 4.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Zimmer, R. (2016). *Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern.* Freiburg im Breisgau: Herder

3.8.7.2 Integrationshilfen leisten

Die Integration von motorisch* weniger entwickelten Kindern ist eine konstante Herausforderung für Leiter von Bewegungsstunden. Gelingt diese Integration nicht, wird dem betroffenen Kind seine Außenseiterposition noch deutlicher vor Augen geführt und die Bewegungsstunde führt bei ihm eher zu einem Rück- als zu einem Fortschritt. Dies muss unbedingt verhindert werden, und zwar durch organisatorische Maßnahmen sowie durch die eigenen Verhaltensweisen des Leiters.

Organisatorische Maßnahmen beziehen sich vorrangig auf Ausscheidungs-, Lauf- oder Wettkampforientierte Spiele, denn diese machen solche Kinder fast immer zu Verlierern. Es empfiehlt sich, vermehrt auf differenzierte Bewegungsaufgaben zu setzen (Hochklettern und heruntersprinngen: „Bis zu welcher Höhe traust du dich?") (siehe Kapitel 3.8.7.3: Differenzierungsmöglichkeiten ausschöpfen), Spielregeln zu entschärfen (Der Ausgeschiedene kann wieder „erlöst" werden) oder auf „Spiele ohne Verlierer" zurückzugreifen (siehe Kapitel 3.8.8: Wettkampf und Konkurrenz: Sieger und Verlierer).

→ 3.8.7.3 → 3.8.8

Die **eigenen Verhaltensweisen** des Leiters wie das Entgegenbringen einer „gleichbleibenden" Zuneigung durch Ermunterung und Lob, die nicht von der Leistung abhängig sind („Das war schon sehr schön!"), unterstützen die Integration des betroffenen Kindes. Auch ein einfühlendes, nicht wertendes Verhalten („Das machst du schon gut, wir versuchen es nochmals, dann klappt es sicher besser"), der Schutz vor

einer Außenseiterstellung (kein Auslachen, keine Abwertung zulassen), die Förderung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit („Ich glaube, das kannst du!“) sowie die Förderung der Erlebnisse, die wichtiger sind als Ergebnisse („Du bist ein richtiger Sausewind!“), sind weitere Beispiele.

LITERATURQUELLEN

Balster, K. (2004). *Kinderwelt = Bewegungswelt - oder nicht? Vielfältige Anregungen für Lobbyistinnen und Lobbyisten von Kindern.* Duisburg: Sportjugend NRW im Landessportbund NRW.

Balster, K., & Beckmann, U. (2005). *Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.* Duisburg: Sportjugend NRW

3.8.7.3 Differenzierungsmöglichkeiten ausschöpfen

In einer Bewegungsstunde sollte einer gewissen Entwicklungsorientiertheit Rechnung getragen werden, d. h., das unterschiedliche Können der Kinder sollte in Betracht gezogen werden. Damit eine Bewegungsstunde nicht nach einem starren Muster abläuft und den Fortschritten der Kinder Rechnung getragen werden kann, lässt sich über die Schiene der Differenzierung* ein zielgenauerer Stundenaufbau erreichen.

Differenzierung hat zum Ziel, Bewegungsinhalte dem Könnens- und Verständnisstand einer Gruppe oder möglichst dem jedes einzelnen Kindes anzupassen. Sie ermöglicht es auch, Spannung und Motivation aufrecht zu erhalten, indem etwas „Anderes, Neues, Zusätzliches“ auftaucht und zu neuer Aktion verleitet. Dies geschieht durch Abwandlung und Anpassung der vorgeschlagenen Inhalte und Rahmenbedingungen je nach Könnensstand der einzelnen Kinder.

Dabei ist immer auf eine möglichst große Bewegungseffizienz für jedes Kind zu achten: Es darf z. B. keine langen Warteschlangen geben (etwa bei einer Kletterstation, wenn ein Kind klettert und neun weitere sehen bloß zu).

Bei Bewegungsaufgaben bietet es sich an, verschiedene Schwierigkeitsstufen vorzusehen (bis zur 3., 5., letzten Sprosse zu klettern, von der 2., 3. 5., letzten Sprosse auf den Weichboden hinunterzuspringen, versuchen, ein Ziel aus 3, 5, 7, 10 Metern zu treffen, einen immer breiter werden Graben beidfüßig zu überspringen und aufzuhören, wenn man „Angst“ hat, in das „tiefe Wasser zwischen den Ufern hineinzufallen“). Dabei sollte der Erfolg (das „Geschaffte“) vor den Misserfolg (das „noch nicht Geschaffte“) gestellt werden. Es gibt ja immer eine nächste Gelegenheit …

Delikater ist es beim Spielen und bei anzupassenden Spielregeln. Es sollte allen Mitspielenden klar gemacht werden, dass es für den Spielfluss und die Spielfreude interessanter ist, wenn nicht immer derselbe gewinnt oder verliert und dass erleichternde Regeln für schwächere Mitspieler sowie erschwerende Regeln für die Stärkeren durchaus zu Spannung und offenerem Spielausgang führen.

● Beispiele für erleichternde Regeln

Bei Fangspielen gibt es „rettende Inseln“ (Matten), auf die einzelne Spieler sich kurzzeitig in Sicherheit bringen können.

Bei Tor- oder Korbspielen zählen deren Treffer doppelt, dreifach.

Bei Rückschlagspielen ergibt nur jeder 2. Fehler einen Punkt für den Gegner.

Beim Volleyball sind Auffangen/Mehrfachberührungen erlaubt.

Bei Wettrennen über kurze Strecken wird ein Vorsprung zugestanden, besonders bei „Duellen“.

Bei Ballbesitz müssen alle Gegner einen festgesetzten Abstand halten.

Bei Mannschaftsspielen wird „Manndeckung“ angewendet: In jeder Mannschaft werden die Spieler ihrer Spielstärke nach bestimmt und können nur durch den entsprechenden Spieler der anderen Mannschaft „beschattet“ werden.

● Beispiele für erschwerende Regeln

Bei Fangspielen darf der gute Fänger nicht zwei Mal hintereinander denselben Gegner abschlagen, er muss mit verschränkten Händen auf dem Rücken laufen, er muss nach jedem Fang ein in der Mitte stehendes Hütchen berühren.

Bei Tor- und Korbspielen darf er nicht zwei Mal hintereinander einen Treffer für seine Mannschaft erzielen, sein erzieltes Tor zählt nur, wenn der Ball vor Überschreiten der Torlinie den Boden berührt hat (Aufsetzer), Versuch zum Torerfolg darf nur von einer festgesetzten Distanz aus unternommen werden, nur jeder zweite seiner Treffer wird gezählt.

Er darf bestimmte Spieler der gegnerischen Mannschaft nicht bedrängen, wenn sie in Ballbesitz sind.

Bei Wettläufen hat er beim Start einen bestimmten Rückstand, läuft also eine längere Strecke, er startet aus dem Kniestand, aus der Bauchlage.

Variation ist der Schlüssel zur erfolgreichen Differenzierung.

So können variiert werden:

a. Die Methoden

Bewegungsaufgaben stellen
(„Wir balancieren über die umgedrehte Langbank“);

Bewegungsimpulse, -anregungen, -reize setzen
(„Wir laufen leise wie die Hasen, dann laut wie die Elefanten“);

Bewegungslandschaften aufbauen
(„Hier gibt es Brücken zum Überqueren, Berge zum Hinaufklettern und wieder Hinunterrutschen“);

Bewegungsbaustellen vorsehen
(„Hier sind viele Baumaterialien, wir wollen uns selbst einen Spielplatz bauen“);

Bewegungsgeschichten anwenden
(„Wir spielen die Geschichte des verlaufenen Entleins nach“).

b. Die Bewegungsmöglichkeiten

Übungen
(„Wir laufen auf der Stelle und heben dabei die Knie hoch“);

Verschiedenartige Spiele
(„Letztes Mal haben wir ein Fangspiel gehabt, heute wollen wir ein Ballspiel auswählen“);

Parcours
(„Ich habe euch einen Parcours aufgebaut, bei dem es darum geht, immer anders vorwärts zu kommen: Ihr müsst balancieren, hangeln, klettern, rutschen, springen …“).

c. Die Bewegungsformen

Gehen, Laufen, Springen, Hopsen, Klettern, Rollen…
(„Von einer Grundlinie zur anderen ahmen wir viele Tiere nach, dabei benutzen wir auch mal Hände und Füße“).

d. Die Verwendungsmöglichkeiten von Geräten und Materialien

Sortieren und Ordnen
(„Wir werfen zuerst die kleinen Bälle, dann die immer größeren.“ „Wer sich nicht traut, nimmt einen weichen Ball“);

Werfen und Rollen
(„Jeder wirft seinen Ball über die Schnur zu seinem Partner, der rollt ihn wieder zurück“);

Kombination von Groß- und Kleingeräten
(„Versucht, durch den liegenden Kastenteil zu kriechen*, über den kleinen Kasten zu steigen und von Reifen zu Reifen zu springen und so auf die Weichbodenmatte zu gelangen“).

e. Die Materialien, Hilfsmittel, Geräte
(möglichst aus der Lebenswelt der Kinder)

Spiel- und Sportgeräte
(„Sucht euch einen Ball, einen Schläger aus“);

Freizeitgeräte
(„Jeder kriegt einen Frisbee, ein Rollbrett, ein Sprungseil“);

Alltagsmaterialien
(„Mal schauen, was man alles mit Zeitungen, Plastikbechern anstellen kann“);

Verpackungsmaterialien
(„Eierkartons sind nicht nur für Eier da! Wer hat eine Idee?“).

f. Die koordinativen Anforderungen

Veränderung der Ausgangs-/Endstellungen
(„Wir starten auf Signal aus dem Stand, aus dem Sitzen, aus der liegenden Position“);

Veränderung der Aufgabenausführung
(„Wir jonglieren den Luftballon, mit einer Hand, abwechselnd mit der rechten/linken Hand, dem Kopf, der Schulter, dem Knie, dem Fuß, abwechselnd mit Hand und Fuß…“);

Schwierigkeitssteigerung der Aufgabe
(„Jetzt, da ihr euren eigenen Ball hochwerfen und sicher wieder fangen könnt, versuchen wir, vor dem Fangen, ein, zwei, dreimal in die Hände zu klatschen; dann wird’s schwieriger, wenn wir noch eine Drehung um den eigenen Körper machen sollen!“);

Kombination von Aufgaben
(„Wer kann über die Langbank jonglieren und gleichzeitig den Ball prellen?“), beidseitiges Probieren („Triffst du das Ziel auch, wenn du mit der linken Hand wirfst?“), bei geschlossenen Augen probieren („Wie lange kannst du mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen?“);

Unter ungewohnten Bedingungen probieren
(„Versuch mal, über diesen Baumstamm zu jonglieren, ohne dass ich dir die Hand gebe!“);

In unvorhersehbaren Situationen handeln
(„Wenn du das Gleichgewicht verlierst, versuche immer, auf beiden Füssen zu landen!“).

g. Die Spielidee

Anzahl der Spieler
(Ball über die Schnur oder Volleyball: einer gegen einen, zwei gegen zwei …);

Dauer des Spiels
(auf Zeit, Neuanfang/Wechsel, wenn 3, 5 … Punkte erreicht sind, Ende, wenn alle abgeschlagen sind);

Spielgeräte
(Softbälle, normale Bälle …);

Spielanlagen
(Volleyball: kleines Feld erfordert genaues Zuspiel, Handball/Fußball: kleine Tore verhindern kraftvolle Schüsse);

Spielregeln
(Wer ein Tor erzielt hat, darf das nächste Tor nicht schießen/Zehnerpass: Rückpass ist nicht erlaubt);

Spielziel
(Volleyball/Badminton: „Wir spielen partnerweise miteinander. Wie viele Pässe kriegt ihr ununterbrochen hin?“);

Ball/Laufweg
(direkter Weg, Slalom, Hindernisse);

Tempo
(Schnelle/langsame Musik bestimmt das Lauftempo);

Hinzunahme zusätzlicher Spielgeräte
(Passen im Kreis: Hinzunahme eines zweiten, dritten Balls);

Fortbewegungsarten
(Sitzfußball, Hinkebeinstaffel zu zweit).

h. Die Bewegungsorte

Sporthalle, Wald, Spielplatz, Grünanlagen, Asphaltplätze …

i. Der Schwierigkeitsgrad

Ein und dieselbe Aufgabe kann zunächst in einfacher Form, später in komplexerer Form angeboten werden
(Auffangen eines Balles im Stehen, dann in der Bewegung; balancieren über einen breiten Steg, dann über einen schmaleren; ein großes Ziel treffen, dann ein kleineres).

Hier zwei Beispiele von möglichen Variationen bei einem Spiel und bei einer Bewegungsaufgabe:

Beispiel 1: Fangspiel

Ein Fänger versucht, einen/alle anderen Mitspieler zu fangen.

Variationen der Spielhandlung

Abschlagen oder fangen;

Fortbewegungsart verändern (hüpfen, kriechen*);

Abschlagen verändern (nur an bestimmten Körperteilen);

dem Läufer ein Band (steckt im Hosenbund) wegnehmen;

Fangspiel mit Freimal (Reifen, Matte).

Variation der Wertung

Abgeschlagener Läufer wird zum Fänger;

Abgeschlagener Läufer unterstützt den Fänger;

Abgeschlagener Läufer scheidet aus, erfüllt eine Bewegungsaufgabe und spielt wieder mit;

Abgeschlagener Läufer scheidet aus und kann erlöst werden;

Spiel mit Zeitbegrenzung.

Variation der Bedingungen

Spielfeld vergrößern, verkleinern;

Mit zwei Fängern spielen;

Hindernisse einbeziehen;

Jeder fängt jeden, einer fängt einen (Paarfangen).

Beispiel 2: Bewegungsaufgabe „Ballprobe“

Jedes Kind wirft seinen Ball gegen die Wand und fängt ihn wieder.

Variation der Bewegungshandlung

Beidhändig werfen und fangen;

Wurfart verändern (über Kopf, Schockwurf);

Indirekt: Ball berührt vor dem Fangen den Boden;

Mit dem Rücken zur Wand, zwischen den Beinen werfen;

Vor dem Fangen in die Hände klatschen, sich um die eigene Achse drehen;

Ein Kind wirft, der Partner fängt.

Variation der Wertung

Wer schafft fünf Mal oder mehr?

Wenn der Ball nicht gefangen wird, bei 1 wieder anfangen zu zählen;

Welches Paar schafft es fünf Mal oder mehr?

Gruppenwertung.

Variation der Bedingungen

Unterschiedliche Bälle einsetzen;

Abstand von der Wand verändern;

Zielfelder an der Wand treffen.

LITERATURQUELLEN

Balster, K., & Schilf, F. (2005). *Kompetenzen von Kindern erkennen praktisches Instrumentarium zur Feststellung der Sensomotorik, Graphomotorik, Schriftsprache und Mathematik bei 5- bis 12-jährigen Kindern.* Duisburg: Sportjugend.

Müller, C. (2008). *Bewegter Kindergarten: Anregungen für mehr Bewegung im Kindergarten - besonders in den Gruppenräumen.* Unfallkasse Sachsen.

Balster, K., & Beckmann, U. (2005). *Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2003). *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln. Teil 1.* Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2004). *Kinderwelt = Bewegungswelt - oder nicht? Vielfältige Anregungen für Lobbyistinnen und Lobbyisten von Kindern.* Duisburg: Sportjugend NRW im Landessportbund NRW.

3.8.7.4 Erlebnisreiche und abwechslungsreiche Angebote

„Schon wieder rumrennen!“ – „Nicht schon wieder Jägerball!“. Solche Aussagen von Kindern deuten darauf hin, dass das ihnen gemachte Angebot ihre Erwartungen nicht trifft und sie Lust auf etwas Neues, Anderes haben, eine Wiederholung nicht einsehen und somit mit wenig Motivation an die vorgeschlagene Bewegungsaufgabe oder an das Spiel herangehen – keine guten Voraussetzungen für engagiertes Mitmachen.

Auf der anderen Seite braucht neu Erlerntes auch Wiederholung, um gefestigt zu werden, besonders bei „Slow-Learnern“. Wie also drohende Langweile und notwendige Wiederholungen miteinander vereinbaren?

Natürlich ist es notwendig, dass der Leiter einer Bewegungsstunde über ein genügend großes Repertoire an Angeboten verfügt und deren Umsetzung in der Praxis auch beherrscht. Wer nur zwei Spiele kennt, darf sich nicht wundern, wenn die Kinder diese Spiele irgendwann doof finden, besonders dann, wenn immer dieselben Kinder siegen oder verlieren.

Abwechslung und Erlebnis sind im Begriff „Herausforderung“ („Challenge“) zu Hause: Bringt der Leiter es fertig, den Kindern, jedem Kind (!), eine gewisse Herausforderung vor die Nase zu setzen, dann „beißen“ die Kinder womöglich leichter an. So sollte er genügend „Neues“ anzubieten haben: Seien es wirklich neue Inhalte („Das kennt ihr bestimmt noch nicht!“) oder Bekanntes, das umgewandelt, variiert, differenziert, erschwert oder (für Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen) vereinfacht oder (wenn alles gut klappt), komplexer gestaltet oder mit Überraschungsmomenten gespickt wird. (Siehe Kapitel 3.8.7.3: Differenzierungsmöglichkeiten ausschöpfen).

→ 3.8.7.3

3.8.7.5 Lange Wartezeiten vermeiden

Bewegungszeit sollte nicht Wartezeit sein! Muss ein Kind aus organisatorischen Gründen warten, bis es an der Reihe ist, gehen seine Bewegungs-Chancen drastisch zurück: Wenn sich von zehn Kindern nur eines am Klettergerüst versuchen darf und alle anderen zuschauen und auf ihren Einsatz warten müssen, dann ist jedes Kind nur ein Zehntel der zur Verfügung stehenden Zeit aktiv!

Somit obliegt es dem Leiter einer Bewegungsstunde, solche Wartezeiten auf ein Minimum zu reduzieren, indem er darauf achtet, dass …

- **dieselbe Aufgabe doppelt oder mehrfach gleichzeitig** für mehrere Kleingruppen angeboten wird, falls dies möglich ist;
- **besonders erfolgreiche Kinder** neben dem Leiter als Übungspartner hinzugezogen werden z. B. als sichere Zuspieler bei Ballaufgaben;
- mittels **Übungsstationen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben** vorgegangen wird, besonders dann, wenn für die einzelnen Aufgaben nicht genügend Geräte oder Materialien für eine gleichzeitige Ausführung vorhanden sind (Circuit oder Parcours);
- auf **Partner- oder möglichst viele Kleingruppenaufgaben** gesetzt wird;
- bei der Ausstattung eines Bewegungsraumes **Doppel- oder Mehrfachanschaffungen** von Geräten/Materialien vorgesehen werden;
- im Sinne von Differenzierung* leichtere Varianten von Aufgaben von einzelnen Kindern autonom gestaltet werden **und nur die neuen/schwierigeren Varianten** vom Leiter betreut werden.

3.8.8 Wettkampf und Konkurrenz: Sieger und Verlierer

Kinder wollen besser sein als andere oder ein Spiel gewinnen. Das scheint im Kind „drin zu stecken". Dieses Wetteifern beginnt erst mit etwa 3 Jahren und entwickelt sich mit fortgeschrittenem Alter. Diesem Konkurrenzverhalten liegt einem doppelten Bedürfnis zugrunde: eine Tätigkeit, die Spaß macht, gut auszuführen (intrinsische Motivation*) und dafür Anerkennung zu erhalten (extrinsische Motivation*).

Spiele, die „Sieger" und „Verlierer" hervorbringen, können für viele Verlierer-Kinder die Entwicklung ihres Selbstwertgefühls und ihres Selbstvertrauens stark beeinträchtigen. Somit stellt sich die Frage, wie viele solcher Spielformen in einer Bewegungsgruppe angeboten werden sollen. Neben den bekannten „Wettkampfspielen" gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, **keine Verlierer** zu produzieren oder Verlierer schnell wieder zu erlösen und somit wieder zu Mitspielern zu machen.

- Bei Wettläufen, Spielen mit Ausscheiden oder Reaktionsspielen sollte versucht werden, den **„Verliererreffekt" aufzuheben oder zu mindern** (siehe Beispiele).
- Es sollten verschiedenartige Spielsituationen angeboten werden. Damit kann gewährleistet werden, dass z. B. Kinder, die ein Spiel wegen mangelnder Schnelligkeit (z. B. Reakionsspiel) „verloren" haben, **in einem anderen Spiel**, das vorrangig Kraft erfordert (z. B. einen Partner wegschieben), **Erfolg haben können**.
- Es sollten **nicht nur Angebote/Spiele im Vergleich mit anderen** angeboten werden. Es sollte auch Wert auf den Vergleich mit den eigenen bisherigen Leistungen gelegt werden. So werden z. B. „alleine laufen lernen" (erste Schritte des Kindes), „Fahrrad fahren" (erste kleine Strecke bis zum wartenden Vater), „schwimmen können" (erste Meter alleine bis zum Beckenrand zurücklegen) als Verbesserung der eigenen Leistung erlebt. („Siehst du, ein ganzes Stück hast du schon mehr geschafft als letztes Mal.")
- **Verbal** kann auch eine Reaktion des Erwachsenen dazu führen, dass die **Konkurrenzsituation an Bedeutung verliert** („Kai war der schnellste, aber Lukas und Sebastian waren auch ganz schön schnell!").

Spiele ohne Verlierer,
sind Spiele, deren Regeln abgewandelt wurden oder deren Spielgedanke keinen Sieger/Verlierer vorsieht.

Jägerball

Der „Jäger" wirft mit dem Gymnastikball/Softball die flüchtenden „Hasen" ab, die sich getroffen auf den Boden setzen oder legen. Benutzt wird ein Softball, der niemanden weh tut. Ein Zauberer kann die getroffenen Hasen wieder erlösen/befreien.

Variante(n):

Wer getroffen ist, geht in die Bauchlage, alle freien Hasen können ihn befreien, indem sie über ihn steigen/springen.

Wer getroffen ist, geht in den Grätschstand, alle freien Hasen können ihn befreien, indem sie durch die Grätsche krabbeln*.

Wer getroffen ist, geht in die Bankstellung und kann von einem extra zu benennenden Zauberer durch einen Klapps auf die Schulter befreit werden.

Schnelles Memory

Alle Memorykarten liegen verdeckt überall in der Halle verteilt. Die Kinder laufen ununterbrochen herum, schauen unter die Karten und legen sie wieder verdeckt ab. Wer zwei gleiche Karten entdeckt hat, nimmt sie auf, bringt sie zu einem vereinbarten Platz und legt sie dort offen nebeneinander. Wer sich geirrt hat, legt die Karten wieder in ihren Platz in der Halle und sucht weiter. Das gemeinsame Ziel ist, alle Kartenpaare passend offen am vereinbarten Platz abzulegen. Alle Kinder sind hoch motiviert auf der Suche und es ist ganz unwichtig, wer genau wie viele Kartenpaare gefunden hat. Gemeinsam alle Paare gefunden zu haben, ist Belohnung genug und muss nicht noch groß herausgestellt werden.

Verzaubern

Ein „Zauberstab" – hergestellt aus einer Papprolle (von Frischhaltefolie usw.), die mit buntem Papier beklebt ist. Ein Kind hat den Zauberstab. Wer davon berührt wird, muss in der Stellung, in der er sich gerade befindet, stehen bleiben. Er ist verzaubert und kann sich erst dann wieder bewegen, wenn ein anderes Kind ihn berührt. Alle laufen vor dem Zauberer weg, da sie sich möglichst lange frei bewegen wollen. Bei einer sehr großen oder „schnellen" Gruppe, in der alle Verzauberten schnell wieder erlöst werden, können auch zwei oder drei Zauberer eingesetzt werden.

Der glühende Stab

Die Papprolle ist rotem Papier umwickelt. Sie stellt einen „glühenden Stab" dar, den kein Kind lange in der Hand behalten will. Wer den Stab hat, versucht ihn daher schnell an einen anderen abzugeben. Wird eines der Kinder von dem Stab berührt, darf es nicht einfach weiterlaufen, sondern muss ihn annehmen. (Bei mehr als zehn Kindern zwei Stäbe verwenden.)

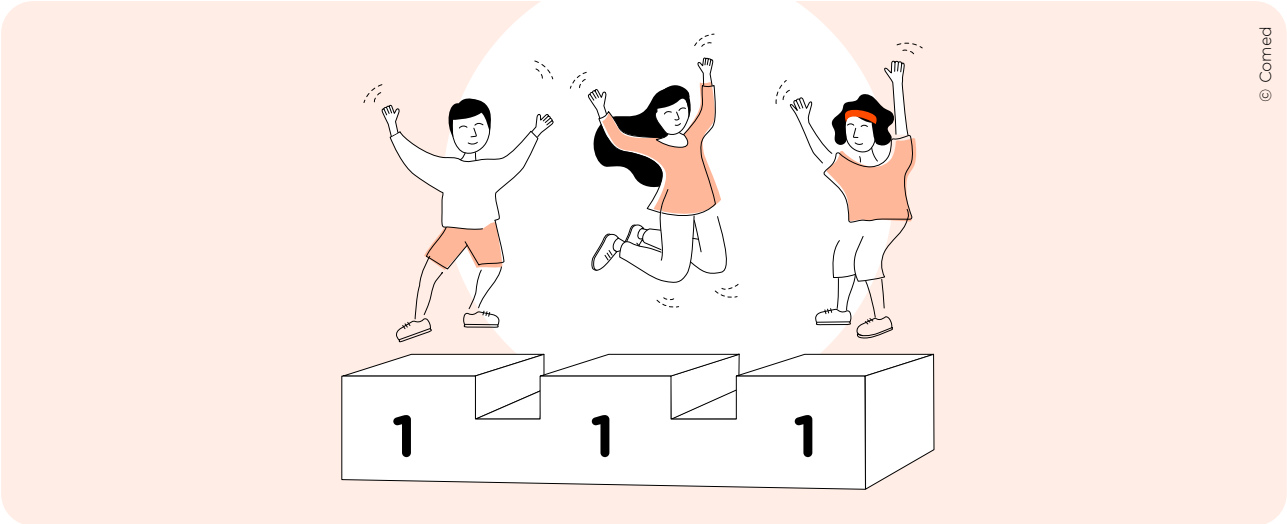
Ich bin der König

Die Kinder gehen kreuz und quer durch den Raum. Ein Kind wird zum König ernannt und erhält als Zeichen eine Krone (Tennisring o. Ä.) auf den Kopf. Es sagt: „Ich bin der König und in meinem Königreich müssen alle so machen." Der König macht eine Bewegung vor, z. B. auf einem Bein hüpfen. Das ganze Königreich muss so lange hüpfen, bis der alte König einen neuen König gewählt hat (durch Übergabe der Krone).

Musik-Stopp

Zu einer bewegungsanregenden, rhythmischen Musik laufen alle Kinder durch den Raum. In der Mitte des Raumes ist mit Kreide ein Kreis auf dem Boden aufgezeichnet oder mit Seilen ausgelegt. Wird die Musik unterbrochen, ruft der Spielleiter ein Merkmal auf (z. B. blonde Haare, weiße Turnschuhe usw.). Alle Kinder, auf die dieses Merkmal zutrifft, kommen in den Kreis.

Die Merkmale sollten einfach erkennbar sein bzw. die Kinder sollten sich ihnen selbst zuordnen können, z. B.:



© Comed

Abbildung 8: „Spiele ohne Verlierer"

In die Mitte kommen alle Kinder, die …

- drei Jahre alt sind;
- kurze Haare haben;
- an ihren Kleidern etwas Rotes haben;
- mit dem Kindergartenbus nach Hause fahren;
- in diesem Jahr zur Schule gehen;
- Mädchen sind;
- gerne Eis essen.

Die Merkmale sollten möglichst so gewählt werden, dass jedes Kind mindestens einmal die Chance hatte, in die Mitte zu kommen. Den Abschluss kann ein Merkmal bilden, das auf alle zutrifft (z. B. „die sich auf den Sommer freuen“).

LITERATURQUELLEN

http://www.gruppenspiele-hits.de/spiele-ohne-sieger-verlierer.html

Schaffner, K. (2004). *Der Bewegungskindergarten: Kinder stark machen - mit Praxisvorschlägen.* Schorndorf: K. Hofmann.

Zimmer, R. (2011). *Kreative Bewegungsspiele: Psychomotorische Förderung im Kindergarten.* Freiburg im Breisgau: Herder.

Stein, G. (2009). *Kinder und Eltern turnen: Ein- bis zweijährige und drei- bis sechsjährige Kinder turnen gemeinsam mit ihren Eltern.* Aachen: Meyer & Meyer.

Zimmer, R. (2014). *Handbuch der Bewegungserziehung: Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis.* Freiburg im Breisgau: Herder

3.8.9 No Go’s

Hier zusammenfassend einige Hinweise, um häufige pädagogische Fehler zu vermeiden.

Man sollte nicht:

- Spiele verwenden, bei denen Kinder früh ausgeschlossen werden, wenn sie „verlieren“ (z. B. Fangspiele): Immer dieselben Kinder sind als erste „dran“. Den Kindern kann so die Freude am Spiel oder an zusätzlichen Übungsgelegenheiten genommen werden;
- Aufgaben stellen oder Spiele vorschlagen, die nicht unbedingt für eine bestimmte Altersgruppe anwendbar sind: Sind die Kinder nicht in der Lage, das „Wie?“ und „Warum?“ zu verstehen, kann dies bei ihnen zu Frust oder gar zu gefährlichem Fehlverhalten führen;
- Bei der Bildung von Gruppen oder Mannschaften die Kinder die Gruppen selbst bilden lassen: Am Ende bleiben die „schwächsten“ Kinder übrig, die Gruppen sind oft nicht ausgeglichen. Es bietet sich an, den „Zufall“ durch den Erwachsenen spielen zu lassen;
- Zu große Mannschaften bilden: sonst setzen sich die „Besten“ immer durch und die schwächeren Kinder kommen nicht zum Zug. Bei Ballspielen ist jeder Ballkontakt eine Lernmöglichkeit, daher bietet es sich an, eher kleinere Gruppen auf kleineren Spielfeldern gleichzeitig zu planen, damit die Zahl der Aktionen pro Kind steigt;
- Dauernd Organisationsformen wechseln: wertvolle Spiel- oder Übungszeit geht verloren, das Risiko, dass die Kinder die Organisationsform nicht sofort verinnerlichen, wird größer;
- Sich in der Aufwärmphase auf bloßes Rundenlaufen beschränken: dies ist wenig motivierend und stellt meist die schwächeren Kinder bloß, da sie als Letzte ihre Runden beenden. Spielerische Gruppenaktivitäten haben hier den Vorrang!
- Spiele und Übungen als „trockenes“ Angebot darstellen: So sind sie oft nicht sehr motivierend. In Geschichten eingepackt oder als Herausforderung dargestellt, sprechen sie die Kinder besser an;
- Sich immer nur als Leiter, Schiedsrichter, passiven Beobachter sehen: Das zeitweilige Mitmachen des Erwachsenen gibt der Aktivität eine neue Dimension;

- Sich auf einen sich automatisch eintretenden Spaßfaktor verlassen, weil das so in der Spielbeschreibung steht: Der Erwachsene sollte, wenn nötig, durch pädagogische Kniffe Spannung und Freude herbeiführen können;
- Einen Bewegungsinhalt oder eine Organisationsform wählen, die zu wenig Bewegungsaktivität für alle Kinder gleichzeitig garantieren kann: Das Verhältnis Aufwand/ Ergebnis muss stimmen (z. B. Warteschlangen vermeiden);
- Sich auf die Einschätzung von Gefahren durch die Kinder blindlings verlassen: Die Einführung von Sicherheitsregeln oder gar Verboten ist manchmal unumgänglich.

Quelle: Lycée technique pour professions éducatives et sociales (LTPES), Handout "Alternative Sportspiele", 2016

Interessante Anregungen, Tipps und Beispiele finden sich auch in:

Thema A: Die Entwicklung des Kindes

→ 3.1

Thema B: Die Einstellung der Erwachsenen gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern

→ 3.2

Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich

→ 3.5

Thema F: Kinder mit spezifischen Bedürfnissen

→ 3.6

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

Thema K: Eltern-Kind-Turnen

→ 3.11

3.9 Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft

Nur wenige Bewegungsaktivitäten sind materialunabhängig, wie etwa das Laufen oder das Hopsen. Für das Erproben und die Ausführung der meisten anderen motorischen* Fertigkeiten wird ein besonderes Umfeld benötigt. Für Klettern, Hangeln* oder Werfen z. B. werden besondere Materialien, Objekte oder Geräte benötigt. Möchte man einfache Fertigkeiten wie das Springen (über eine Pfütze) variieren oder im Schwierigkeitsgrad steigern, kommen notwendigerweise zusätzliche (Hilfs-)Mittel ins Spiel: über einen Bananenkarton, eine Zauberschnur, von einem aufgemalten Kästchen zum nächsten (Spiel Himmel und Hölle), auf einem Trampolin oder Airtramp springen.

Materialien und Geräte dienen dazu, ein stimulierendes und stärkendes Bewegungsumfeld zu gestalten. Dazu gehören Räume und Flächen, in und auf denen Bewegung gefahrlos stattfinden kann, aber auch Geräte, Objekte und Materialien, die bestimmte Fertigkeiten erlauben oder hervorrufen oder das motorische Lernumfeld strukturieren; so wird der Lernprozess vereinfacht oder die Sicherheit von Bewegungsaktivitäten erhöht.

Vieles zu diesem Thema wurde schon in anderen Themenbereichen ausgiebig behandelt:

Thema C: Was können Eltern für die Bewegungsförderung ihrer Kinder tun?

→ 3.3

Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

An dieser Stelle sollen zwei Beispiele von besonderen Aufbauten mit Geräten sowie teilweise unkonventionellen Materialien aufgezeigt werden. Diese Aufbauten sind ziemlich zeit- und arbeitsintensiv im Auf- und Abbau (**Bewegungsbaustelle**) beziehungsweise sehr raum- und kostenintensiv (**Bewegungslandschaft**).

3.9.1 Die Bewegungsbaustelle

„

Sage es mir,
und ich werde es vergessen…

Zeige es mir,
und ich werde es vielleicht behalten…

Lass es mich tun,
und ich werde es können.

(Konfuzius*)

"

Die Bewegungsbaustelle (Altersempfehlung 4-12 Jahre) ist eine von Kindern selbst konzipierte und errichtete „vorbereitete Umgebung" mit hohem Aufforderungscharakter, in der vielfältige großmotorische Bewegungserfahrungen gesammelt werden können. Sie besteht aus einfachen Bauteilen, mit denen Spielzenarien allein und gemeinsam entwickelt, konstruiert, ausprobiert und umgebaut werden können.

Von der Form her ähnelt das Prinzip einer Bewegungsbaustelle dem des Baukastens für Kleinkinder: Bauelemente verschiedenster Art können miteinander kombiniert werden. Es handelt sich um ein Konstruktionsspiel im „Großen".

3.9.1.1 Grundidee der Bewegungsbaustelle

Die Grundidee ist, den Kindern zu erlauben, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, die großmotorische Entwicklung der Kinder zu fördern, Kindern Kenntnisse über Eigenschaften und Funktionen der Dinge durch fantasievolles und umsichtiges Umgehen mit ihnen zu vermitteln. Selbstbestimmtes Handeln steht im Vordergrund. Die Bewegungsbaustelle fördert vorrangig die motorischen Grundfertigkeiten: Gehen, Springen, Klettern, Rutschen und Balancieren.

Diese „großräumigen" Bewegungserfahrungen macht das Kind, wenn es lernt, seine Kraft gezielt einzusetzen, sich behutsam oder überschäumend zu bewegen, sowie beim Gleiten, Klettern, Rutschen,

Erproben des Gleichgewichts, beim Hinein-, Hinaus-, Hinüber- und Hinabsteigen. Dazu kommt das Heben, Tragen, Stützen und Schieben.

3.9.1.2 Pädagogische Ziele der Bewegungsbaustelle

Materialerfahrung
Das Kind erhält durch das Spiel mit der Bewegungsbaustelle Informationen und Erkenntnisse über Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten der materiellen Umwelt.

Logisches Denken
Die Bewegungsbaustelle ist ein ideales Instrument zur Entwicklung von logischen Denkmustern.

Gemeinsam Handeln
Struktur und das Gewicht der Einzelteile der Bewegungsbaustelle setzen kooperatives Bauen voraus. Anderen helfen, um Unterstützung bitten und sich helfen lassen sind Grundvoraussetzungen für das Gelingen des eigenen Bauvorhabens. Somit kommt es zur Förderung des Sozialverhaltens.

Selbertun und Selbsterfahrung
Dass sie selbst etwas bewirken können, erleben Kinder mit und an ihrem eigenen Körper (Wirksamkeitserfahrung). Ihre Sinnes- und Körperwahrnehmung wird gefördert, ihr Selbstwertgefühl gesteigert.

Kreativität
Die einfach gestalteten Einzelteile der Bewegungsbaustelle lassen eine unbegrenzte Anzahl von Kombinationsmöglichkeiten zu. Damit eröffnet sich Kindern eine Gelegenheit, zu experimentieren und „Fragen" nachzugehen: Bleibt unser Kistenbau so stehen? Hält die Brücke? Passen Balken und Reifen zusammen? Wenn alles wackelt, falle ich runter oder schaffe ich es zur anderen Seite?

Motorische Entwicklung
Mit den Bau- und Bewegungsexperimenten der Kinder werden im Laufe der Nutzungszeit die Ansprüche an die Geschicklichkeit, das Gleichgewicht, die Kraft in Fingern, Händen und Beinen, Ausdauer und Beweglichkeit* zunehmend höher. Sie bekommen vielfältige großmotorische Bewegungserfahrungen; Alltagsbewegungen werden gefördert.

LITERATURQUELLE

https://www.dkhw.de/schwerpunkte/spiel-und-bewegung/bewegungsfoerderung/

3.9.1.3 Das Bewegungsgefühl entwickeln

Besonders gefördert wird beim Bauen und Bewegen auf der Bewegungsbaustelle das Bewegungsgefühl. Beim Bauen wird erfahren, was „hält", „wackelt" und „rutscht". Die Konstrukteure erleben so, wie ihre Muskeln arbeiten. Das Erleben von wackligem, schmalem, weichem/hartem Untergrund beim Balancieren oder der Landung beim Herunterspringen führt zu einem verbesserten „Bewegungsgefühl", das sich in einer gut koordinierten, gekonnten Bewegung ausdrückt.

Durch aktive Auseinandersetzung mit den Materialien erfahren sie etwas über deren Eigenschaften und ihre Handhabung; sie spüren mit ihrem Körper die Ecken und Kanten, das Gewicht und die Widerstandsfähigkeit des Materials. Das selbsttätige Bauen und Konstruieren, die Erprobung und das Experimentieren vermitteln zudem die Fähigkeit, Risiken einzuschätzen, z. B. die Überlegung anzustellen, wann eine Konstruktion umkippt.

Von außen betrachtet geht es um das Spiel mit physikalischen Phänomenen: Flieh- und Bremskräfte, Schleuder- und Federkräfte, Pendelverstärkung, Fallgesetze.

3.9.1.4 Bewegungsthemen ausreizen

Zu den gängigsten Bewegungsthemen die auf einer Bewegungsbaustelle in zahlreichen Variationen erprobt, geübt und gestaltet werden können, gehören das Bauen – Konstruieren, Balancieren, Wippen – Schleudern – Hebeln, Springen, Schaukeln, Rutschen – Gleiten – Rollen.

Bauen – Konstruieren

Zum Bauen bedarf es Materialien. Diese konzentrieren sich rund um Bretter, Kanthölzer, große Holzklötze, Holz- oder Getränkekisten, Autoreifen, Lastwagen- oder Traktorschläuche, Kunststoffrohre, Bälle …

All diese Materialien lassen sich fast unendlich von den Kindern miteinander kombinieren. Dies erfordert von ihnen eine Gemeinschaftsleistung.

Vielerorts werden aus den Baustellen-Kindern richtige Bauarbeiter mit entsprechender Schutzkleidung: Bauhelme und Schutzhandschuhe in Kindergrößen garantieren eine freudvolle „Arbeit“.

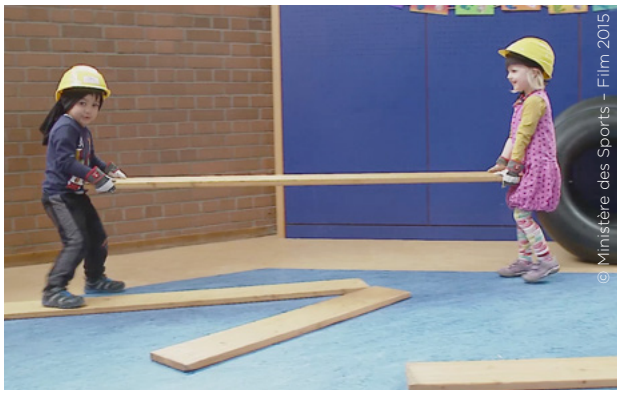


Foto 34: Bauarbeiter am Werk (Foyer de jour Am Rousegäertchen, Lëtzebuerg-Stad)

Balancieren

Das Balancieren, also das Spiel mit dem Gleichgewicht, ist eine spannende Herausforderung für jedes Kind. Es gilt, ein verlorenes Gleichgewicht gleich wiederzugewinnen! Bretter, Kanthölzer und eventuell Baumstämme oder Rohre werden auf niedrige oder höhere Kästen oder Getränkekisten aufgelegt, in Zauberkästen eingesteckt. So entstehen Stege und Brücken über reißende Wildbäche oder Gewässer mit hungrigen Krokodilen.

Bestehen die Auflagen für das Brett aus Autoreifen oder gar aus Traktorenschläuchen, wird die Sache wackliger, dafür aber auch spannender.

Wippen – Schleudern – Hebeln

Beim Wippen geht es um die Erfahrung mit physikalischen Gesetzmäßigkeiten im Umgang mit unstabilen Aufbauten. Ein Klotz/Rohr und ein mittig daraufgelegtes Brett: Schon ist eine Wippe hergezaubert! Dann kann das Spiel beginnen: Zu zweit (*Wohin sich setzen, damit ein „Gleichgewicht“ entsteht, wenn ein Partner schwerer ist?*), zu dritt (*Wohin müssen die beiden auf derselben Seite rutschen, damit die Wippe wippt?*). Aber auch allein ist es spannend: in Grätschstellung auf der Mitte des Bretts und mittels Gewichtsverlagerung kann man das Brett links oder rechts kippen lassen oder sich von einem Ende des Bretts zum anderen bewegen, wobei irgendwann das Brett nach vorne hinunterklappt.

Achtung in diesem Moment! Legen die Kinder einen Gegenstand ((Soft-)ball oder -würfel) auf ein Brettende der Wippe und springt ein Kind auf das andere Ende, wirkt ein Schleudereffekt: Der Gegenstand fliegt durch die Luft. Kann er vielleicht sogar noch gefangen werden? Bei älteren Kindern kann sogar versucht werden, den Partner abwechselnd ein Stückchen hochzuschleudern.

Fotos 35a & 35b: Das Spiel mit dem Gleichgewicht (Foyer de jour Am Rousegäertchen, Lëtzebuerg-Stad)

Springen

Der kurze Moment der Schwerelosigkeit beim Springen und das daraus entstehende „Glücksgefühl“ reizt die Kinder in besonderer Weise. Springen kann man in die Höhe, die Weite und die Tiefe, wobei das Springen in die Tiefe eigentlich ein kontrolliertes Fallen ist. Der Aufbau einer Bewegungsbaustelle kann Sprunggelegenheiten einbauen, besonders solche, die zum Sprung in die Tiefe anreizen, wobei je nach Alter der Kinder und/oder Höhe des Tiefsprungs eine gesicherte Aufsprungfläche vorhanden sein sollte.

Gut bewährt hat sich für das Sammeln von Sprungerfahrungen der (mehr oder weniger aufgeblasene) Traktorenschlauch. Dieses wabbelige Material verlangt anfangs große Konzentration und Anpassungsprozesse, trägt aber sehr dazu bei, ein Gefühl für die beste Ausgangsposition und die beste Abdrucktechnik zu entwickeln. Allerdings sollte eine Abstützmöglichkeit in der Mitte des Schlauches

vorhanden sein (stabil aufeinander gestapelte Kästen, herunterhängendes Seil) um ein Herunterschleudern möglichst zu vermeiden.

Schaukeln

Das Schaukeln in eine Bewegungsbaustelle einzuplanen ist schwieriger, da es aus Sicherheitsgründen nötig ist, eine stabile Befestigungsmöglichkeit zur Verfügung zu haben. Ein solches Vorhaben gehört eher in eine von Erwachsenen geschaffene Bewegungslandschaft. Einzig das Einbauen einer soliden Stange (Reckstange, Rohr, Barrenholm) mit genügender Bodenfreiheit und Absicherung durch Matten könnte die Kinder dazu verleiten, sie als Affenschaukel (im Streckhang, im Kniehang*) zu benutzen.

Rutschen – Gleiten – Rollen

Das Rutschen ist ebenfalls eine spannende Erfahrung. Ein glattes Brett als schiefe Ebene genügt, um ins Rutschen zu kommen. Deshalb bietet sich diese Möglichkeit für eine Bewegungsbaustelle fast zwingend an. Variationen sind dabei möglich: Breite, Steilheit, Gleitfähigkeit der Rutsche, zusätzliches Rutschmaterial wie Kissen, Teppichfliesen oder Decken beschleunigen die Rutschgeschwindigkeit. Zum Rollen bedarf es einer rollenden Unterlage zum Draufsitzen oder -liegen. Diese Möglichkeiten bieten sogenannte Rollbretter, die im Baumarkt günstig erhältlich sind. In einer Bewegungsbaustelle können durchwegs „abzurollende“ (Slalom-)strecken eingefügt werden. Setzt man eine Langbank auf zwei Rollbretter, entsteht ein Autobus, reiht man Kinder auf je einem Rollbrett hintereinander auf, kann der Zug abfahren. Aber Achtung, alle müssen denselben Weg nehmen wie die Lokomotive!

LITERATURQUELLE

Miedzinski, K. & Fischer, K. (2006). *Die neue Bewegungsbaustelle.* Dortmund: Borgmann

Foto 36: Rutschen als spannende Erfahrung (Foyer de Jour Am Rousegäertchen, Lëtzebuerg-Stad)

3.9.1.5 Sicherheit und Risiko

Entscheiden sich Betreuer für das Prinzip der Bewegungsbaustelle, müssen sie sich bewusst sein, dass es zu Sicherheitsbedenken seitens z. B. der Eltern kommen kann. Klar ist: Der Umgang mit den Materialien birgt auch Risiken. Das Einschätzen von riskanten Konstruktionen, fragilen Aufbauten sowie wackeligen Brettern und Balken gehört zum Sicherheitslernen.

Diese Bedenken sind sicher nicht ganz von der Hand zu weisen und sollten durch präventive Maßnahmen möglichst zerstreut werden.

Eltern beruhigen

Den Eltern sollte vermittelt werden, dass …

- die Bewegungserziehung auch ein Auseinandersetzen mit Risiko und Wagnis ist;
- Erziehungsziele wie Selbstsicherheit, Selbstverantwortung und Selbstbestimmung in konkreten Situationen erworben werden müssen;
- immer ein Erwachsener die Rolle eines Betreuers und Begleiters der Kinder auf einer Bewegungsbaustelle übernimmt und risikoreiche oder gar gefährliche Vorhaben der Kinder unterbindet oder entschärft;
- Schrammen und Beulen zum Leben eines Kindes gehören und eigentlich gute Feedback-Informationen darstellen, um zu Vor-und Umsicht zu gelangen.

Sachkompetenz aufweisen

Der betreuende Erwachsene einer Bewegungsbaustelle sollte eine gewisse „Sachkompetenz“ haben: Er ist verantwortlich für das Bereitstellen der Materialien, entscheidet über den Ort/Raum, in dem „gebaut“ wird, hat eventuell schon einige Aufbauten vorbereitet, kann rasch entscheiden zwischen Eingreifen und Gewährenlassen, erkennt schnell und zuverlässig potenzielle Gefahrenmomente. Er besitzt auch pädagogische Kompetenzen, um bei den Kindern spontane „Arbeitswut“ hervorzurufen, sie möglichst unaufdringlich zu beraten, ängstlichen/zögernden Kindern Zuspruch und Ratschlag zu gewähren und bei eventuellen Konfliktsituationen beruhigend einzugreifen. Im Prinzip agiert der Erwachsene hier eher im Hintergrund.

Der Betreuer sollte einige wichtige Regeln beachten. Seine Aufgabe umfasst vorwiegend folgende Rollen:

- Starthilfe geben, Einstieg in das Spiel ermöglichen und spielen lassen;
- Beraten bei Konfliktsituationen;
- Regeln besprechen – Klarheit und Transparenz der Spielregeln;
- Wenig Regeln vorgeben – Konflikte sind aus pädagogischer Sicht zu „wertvoll“, als dass man sie wegorganisieren sollte;
- Kinder viel selbst organisieren lassen – beim Spiel selbst, beim Auf- und Abbau;
- Nicht vorzeitig in Spielsituationen eingreifen (bei Baufragen und Risikosituationen);
- Den Einsatz für mehrere Wochen im Voraus planen, Ziele definieren und beobachtbare Kriterien für das Erreichen dieser Ziele formulieren.

Gefahrenquellen ausschließen

Generell ist darauf zu achten, dass von den Brettern, Kisten und Reifen selbst keine Gefahr ausgeht. Das bedeutet, dass alle Materialien vor jeder Nutzung angeschaut werden müssen. Auszusondern sind zum Beispiel:

Bretter, die anfangen zu faulen oder große Spalten, Löcher oder Nägel aufweisen;

Reifen, die spröde werden, bei denen die Decke rissig oder Metall sichtbar wird;

Kisten, die eingerissen sind oder scharfe Kanten aufweisen.

Gut geeignet als Untergrund für Bewegungsbaustellen im Freien ist Rasen. Er schafft einen relativ ebenen Untergrund und lässt ausreichend Fallhöhen zu. In der Nähe der „Baustelle“ sollten sich keine scharfen Kanten (z. B. Bordsteine) oder andere Spielgeräte befinden, damit die Kinder beim Fallen nicht mit anderen Kindern zusammentreffen oder mit dem Kopf auf die Kante fallen können.

Wichtig: Für Kinder unter drei Jahren ist die Bewegungsbaustelle als Spielangebot nicht geeignet.

Sicherheitsanforderungen einhalten

Zum Spiel mit der Bewegungsbaustelle sollten folgende konkrete Sicherheitsanforderungen eingehalten werden:

- Kleine Gruppen von 8-15 Kindern.
- Es sollen nicht mehr als zwei Kisten übereinandergestapelt werden.

- Die Kinder sollen rutschfestes Schuhwerk tragen oder im Innenbereich barfuß agieren, wenn nicht gebaut wird.
- Der Absprungbereich (Stürze oder Springen von der Bewegungsbaustelle) muss eine entsprechende Entfernung von Fensterscheiben, verglasten Türelementen, Glasvitrinen oder spitzen Kanten von Heizkörpern o. Ä. haben. Das Erreichen von offenen Fenstern muss unmöglich sein.
- Das freie, beaufsichtigte Spiel mit der Bewegungsbaustelle erfordert eine Einführung in den Umgang mit dieser und das gemeinsame Festlegen von Regeln.
- Die Einschätzung des Entwicklungsstandes der Kinder durch Lehrer und Erzieher sollte im Einzelfall verantwortlich entschieden werden.
- Nach Beendigung des Spiels wird die Konstruktion von den Spielern in ihre Einzelteile zerlegt und die Bewegungsbaustelle in den dafür vorgesehenen Raum zurückgebracht. Die Übernahme einer Konstruktion durch eine Nachfolgegruppe ist unbedingt zu vermeiden.

LITERATURQUELLE

https://www.unfallkasse-berlin.de/fileadmin/user_data/service/broschueren/informationen-fur-lehrkrafte/ukb_bewegungsbaustelle_2013.pdf

3.9.1.6 Materielle Ausstattung

Die benötigten Materialien sind dem klassischen Baukasten und seinen Bauklötzen, der für die kleinmotorische Entwicklung gedacht ist, nachempfunden. Dessen Formen und Größenverhältnisse sind hier jedoch auf das großräumige Bewegen ausgelegt.

Die mögliche Materialliste ist lang und vielfältig:

Einfache Holzbauelemente: Kästen, Bretter, Balken, Klötze und Rundhölzer;

Rohre;

Stabile Getränkekisten;

Autoreifen (so breit wie möglich);

Traktoren- oder Lkw-Schläuche;

Großwürfel mit Styroporkern;

Turnkasten (groß und klein);

Seile in verschiedenen Längen;

Tücher, Decken;

Tennisbälle und Holzkugeln.

Sehr bewährt haben sich sogenannte Zauberkästen von verschiedener Größe: stabile, geschlossene Kästen, die an ihren Seitenflächen runde, quadratische und rechteckige Öffnungen verschiedener Größe aufweisen. In diese Öffnungen können Bretter, Balken, Kunststoffrohre oder Leitern hineingesteckt und somit Verbindungen zu anderen Auflagen (Kasten, Reifen, anderen Zauberkästen) geschaffen werden.

Foto 37: Drei aufeinander gestapelte Zauberkästen

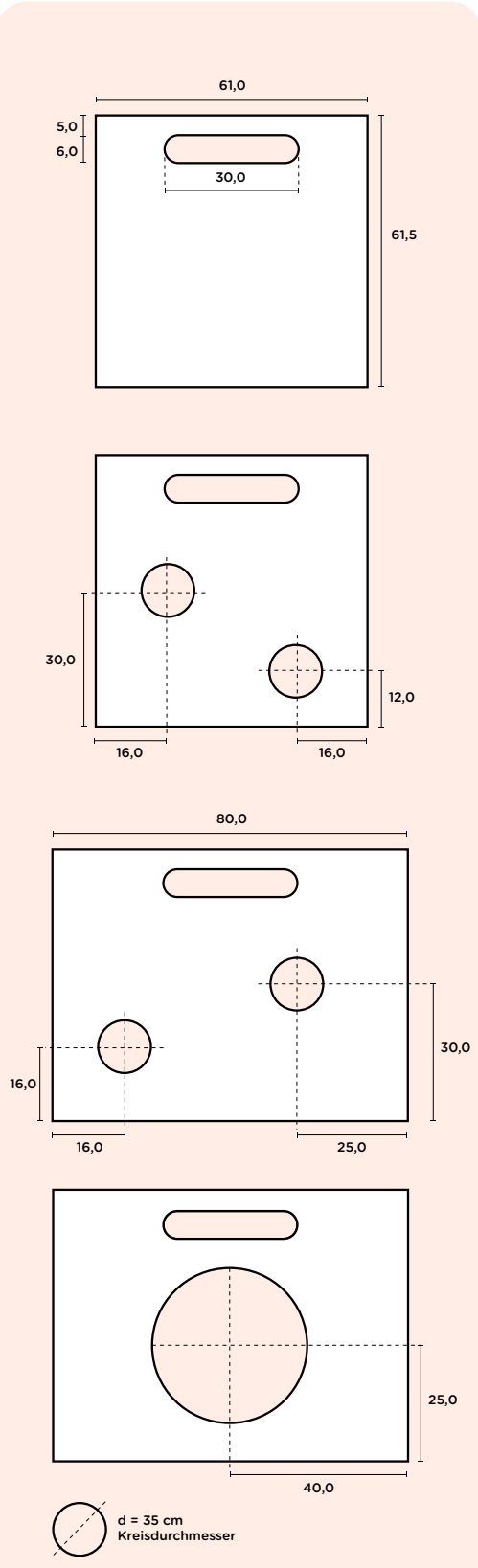


Abbildung 9: Großer Zauberkasten (Miedzinski, K. & Fischer, K. (2006). Die neue Bewegungsbaustelle. Dortmund: Borgmann.)

Fotos 38a & 38b: Aktive Auseinandersetzung mit dem Zauberkasten

Inzwischen gibt es im Sport-Fachhandel ganze Sets von Materialien für Bewegungsbaustellen, die einen vielfältigen Einsatz ermöglichen, die Sicherheit des Materials garantieren und, teilweise, neue Bewegungsmöglichkeiten bieten. Solche Konzepte sind Lüne-Combinato®, Loquito® sowie cubito®. In den Katalogen fast aller großen Sportartikelhersteller finden sich ähnliche Angebote.

LITERATURQUELLEN

https://www.bewegungsbaustelle.org

Miedzinski, K. & Fischer, K. (2006). *Die neue Bewegungsbaustelle.* Dortmund: Borgmann

3.9.2 Die Bewegungslandschaft

Die Bewegungslandschaft besteht aus Gerätekombinationen, die, je nach Aufbau, die verschiedensten Bewegungsthemen ansprechen und den Kindern ein experimentelles Auseinandersetzen mit den Geräten und den eigenen Bewegungsmöglichkeiten erlauben. Die bekannten Turngeräte und -materialien werden anders interpretiert und so arrangiert und kombiniert, dass sie einem Abenteuerspielplatz gleichen. Bewegungslandschaften lassen sich durch vielfältige Aufbauten mit unterschiedlichen Höhen, Schrägen und Formen variieren und so dem Alter und den motorischen* Fähigkeiten anpassen.

3.9.2.1 Entdecken, erfahren, üben

Bewegungslandschaften sind offene Bewegungsangebote und bieten den Kindern viel Raum für selbsttätiges Handeln. Wenn sie z. B. über Turnkästen klettern, von einer schrägen Bank rutschen, eine Weichbodenmatte herunterrollen oder durch einen Mattentunnel krabbeln*, haben sie Gelegenheiten für großräumige Bewegungen und eigenständige Entscheidungen. Die Kinder machen neue motorische Erfahrungen und verbessern ihre motorischen Grundfertigkeiten

Die Kinder können sich selbsttätig ihre Herausforderungen suchen, d. h. es gibt keine festen Aufgaben oder identische Wege für alle Kinder. Beim Balancieren über eine Langbank wäre das eine Kind überfordert und das andere gelangweilt. So kann das eine Kind krabbeln und das andere rückwärts über die Bank gehen.

Bewegungslandschaften sind für jede Altersklasse denkbar. Sie haben sich als ausgezeichnetes Mittel im Eltern-Kind-Turnen und im Kleinkindturnen bei entspechender Nutzung von altersangepassten Bewegungsaufgaben und -materialien bewährt.

Sie bieten auch eine ausgezeichnete Chance für Beobachtungen, um Stärken und Schwächen festzustellen.

Bewegungslandschaften sind auch für heterogene Gruppen sehr geeignet. Sie ermöglichen die Teilnahme aller Kinder ohne lange Wartezeiten.

3.9.2.2 Aufbauvarianten

Je nach Ausstattung einer Halle können eine, zwei oder mehrere Gerätekombinationen aufgebaut werden. Hier kann jede Kombination für sich stehen oder die Bauten werden miteinander verbunden, sodass eine große zusammenhängende Geräteland-schaft entsteht.

Im Außenbereich besteht auch die Möglichkeit, eine Bewegungslandschaft zu errichten. Sandboden oder Rasen als Untergrund bieten gute Sicherheit bei Sprüngen oder eventuellen Stürzen. Vorhandene Hügel, Baumstämme, Bäume sind Materialien und Gegebenheiten, die hier eingesetzt oder benutzt werden können.

Im Gegensatz zur Bewegungsbaustelle ist die Bewegungslandschaft ein Aufbau, der von Erwachsenen konzipiert und angelegt wurde. Dies kann eine fixe Anlage in einem eigens dafür vorgesehenen Raum sein. Manchmal spricht man dann auch von einem Bewegungsraum. Hier wird versucht, den vorhandenen Raum mit möglichst vielen Materialien auszustatten, wobei sowohl die Grundfläche als auch die Höhe des Raumes verwertet werden: Besteht eine Zwischenebene, ist das Einfügen von Kletter- und Rutschgelegenheiten einfach.

Steht kein Raum zur Verfügung, in dem eine solche fest installierte Bewegungslandschaft dauerhaft eingebettet werden kann, bleibt die Möglichkeit, in Turn- oder Sporthallen mithilfe traditioneller Turngeräte oder spezifischer Motorikgeräte eine solche aufzubauen. Wegen des meist großen Aufwands

empfiehlt es sich, dies für eine möglichst lange Nutzungszeit vorzusehen: einen halben/ganzen Tag oder gar ein Wochenende.

Dazu sollen möglichst alle in der Sporthalle verfügbaren Geräte und Materialien genutzt werden, um Aufbauten zu schaffen, die möglichst viele Bewegungsthemen ansprechen, vor allem motorische* Fertigkeiten wie Gehen/Balancieren, Laufen, Klettern, Rutschen, Springen.

Die einzelnen Geräte, Landschaften, Arrangements können mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden aufgebaut werden und gewährleisten somit Differenzierungsmöglichkeiten für jedes Kind.

Sollte eine Bewegungslandschaft auf eine bestimmte Altersgruppe zugeschnitten werden (etwa im Eltern-Kind-Turnen), sollte das Material dementsprechend ausgewählt werden. Der Einsatz von Großgeräten ist eher für ältere Kinder angebracht.

Für Bewegungslandschaften eignet sich auch eine Aufteilung in Bewegungsstationen, die vorrangig einem bestimmten Bewegungsthema zugeordnet sind. Dies stellt allerdings die Frage nach der Überwachung und einer eventuell benötigten Hilfestellung.

3.9.2.3 Praktische Durchführung

Freiwilligkeit

Ein wichtiges Prinzip der Teilnahme ist das der Freiwilligkeit: Die Kinder sollen selbst entscheiden, ob und an welchen „Aufgaben“ sie sich versuchen wollen. Dabei kann es zu längerem Zaudern kommen, wobei das Zuschauen bei anderen Kindern den richtigen Schub geben kann. Ermunternde Worte des Erwachsenen können auch eine positive Wirkung haben.

Zielsetzung

Die Zielsetzung ist im Prinzip eine Verbesserung des motorischen Könnens. Je nach Alter und Gruppensituation (Kleinkinder, Anfänger…) können auch psycho-soziale Momente in den Vordergrund gestellt werden (Überwindung/Mut, Vertrauen, Kennenlernen…).

Differenzierung

Die Differenzierungsmöglichkeiten, sei es bei den vorgeschlagenen Aufgaben (z. B. Höhe des Herunterspringens) oder der möglichen Lösungen seitens der Kinder (über einen „schmalen“ Steg krabbeln* oder rückwärts gehen) sind ein weiteres pädagogisches Prinzip.

Fotos 39a, 39b, 39c & 39d: Bewegungslandschaft zusammengestellt von Schülern der Abschlussklasse D1-Schuljahr 2019/2020 des Lycée technique pour professions éducatives et sociales (LTPES), Mersch

Parcours und Stationsbetrieb

Je nach Größe des Raumes und/oder der vorhandenen Geräte und Materialien lässt sich eine Bewegungslandschaft als Parcours oder als Stationsbetrieb aufbauen. Die einzelnen Stationen wiederum können als Parcours konzipiert sein.

Ein Parcours kann die Schulung bestimmter koordinativer oder konditioneller Kompetenzen (z. B. Schwerpunkt „Rollen"/Schwerpunkt „Stützkraft") bezwecken oder auch eine Vielfalt von Fertigkeiten abdecken.

Die Organisationsform des Stationsbetriebs reduziert die Zahl der Aufgabenstellungen auf den einzelnen Stationen, wobei das Prinzip der Differenzierung beibehalten werden sollte. Diese Organisationsform bietet sich bei ausreichendem Raum- und Geräteangebot an. Dabei muss die Frage nach dem Stationswechsel geklärt sein: freier Wechsel, nach Signal, im Rahmen einer Geschichte, nach vorgegebener Zeitspanne …

Sicherheit

Sicherheit geht immer vor (siehe auch unter Kapitel 3.9.2.5). Dazu gehören ein Aufwärmen, das Vertrautmachen mit den Aufbauten, eine wirksame Absicherung, um Ausrutschern und Stürzen entgegenzuwirken, sowie Verhaltensregeln, um Zusammenstöße zu vermeiden.

3.9.2.4 Mögliche Geräte

Großgeräte

Als Großgeräte bieten sich an: Langbänke, Turnmatten, Weichböden, Hüpfkissen, Turnhocker, Kriechröhren, Klettergeräte (Sprossenwand, Reckstange, Tau-Elemente), Kombinationsgeräte zum Klettern und Balancieren (wie z. B. Lüneburger Stegel), Schaukeln, Turnringe, Barren, Schaukelschalen, Turn- und Spielblöcke, Kleintrampolin, kleine und große Kästen, Kletterseile, Kletterleiter, Schwebebalken (auch in Übungs-Ausführung), Trampolin, Mini-Trampolin, Sprungbretter.

Kleingeräte

Als Kleingeräte haben sich bewährt: Schaumstoffelemente (Würfel, Keile, Quader, Stufen), Gymnastikbälle, Softbälle, Reifen, Gymnastikstäbe, Springseile, Ziehtau, Zauberschnüre, Pedalos, Luftballons, Wasser-, Tennis-, Tischtennisbälle, Rollbretter, Balance-Kreisel, Markierungshütchen, -teller oder -streifen.

3.9.2.5 Sicherheit

Geräteaufbauten erfordern immer ein erhöhtes Maß an Sicherheitsvorkehrungen. Es müssen schon im Vorfeld beim Aufbau und am Ende während des Abbaus Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen oder Verletzungen ergriffen werden. Während der Stunde muss die Übungsleitung, eventuell mit Unterstützung von Helfern, das Geschehen und die Kinder ständig im Blick haben.

Geräteaufbauten über 1 m Höhe sollten mit Matten abgesichert werden. Die Matten dürfen nicht wegrutschen oder durch Überlappungen zu Stolperfallen werden. Weichböden sollen hinter Sprunggelegenheiten immer längs- und nicht quergelegt werden, damit sie lang genug nach hinten absichern können.

LITERATURQUELLEN

Kettner, S., Kbel, S., & Wartha, O. (2013). *60 Ideen für Bewegungslandschaften.* O. A.

https://www.arcus.lu/32/downloads (weiter auf "Concepts" und dann "Weltatelier" klicken!)

http://www.unfallkasse-berlin.de/fileadmin/user_data/service/broschueren/informationen-fur-lehrkrafte/ukb_bewegungsbaustelle_2013.pdf

https://www.youtube.com/watch?v=Ef-R4IeWnYk (Video)

Interessante Anregungen, Tipps und Beispiele finden sich auch in:

Thema D: Was kann die non-formale Bildung zur Bewegungserziehung beitragen?

→ 3.4

Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

→ 3.8

Thema K: Eltern-Kind-Turnen

→ 3.11

3.10 Thema J: Sportvereine und andere Bewegungsangebote

Über das Elternhaus, die Schule (schulischer und außerschulischer Bereich) und den non-formalen Bildungsbereich („Services d'éducation et d'accueil-SEA"*) hinaus gibt es noch weitere Bewegungsangebote, die einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zur Bewegungsförderung von Kindern leisten können. Es sind dies:

Sportvereine;

Lokale (kommunale oder interkommunale) Bewegungsangebote;

Kommerziell orientierte Bewegungsangebote;

Öffentliche Spielplätze.

Wie unterschiedlich die verschiedenen Settings auch immer sein mögen, sie alle sollen fortan im Rahmen eines integrierten Bewegungs- und Sportkonzepts koordinativ und kohärent vernetzt werden können und sich gemeinsam an der Entstehung eines altersgerechten, vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungs-, Spiel- und Sportangebots beteiligen. Eine unterstützende Rolle hierbei soll der auf kommunaler oder regionaler Ebene seit Juni 2020 vom Ministerium für Sport geförderte Sportkoordinator übernehmen. (→ siehe Einleitung: Die Bewegungsförderung bei Kindern von 0 bis 12 Jahren)

3.10.1 Sportvereine

Sportvereine sind in Luxemburg in nationalen Verbänden zusammengeschlossen. Diese Verbände wiederum sind einem Dachverband, dem Nationalen olympischen und sportlichen Komitee („Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL)") angegliedert.

Fast alle Sportvereine haben Bewegungsangebote für Kinder unter 12 Jahren, nur wenige allerdings für Kinder unter 5 Jahren. Dies hängt meist von den Sportarten ab, die im Verein betrieben werden, sowie den Aufnahmemöglichkeiten des Vereins.

Eine ausgiebige Liste der Sportverbände und ihren angegliederten Vereinen ist unter folgendem Link zu finden:

http://teamletzebuerg.lu/cosl/federations/annuaire/

Die meisten Verbände besitzen eine Website mit Links zu ihren Vereinen, auf denen auch deren Bewegungsangebote, Trainingszeiten sowie Kontaktmöglichkeiten einzusehen sind.

Meist sind auch Informationen zu lokalen Sportvereinen auf den Internetseiten der einzelnen Gemeinden zu finden.

3.10.2 Lokale Bewegungsangebote für (Klein-)Kinder

In verschiedenen Gemeinden bestehen, neben den Angeboten von Sportvereinen, lokale Bewegungsangebote für (Klein-)Kinder.

Zu erwähnen sind einige größere kommunale oder interkommunale Initiativen, die, sportartunabhängig und altersangemessen, den Schwerpunkt auf die Schulung von motorischen* Grundfertigkeiten legen:

Siehe auch die in Anhang VII. aufgelisteten Schwimmangebote für Kinder von 0-12 Jahren.

→ Anhang VII.

3.10.3 Kommerziell orientierte Bewegungsangebote

Zunehmend entstehen auch private kommerziell orientierte Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche. Einige davon bieten auch Programme für Kleinkinder und/oder Eltern-Kind-Turnen an:

INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

petitweb.lu

3.10.4 Spielplätze

Spielplätze für Kinder bis 12 Jahre kann man in allen Gemeinden Luxemburgs vorfinden. Sie sind vorzügliche Orte, um den Kindern Gelegenheiten zum freien Spielen zu geben. Je nach Ausstattung können sie sich an vielen Grundfertigkeiten versuchen und so wertvolle Bewegungserfahrungen sammeln. Grundsätzlich sind die Spielplätze auf ihre Sicherheit geprüft und werden regelmäßig gewartet. Eine aktuelle Liste der bestehenden Spielplätze in Luxemburg ist unter folgenden Links zu finden:

Für die Gesamtheit des Landes:

SPILLPLAZ.LU

Für die Stadt Luxemburg:

Kids in Luxemburg

3.10.5 Übersicht: Bewegungsförderung bei Kleinkindern in Luxemburg

Einen audiovisuellen Überblick zum Thema Bewegungsförderung bei Kleinkindern (0 - 5 Jahre) in Luxemburg bietet ein Dokumentarfilm des Ministeriums für Sport aus dem Jahr 2015.

→ Anhang I.

Interessante Anregungen, Tipps und Beispiele finden sich auch in:

Thema B: Die Einstellung der Erwachsenen gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern

→ 3.2

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich

→ 3.5

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

→ 3.8

Foto 40: Wertvolle Bewegungserfahrungen auf Spielplätzen sammeln

3.11 Thema K: Eltern-Kind-Turnen

3.11.1 Allgemeine Überlegungen

Das Eltern-Kind-Turnen hat sich als Modell in einigen Sportvereinen sowie kommunalen und privaten, kommerziell orientierten Bewegungsangeboten durchgesetzt. Hier werden ein- bis dreijährige Kinder von Mutter und/oder Vater bei einer Bewegungsstunde begleitet und erleben dadurch zusammen mit vertrauten Personen Bewegungsaktivitäten in ungewohnter Umgebung. Hierbei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen im Vordergrund. Ein weiteres Hauptziel besteht darin, dass die Eltern mit ihren Kindern die Gelegenheit erhalten, intensiv Zeit miteinander zu verbringen und Ideen für gemeinsame Bewegungsaktivitäten mit nach Hause zu nehmen.

- Beim Eltern-Kind-Turnen stehen keine Sportarten im Vordergrund, sondern das spielerische Erlernen von Bewegungsabläufen wie Hüpfen, Krabbeln*, Schaukeln, Rollen, Klettern, Rutschen und Rennen, jeweils unter Einbindung verschiedener Gerätelandschaften.
- Das Eltern-Kind-Turnen soll den Familien durch die gemeinsame sportliche Aktivität viel Spaß bringen, Anregungen geben und motivieren, auch im Alltag gemeinsam aktiv zu sein.
- Das Eltern-Kind-Turnen ist für die Kinder als auch für ihre Eltern häufig der Einstieg in das vielfältige Sportangebot des Vereins.

Das Eltern-Kind-Turnen geschieht in einer Gruppe, deren Gruppengröße überschaubar sein sollte, um es dem Übungsleiter zu ermöglichen, mit allen Mitgliedern der Gruppe (nicht nur mit den Kindern) Kontakt aufzunehmen.

Der Übungsleiter sollte eine spezifische Ausbildung vorweisen können, da die Zielgruppe, die Inhalte und Methoden des Eltern-Kind-Turnens große Besonderheiten aufweisen und kaum in anderen Ausbildungsgängen berücksichtigt werden.

LITERATURQUELLEN

https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/Kinderturnen/Kinderturnen/PDFs/Programm_Kinderturnen.pdf

http://www.tv-grossachsen.de/index.php?id=71

https://de.wikipedia.org/wiki/Kinderturnen

Foto 41: Eltern-Kind-Turnen (FLGYM Réveil Beetebuerg)

3.11.2 Ansprüche des Eltern-Kind-Turnens

Das Eltern-Kind-Turnen ist die Gelegenheit, die Bewegungsförderung von Babys und Kleinkindern unter fachlicher Anleitung anzukurbeln und schrittweise weiterzuentwickeln. Dabei geht es nicht nur um Inhalte, sondern auch um das Entdecken und Erlernen seitens der Eltern von Einstellungen und Herangehensweisen, die der motorischen* Entwicklung ihres Kindes am zuträglichsten sind. Die hier intensiv verbrachte gemeinsame Zeit festigt die Beziehung zwischen dem Kind und dem Erwachsenen und schafft so die Basis für vertrauensvolles gemeinsames Handeln. Gleichzeitig werden erste soziale Kontakte mit anderen Kindern und Erwachsenen geknüpft.

Dabei spielt das Nachahmen eine traditionell wichtige Rolle: Das Kind ahmt andere Kinder nach, die durch den Kriechtunnel hindurch krabbeln*, oder auch den Elternteil, der von einem Kasten auf den Weichboden hinunterspringt.

Genauso wichtig ist es, den Kindern viel freien Spielraum zum Entdecken, Ausprobieren, Wiederholen, Abändern und Kombinieren zu lassen. Das mag vielen Eltern neu sein und unproduktiv erscheinen, entspricht aber dem kindlichen Drang nach Neuem und reizt so seine Lust am Entdecken. Manche Kinder benötigen Zeit, um sich alles zuerst in Ruhe anzuschauen, sich zögernd heranzutasten, vorsichtig kleine Versuche zu starten, ehe das nötige Vertrauen entstanden ist, sich „so wie die anderen Kinder" einzubringen.

Im Eltern-Kind-Turnen lernen Eltern, ihren Kleinen zu „vertrauen", ihnen Zeit zu lassen, sie gut zu beobachten und ihnen die nötige Unterstützung zukommen zu lassen … wenn sie denn nötig ist! Dabei kann die (Körper-)Sprache der Eltern ein entscheidender Faktor sein: Wenn das „Fall bloß nicht runter!" durch ein „Das kannst du schon!" ersetzt wird, fühlt sich das Kind besonders motiviert.

Ähnlich ist es bei der Hilfe oder Absicherung in neuen und ungewohnten Bewegungssituationen, wie etwa dem Balancieren: Anstatt das Kind mit festem Griff an beiden Händen über eine Langbank zu begleiten, sollte der „Einfingertrick" angewendet werden, d. h. dem Kind nur einen einzigen Finger anbieten, an dem es sich mehr oder weniger festhalten kann. Es ist/wird autonomer und wird den Finger zunehmend loslassen. Natürlich wird das Elternteil mit höchster Aufmerksamkeit darauf achten, im „Notfall" sofort reagieren zu können.

Eltern werden für Kinder eher zu einem „emotionalen Sicherheitsnetz", indem sie ihnen zunehmend erlauben, selbstbestimmt und selbsttätig aktiv zu sein.

Eltern lernen Bewegungsaufgaben und -spiele kennen, die sie zu Hause wiederholen, ausbauen und

Foto 42: Kinder ahmen andere Kinder nach (Eltern-Kind-Turnen, FLGYM Réveil Beetebuerg)

abändern können, um so die Bewegungsstunde des Eltern-Kind-Turnens zu verlängern und einen zusätzlichen Bewegungsreiz für ihr Kind zu setzen. Sie werden zunehmend zu Bewegungsexperten.

Mit der Zeit können sowohl von den Kindern als auch von den Eltern Impulse zur Gestaltung von Bewegungsstunden kommen. Ein solches Einbeziehen von Beiträgen der Eltern und Kinder sowie das kontinuierliche Übertragen von Aufgaben und Teilverantwortungen auf die Gruppenmitglieder sind Voraussetzung für die schrittweise Annäherung an das Richtziel: Förderung von Selbstständigkeit bei Eltern und Kindern.

3.11.3 Mögliche Inhalte des Eltern-Kind-Turnens

Bewegungsstunden im Eltern-Kind-Turnen sollten einen ähnlichen Verlauf haben wie diejenigen anderer Zielgruppen: Begrüßung/Einstieg – Hauptteil – Ausklang (siehe *Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden*).

→ 3.8

Als Inhalte bieten sich folgende Bewegungsfamilien an

3.11.3.1 Fingerspiele

Ein Fingerspiel oder Fingertheater ist ein Spiel mit Kindern oder für Kinder, bei dem eine kleine Handlung in der Weise vorgeführt wird, dass die Finger der Hand ähnlich wie Puppen in einem Puppentheater die Rolle von Personen, Tieren oder Dingen übernehmen. Sie wird vom Vorführenden zugleich sprachlich erzählend, beschreibend oder durch Vorführen der Dialoge, verdeutlicht, oft in Form eines Kinderreims oder eines gesungenen Kinderliedes. Das Spiel kann andere Körperteile, auch die der zuschauenden Kinder, einbeziehen oder überhaupt nur unter Abgreifen der Finger des Kindes durchgeführt werden.

Reime und Gesten bei einem **Fingerspiel regen die Entwicklung der Feinmotorik*** an und schulen gleichzeitig die **Augen-Hand-Koordination*** sowie die **Sprache**. Das Zusammenspiel von Sprache, Motorik* und Gestik sind die Grundlage für die **Entwicklung kognitiven*** Denkens.

Durch Fingerspiele …

- werden die Sinne der Kinder angeregt (Beobachten der Bewegungen, Hören und Nachsprechen des Textes);
- werden der Wortschatz der Kinder erweitert, Reimwörter angewendet;
- entwickeln Kinder Freude am Hören und Wiedergeben unterschiedlicher Klangmelodien (laut, leise, ruhig, schnell, sanft, bedrohlich usw.);

© Shutterstock - IKO-studio

Foto 43: Die Finger der Hand werden zu Puppen

- wird die Konzentration der Kinder gefördert (Texte und Bewegungen werden auswendig gelernt und wiedergegeben);
- intensivieren sich Beziehungen zwischen Bezugsperson und Kindern, das Gruppengefühl wird gefördert.

LITERATURQUELLEN

https://de.wikipedia.org/wiki/Fingerspiel

https://Kitakram.de/eine-sammlung-klassicher-und-neuer-fingerspiele/

https://www.windeln.de/magazin/baby/spielen-foerdern/fingerspiele-kinderreime.html

https://www.Kita.de/wissen/fingerspiele/

Beispiele von Fingerspielen

„Klëmmt e Männchen d'Trap erop"

„Klëmmt e Männchen d'Leeder erop"

„Bimmel, Bammel, Bommel"

„Déi kleng Maus"

Bewegungsbeschreibungen und weitere Beispiele finden sich im *Anhang VIII.: Fingerspiele und Bewegungslieder – Texte und Anleitungen.*

→ Anhang VIII.

3.11.3.2 Spiel- und Bewegungslieder und Musik

Bei Spiel- und Bewegungsliedern werden Kinder besonders stark einbezogen. Kinder sollen bei diesen Liedern tanzen, Tier- oder Alltagsbewegungen nachahmen. Auf diese Weise kann unter anderem spielerisch die Bewegungs-Koordination* von Kindern trainiert werden. Bewegungslieder gibt es für alle Alterskategorien, bei allerdings an den Entwicklungsstand angepasster Melodie und Text.

https://www.heilpaedagogik-info.de/bewegungslieder.html

Beispiele von Bewegungsliedern

„Hoppe, Hoppe, Reiter"

„Ringli, Ringli, Rosen"

„Hei kënnt e klengen Zuch gefuer"

„Hieschen an der Kailchen"

LITERATURQUELLE

Inecc Luxembourg, *Zinglabumm Band 6*

Bewegungsbeschreibungen und weitere Beispiele finden sich im *Anhang VIII.: Fingerspiele und Bewegungslieder – Texte und Anleitungen.*

→ Anhang VIII.

Musik kann eine motivierende Hilfe beim Ablauf von Bewegungsaufgaben sein. So etwa kann die Aufgabe darin bestehen, paarweise (Elternteil und Kind) auf Musik zu laufen. Stoppt die Musik, bleiben alle stehen und erfüllen zusammen eine Bewegungsaufgabe. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ertönt die Musik erneut, wird das Laufen fortgesetzt.

Foto 44: Bei Spiel- und Bewegungsliedern werden Kinder besonders stark einbezogen

3.11.3.3 Bewegungsanregungen für Babys

Wie in *Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich* bereits ausgiebig beschrieben, ist die Schulung der Wahrnehmung eine wichtige Voraussetzung für den motorischen* Lernprozess. Besonders die visuelle*, auditive*, taktile* und kinästhetische* Wahrnehmung stehen im Vordergrund.

→ 3.5

Beispiele

Schau mal
Eine Schnur wird im Raum gespannt, daran hängen bunte Luftballons, Bänder oder andere leichte Gegenstände, die sich hin- und herbewegen können. Die Babys liegen unter der Schnur und können den Gegenständen nachschauen, danach greifen …

Hör mal
Die Babys liegen oder sitzen auf der Matte. Der Erwachsene bewegt kleine Glöckchen, eine Rassel oder presst eine Quietschente zusammen. Die Babys hören, schauen, greifen …

Fühl mal
Mit Federn, weichen Pinseln oder Chiffontüchern streichen die Erwachsenen den Babys sanft über Hände, Arme, Fußsohlen, Wangen oder Kopf.

Wiegen, schaukeln
Eine Matte wird in 2 Gymnastikreifen gelegt und so zu einer Wiege für die Babys. Das Baby liegt rücklings in einer Decke und wird von 2 Erwachsenen leicht hin und her geschaukelt (sicheres Fassen an je 2 Zipfeln der Decke).

Rauf und runter

Flugzeug
Der Erwachsene liegt auf dem Rücken (Hüfte und Knie angewinkelt), das Baby liegt bäuchlings auf den Unterschenkeln des Erwachsenen und „fliegt" rauf und runter, vorwärts und rückwärts.

Fahrstuhl
Der Erwachsene liegt mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken, das Kind sitzt auf dem Schoß des Erwachsenen. Dieser hebt und senkt sein Becken.

LITERATURQUELLE

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Bewegungsfoerderung_Kinder/Bewegungsanregungen_fuer_Babys.pdf

3.11.3.4 Bälle rollen, hüpfen, fliegen …

Bälle sind spannende Dinge und haben viele Eigenschaften, die entdeckt werden müssen. Alle sind rund, aber manche sind größer, schwerer, glatter, bunter als andere. Das muss zuerst erforscht werden: Wir fühlen zuerst alle möglichen Bälle (Tennisball, Tischtennisball, Luftballon, Basketball, Fußball, Medizinball, Softball, Igelball …), dann testen wir, auf welche Weise sie springen, wenn man sie fallen lässt. Auch ihr Rollverhalten ist manchmal verschieden. Will man sie werfen (weit, hoch, auf ein Ziel), kommt es auf ihre Handlichkeit an. Große Bälle sind hier weniger geeignet.

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, diese „Ballerfahrung" zu machen. Es ist meist sinnvoll, jedem einzelnen Kind zu ermöglichen, sich konzentriert mit den „Ballproblemen" auseinanderzusetzen und eine gewisse Ballgewandtheit zu erreichen, bevor zu gemeinsamen Ballspielen oder -aufgaben übergegangen wird. Der Erwachsene wird zum ersten Ballspielpartner und kann dem Kind angepasste Situationen zum Rollen, Werfen und Fangen des Balles schaffen.

LITERATURQUELLEN

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Bewegungsfoerderung_Kinder/2012-08_Der_Ball_ist_rund.pdf

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Bewegungsfoerderung_Kinder/1990-04_Eine_runde_Sache_-_Spielen_mit_verschiedenen_Baellen.pdf

https://www.familie.de/familienleben/ballspiele-fuer-kinder-9-tolle-spiele-mit-ball/

https://www.spielundzukunft.de/de-de/de_DE/content/blog-5014504/ball-spielen-9328

https://www.kinderspiele-welt.de/ballspiele

https://www.kita.de/wissen/ballspiele-kinder/

3.11.3.5 Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien

Alltagsmaterialien bieten hervorragende Gelegenheiten für Bewegungsaktivitäten im Eltern-Kind-Turnen. Dazu wurden schon Beispiele in *Thema C: Was können Eltern für die Bewegungsförderung ihrer Kinder tun?* beschrieben.

→ 3.3

Weitere Anregungen:

Papprollen

Leere Papprollen (Toilettenpapier, Küchenpapier, Geschenkpapier) schlüpfen in verschiedene Rollen:

- Als Fernrohr(e) dienen sie dazu, Bälle beim Rollen, andere Kinder oder die Eltern beim Laufen intensiv mit dem Blick zu verfolgen.
- Ein Softball/Tennisball wird auf der Rolle balanciert, auch in verschiedenen Körperpositionen oder mit erschwerenden Zusatzaufgaben.
- Als Zauberstab dienen sie dem Fänger eines Fangspiels dazu, andere Kinder zu „versteinern".
- Als Schläger werden sie dazu gebraucht, einen Luftballon in der Luft zu halten oder nach vorne zu treiben.
- Sie werden zu Kästen, in die das Kind hineinklettern und sich darin schieben, rollen (auf einem Rollbrett) oder ziehen lassen kann.
- Sie können beladen und dann geschoben und gezogen werden.
- Sie werden zu Bausteinen, mit denen Verstecke hergestellt werden können.
- Sie bieten sich an, um hinein- und hinauszusteigen/-springen (bei Rutschgefahr eine Matte unterlegen).
- Sie können zu Hindernissen werden, die übersprungen werden müssen.
- Sie regen zum Turmbau an.

Decken/Laken/Tücher

Diese Materialien erlauben manche attraktiven Spiele und Aktivitäten:

Lastwagen

Ein Kind liegt auf einer alten Wolldecke/Bettlaken und lässt sich von einem oder 2 Erwachsenen durch die Halle ziehen, mal langsamer, mal schneller. Achtung aufs Herausschleudern in den Kurven!

Foto 45: Für eine schaukelnde Hängematte braucht es nur 2 Erwachsene und 1 Decke

Hängematte

Ein Kind liegt auf der Wolldecke/dem Bettlaken. Zwei Erwachsene fassen an je 2 Enden die Decke/das Bettlaken, heben das Kind an und schaukeln es leicht hin und her.

Ich bin dann mal weg

Wolldecken liegen verstreut in der Halle. Eltern und Kinder laufen in der Halle herum. Auf Kommando suchen sich alle Eltern-Kind-Paare (oder nur die Kinder) eine Decke aus und schlüpfen darunter, um sich zu verstecken.
Es dürfen sich immer nur zwei Personen unter derselben Wolldecke verstecken!

Fang mich

Ein Elternteil lässt zwei bis drei leichte Chiffontücher kurz nacheinander/gleichzeitig aus seiner bestimmten Höhe fallen. Das Kind soll sie auffangen, bevor sie den Boden berühren.

Ein Elternteil steht vor dem Kind und hält zwei Tücher in verschiedenen Farben in je einer Hand. Dann lässt er beide Tücher fallen, ruft aber gleichzeitig eine der beiden Farben. Das Kind muss das entsprechende Tuch fangen, bevor es den Boden berührt.

Zirkus

Das Kind jongliert mit 2 bis 3 leichten Chiffontüchern und wirft sie immer wieder in die Luft.

LITERATURQUELLEN

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Bewegungsfoerderung_Kinder/2018-11_Ab_in_die_Tonne_oder_nicht.pdf

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Bewegungsfoerderung_Kinder/1999-10_Spielen_und_Bewegen_mit_Alltagsmaterialien.pdf

https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/spiel-sport-spannung-mit-alltagsmaterialien/

3.11.3.6 Schwungtuch

Schwungtücher sind aus sehr leichtem Nylonstoff, haben einen Durchmesser von 3,5 bis 7 m und sind im Fachhandel erhältlich.

Schwungtuchspiele erlauben ein vielfältiges Gemeinschaftserlebnis:

Das bunte Schwungtuch* wird von allen (Eltern und Kinder) rundherum mit beiden Händen gefasst und in Bewegung gebracht. Dadurch entstehen Wind und mehr oder weniger große Wellen.

Foto 46: Vielfältiges Gemeinschaftserlebnis mit dem Schwungtuch

- Halten die Erwachsenen das Tuch hoch, können die Kinder „untertauchen“ (unter das Tuch krabbeln*, gehen, laufen), aber schnell wieder „auftauchen“ (schnell wieder auf ihren Platz zurückkommen), bevor die Wellen sie verschlingen. Spannend ist es, herauszufinden, ob ein Kind/alle Kinder auf die gegenüberliegende Seite kommen in der kurzen Zeit, in der das Tuch oben ist. Wer wird hier verschlungen?
- Liegt das Schwungtuch am Boden, können sich einige „Maulwürfe“ darunter krabbelnd bewegen; die anderen Kinder raten, welches Kind welcher Maulwurf ist.
- Alle Teilnehmer fassen das Tuch nur mit der rechten Hand und drehen sich nach links, dabei stehen die Kinder vor ihrem jeweiligen Elternteil. Das Tuch wird von allen auf und ab geschwungen. Auf Kommando lassen die Eltern das Tuch los, stellen sich schnell vor ihr Kind, ergreifen das Tuch und helfen erneut bei der Schwungbewegung. Klappt das, auch wenn die Kinder jetzt nach vorne müssen?
- Da taucht plötzlich ein Ball auf dem Schwungtuch auf: Den kann man ganz schön in die Luft katapultieren! Aber aufgefangen werden muss er wieder mit dem Schwungtuch! Wie oft fliegt er hoch, bevor er auf den Boden fällt?
- Ruft der Spielleiter während des Schwingens einen oder mehrere Namen, müssen die Betroffenen das Tuch loslassen, eine Runde um das Tuch herumlaufen und ihren Platz wieder einnehmen. Das Tuch muss immerwährend weiterschwingen!
- Der Übungsleiter wirft nacheinander Gegenstände (Ball, Turnschuh, Sprungseil, Riesenwürfel …) auf das Schwungtuch. Alle zusammen müssen versuchen, durch gezieltes Schwingen diese Gegenstände wieder herunter zu katapultieren.

Weitere Schwungtuchspiele sind auf folgendem Link einzusehen:

https://www.spielen-lernen-bewegen.de/pdf/Schwungtuch-Spiele.pdf

LITERATURQUELLEN

https://www.spielen-lernen-bewegen.de/pdf/Schwungtuch-Spiele.pdf

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Bewegungsfoerderung_Kinder/2011-07_Vom_Kleinen_Tuch_zum_Grossen_Tuch.pdf

3.11.3.7 Bewegungsgeschichten

Das Prinzip einer Bewegungsgeschichte ist leicht zu verstehen: Der Übungsleiter erzählt eine Geschichte, dies wird dann von den Teilnehmern wie in einer Pantomime in Bewegung umgesetzt. Die Themen von Bewegungsgeschichten sollen der Erlebniswelt der Kinder sowie deren Reifegrad angepasst sein. In einer Bewegungsgeschichte spielen die Kinder (und Eltern) verschiedene Rollen. Dabei sind auch Fantasierollen (Zauberer, Fee), Tierrollen, aber auch Erwachsenenrollen (Arzt, Vater, Mutter) angesagt.

Das Katzenleben

Die Katze schläft – *die Kinder liegen in der Halle verteilt auf dem Boden und atmen ganz tief.*

Langsam wacht die Katze auf – *aus der Bauchlage langsam die Hände aufstützen und die Arme strecken.*

Die Katze schaut sich nach einer Maus um – *erst den Kopf drehen und über die Schulter bis zu den Füßen schauen.*

Die Katze streckt sich und macht einen Katzenbuckel – *zuerst ganz groß machen, dann auf allen Vieren kauern, Beine unterm Bauch.*

Dann schleckt die Katze etwas Milch – *Vierfüßlerstand und Milchlecken imitieren.*

Nun streckt die Katze Vorder- und Hinterpfoten aus – *abwechselnd Arme und Beine strecken.*

Plötzlich hört sie Geräusche und beobachtet aufmerksam die Gegend um sie herum – *auf allen Vieren kauern, Beine unter den Bauch ziehen.*

Jetzt schleicht die Katze davon und sucht sich eine Maus – *auf allen Vieren durch den Raum schleichen.*

LITERATURQUELLE

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Bewegungsgeschichten/Bewegungsgeschichte_-_Das_Katzenleben.pdf

Der Elefant, der Zwerg und die Maus

Ein Elefant und eine Maus, – *Rüssel machen und spitzes Näschen*

gingen in die Welt hinaus – *mit den Füßen trampeln; mit den Händen die Erdkugel nachzeichnen.*

Da kam ein großer, großer Berg, – *Hände hochhalten.*

und oben drauf – *rechter Zeigefinger tippt die linke Hand an*

da saß ein Zwerg – *mit Händen eine Zwergmütze auf dem Kopf bilden.*

Ein Elefant und eine Maus: – *Rüssel machen und spitzes Näschen*

Bist du da oben denn zu Haus? – *mit Händen einen Trichter formen, an den Mund halten und rufen.*

Ja, ja! rief da der kleine Zwerg – *mit den Händen eine Zwergmütze bilden und nicken*

und kam herunter von dem Berg – *mit dem rechten Zeige- und Mittelfinger linken Arm heruntertrippeln.*

Der Zwerg, die Maus und der Elefant – *Zwergmütze, spitzes Näschen und Rüssel*

wurden dicke, dicke Freunde – *einhaken bei linken und rechten Nachbarn* und dabei hin und her schunkeln

und sind dann schnell nach Haus gerannt – *mit Füßen schnell trampeln.*

LITERATURQUELLE

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Bewegungsgeschichten/Bewegungsgeschichte_-_Elefant_Maus_und_Zwerg.pdf

Das Käferlein erzählt

Alle Kinder und/oder Erwachsene bilden einen Kreis und simulieren kleine Käferlein, indem sich alle in den Vierfüßlerstand stellen und zur Kreismitte schauen.

Ein Elternteil oder der Spielleiter erzählt, dass er das Käferlein getroffen hat und das kleine Käferlein sich mächtig gefreut hat was es alles schon kann. Er beginnt in die Rolle des Käferleins zu schlüpfen und spricht:

Ich bin das kleine Käferlein und winke in den Kreis hinein – *in den Kreis zu allen winken.*

Ich kann schon viele Dinge tun, macht alle mit, dann könnt ihr es sehn:

Ich kann vorwärtsgehen – *alle gehen im Vierfüßlerstand zur Kreismitte.*

Ich kann rückwärtsgehen – *alle gehen im Vierfüßlerstand rückwärts.*

Ich kann mich im Kreise drehen – *alle drehen sich im Vierfüßlerstand um sich herum.*

Ich kann auf nur drei Beinen stehen – *alle heben das rechte Bein oder das linke Bein hinten hoch.*

Ich kann am Sonntag in der Sonne spazieren gehen – *alle gehen im Vierfüßlerstand im Kreis.*

Ich kann meinen Kopf in alle Richtungen drehen – *alle rollen ihren Kopf.*

Wenn ich Hunger habe, dann esse ich ein paar Halme Gras – *alle stehen im Vierfüßlerstand und beugen den Kopf nach vorn unten und simmulieren Gras fressen.*

Auf dem Bauch liegen, dass macht mir auch viel Spaß – *alle legen sich auf den Bauch und winken mit Händen und winken mit Händen und Füßen.*

Wenn ich müde bin, ziehe ich meine Beine ein und schlafe tief und fest ein – *alle ziehen die Beine unter den Körper, machen sich ganz rund und schnarchen.*

LITERATURQUELLE

https://kindergaudi.de/spiel/das-kaeferlein-erzaehlt/

Hopsi und Topsi

Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen eingeteilt – eine bekommt den Namen „Hopsi“, die andere den Namen „Topsi“. Jedes Mal, wenn der Name der Gruppe genannt wird, dürfen die Betroffenen ein bisschen wie die Hasen durch den Raum hüpfen (3-4 Hüpfer).

Dies ist die Geschichte von Hopsi und Topsi. Hopsi und Topsi sind zwei lustige Hasenkinder. Sie sehen fast gleich aus. Man kann sie nur dadurch unterscheiden, dass Hopsi ein ganz klein bisschen längere Ohren als Topsi hat.

Eines Morgens, es war kurz vor Ostern, wollten Hopsi und Topsi einfach nicht aufstehen, denn die beiden hatten am Abend noch eine wilde Kissenschlacht veranstaltet. Als der Hahn schon zum dritten Mal krähte, wurde die Mama von Hopsi und Topsi ungeduldig: „Hopsi, steh endlich auf! Topsi, wo bleibst du?“ Als Hopsi und Topsi immer noch nicht aufstehen wollten, schlich sich die Mama in das Zimmer und kitzelte vorsichtig an einem Hasenpfötchen.

Und wer sprang als erstes aus dem Bett? Topsi! Vor Schreck sprang auch Hopsi gleich auf. „Was ist denn los?“, fragte er erstaunt. „Gar nichts“, sagte die Hasenmama. „Nur die Eier müssen endlich bemalt werden. Es ist doch bald Ostern und die Kinder sollen sich doch über die bunten Ostereier freuen.

Schnell wie der Blitz sausten Hopsi und Topsi aus dem Bett, Topsi aß noch schnell ein Kohlblatt und Hopsi knabberte flink seine Mohrrübe. Nun konnte es losgehen! Die ganze Hasenfamilie saß schon auf der grünen Wiese und malte fleißig die Eier an.

Hopsi tauchte seinen Pinsel in die rote Farbe und begann mit dem Eiermalen. Rot ist ja seine Lieblingsfarbe! Topsi malte seine Eier gelb an, so gelb wie die Sonne. Er war dabei so eifrig, dass gelbe Tupfer auf Hopsis Eier spritzten. Das gefiel Hopsi gar nicht. Er schimpfte mit Topsi: „Mein schönes Rot! Topsi, kannst du nicht aufpassen!“ Und dann spritzte Hopsi ein paar rote Punkte auf die gelben Eier von Topsi.

Das ging zu weit! Schon kullerten Hopsi und Topsi über die Wiese und die ganzen bunten Farben gleich mit. Das sah so lustig aus, dass die ganze Hasenfamilie lachte!

Und auch Topsi sah seinen Bruder an und hielt sich den Bauch vor Lachen: „Hahaha, jetzt siehst du selbst aus wie ein Osterei!“ „Du aber auch“, antwortete Hopsi.

Schließlich sagte der Hasenpapa: „Na, jetzt beruhigt euch mal wieder! Eigentlich war das eine ganz tolle Idee von euch!“

Wieso eine tolle Idee?

Na, die Ostereier! Sie hatten jetzt Punkte und Streifen. Das sah super aus! Wie sie leuchteten und schimmerten! Seit diesem Tag wurden die Eier immer ganz bunt bemalt. Und alle Kinder freuen sich über diese schönen Ostereier von Hopsi und Topsi.

LITERATURQUELLE

https://theater-aus-dem-koffer.de/wp-content/uploads/2020/02/Hopsi-Topsi.pdf

3.11.3.8 Spielturnen an Großgeräten

Fast alle Großgeräte können im Eltern-Kind-Turnen verwendet werden, allerdings nicht in ihrer üblichen Art und Weise. Sie werden als Bewegungsstationen oder gar Bewegungslandschaften umfunktioniert, in denen die Kinder angeregt werden, zu kriechen*, zu krabbeln*, zu gehen, zu balancieren, zu klettern, zu rutschen, zu rollen und zu schaukeln. Vielfältige Kombinationen sind möglich und können auf bestimmte Bewegungsthemen ausgerichtet werden, die auch miteinander kombiniert werden können: Zum Hinaufklettern etwa gehört das Hinunterrutschen, zum Balancieren das Hinunterspringen.

Matten und Weichböden sollten zahlreich zur Absicherung und als Landeflächen eingesetzt werden.

Beispiele

Rutsche

Zwei Langbänke werden an einen großen Kasten links und rechts eingehängt (mit Matten absichern!). Die Kinder können auf der einen Seite hochkrabbeln, -gehen, -laufen, sich hochziehen und auf der anderen Seite hinunterrutschen. Die Langbank kann auch an der Sprossenwand eingehängt werden.

Balanciergarten
Die Kinder balancieren auf einer umgedrehten Langbank oder einem niedrigen Übungs-Schwebebalken. Langbänke werden auf zwei Kästen aufgelegt und bilden einen schmalen Steg über einen Wildbach.

Krabbeltunnels
Tunnels zum Durchkrabbeln* für die Kleinsten entstehen durch Auflegen einer Weichbodenmatte oder Matten auf zwei parallel gestellte Bänke oder Kastenteile. Spannend sehen auch Tunnels aus: Matten werden nach oben gebogen und von Kästen oder Bänken seitlich fixiert. Vielleicht wartet am Ende des Tunnels das Lieblings-Kuscheltier?

Spazieren im Wald
Alle verfügbaren Matten sowie Weichböden werden zu einem Waldboden gestaltet. Der ist aber an einigen Stellen hügelig (mehrere Matten kreuzweise und ungeordnet übereinander gelegt), an anderen viel weicher (Weichboden) oder weist Baumstümpfe auf (kleine Kastendeckel) auf die hinaufgekrabbelt oder -gestiegen werden kann.

Hoch und runter
Eine Kastentreppe wird so aufgebaut, dass von unterschiedlichen Höhen auf Matten oder Weichböden heruntergesprungen werden kann.

Schiefe Ebene
Ein Weichboden wird mit einem Ende so auf eine Kastentreppe aufgelegt, dass eine schiefe Ebene entsteht. Sein unteres Ende wird mit drei Matten fixiert, um ein Wegrutschen zu verhindern. Über eine weitere Kastentreppe oder eine eingehängte Langbank gelangen die Kinder nach oben, um von dort freudvoll nach unten zu rollen. Hui, das geht aber schnell!

Wackelmatte
Unter einem Weichboden werden zahlreiche Medizinbälle oder Basketbälle gelegt. Eine Längsseite der Matte wird an eine Wand geschoben, an den drei anderen Seiten verhindern Kästen oder Bänke eine zu große Verschiebung der Matte auf den Bällen. Auf der so entstandenen Wackelmatte kann bei unstabilem Untergrund gekrabbelt, gegangen, gelaufen werden.

3.11.3.9 Psychomotorik-Material

Inzwischen haben Sportartikelhersteller eine Reihe von kindgerechten Geräten zum Einsatz von Bewegungsförderung bei Babys und Kleinkindern entwickelt. Diese werden oft dem Bereich „Psychomotorik*“ zugeordnet und unter dieser Bezeichnung vermarktet.

Bei einem Besuch auf den Internetseiten der großen Hersteller kann das vielfältige Angebot eingesehen werden.

Foto 47: Durchkrabbeln unter Matten aufgelegt auf zwei parallel gestellte Bänke (École fondamentale Aalen Tramsschapp, Lampertsbierg)

3.11.3.10 Praxisbeispiele in Wort und Bild

Unter folgenden Links sind einige Beispiele aus der Praxis einsehbar:

https://www.youtube.com/watch?v=41iWjD7DNg0

https://www.youtube.com/watch?v=l_tRIpe9XM4

https://www.youtube.com/watch?v=A1JF6dtO16Q

https://www.youtube.com/watch?v=qzKpvdGI7oc

https://www.youtube.com/watch?v=dqVPh0YRy2k

https://www.youtube.com/watch?v=gzGajDvu5tI

https://www.youtube.com/watch?v=V7nqqx0kJ80

https://www.youtube.com/watch?v=6V0LFabS0zs

Interessante Anregungen, Tipps und Beispiele finden sich auch in:

Thema B: Die Einstellung der Erwachsenen gegenüber den ihnen anvertrauten Kindern

→ 3.2

Thema E: Die Entwicklung des Kindes im motorischen Bereich

→ 3.5

Thema G: Das Spiel des Kindes

→ 3.7

Thema H: Aufbau und Inhalte von Bewegungsstunden

→ 3.8

Thema I: Die Bewegungsbaustelle und die Bewegungslandschaft

→ 3.9

Glossar

*

Glossar

A

Abgestützter Seitsitz

In den abgestützten Seitsitz erhebt sich der auf die gestreckten Arme gestützte Säugling, indem er sich zur Seite dreht, den der Unterlage abgewendeten Arm abhebt und die Beine beugt.

adipös

Das Adjektiv „adipös“ bedeutet fettleibig.

Siehe Substantiv = Adipositas.

Siehe auch Body-Mass-Index(BMI)*.

Adipositas

Adipositas ist eine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit, die durch starkes Übergewicht* und Körperfett gekennzeichnet ist.
Berechnungsgrundlage für die Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen ist der Körpermasseindex, der sogenannte Body-Mass-Index (BMI)*.
Gemäß der WHO-Klassifikation ist „Übergewicht“ definiert als BMI ≥ 25 kg/m², Adipositas als BMI ≥ 30 kg/m². Dabei wird in drei, über den BMI voneinander abgegrenzte Schweregrade unterschieden:

Kategorie	BMI kg/m²
Übergewicht	≥ 25,0
Präadipositas	25-29,9
Adipositas Grad I	30-34,9
Adipositas Grad II	35-39,9
Adipositas Grad III	≥ 40

Tabelle: Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Das Fettverteilungsmuster wird gemessen anhand des Taillenumfangs.

Adipositas ist ein Risikofaktor für verschiedene Krankheiten wie Gelenkverschleiß, Fettleber, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus kann es bei den Betroffenen auch zu psychischen Störungen kommen.

aerob

Als aerob werden Stoffwechselvorgänge zur Energiegewinnung im menschlichen Körper bezeichnet, die unter Beteiligung von Sauerstoff ablaufen; anaerob sind entsprechend Stoffwechselvorgänge, die ohne Beteiligung von Sauerstoff ablaufen.

Akkommodation

Akkommodation bedeutet nach Piaget*: die Erweiterung bzw. Anpassung der kognitiven Strukturen an eine wahrgenommene Situation, die mit den vorhandenen kognitiven* Schemata nicht bewältigt werden kann.
Akkommodation kommt zustande, wenn die Vorgänge der Assimilation nicht ausreichen, um eine Situation zu bewältigen, d. h. eine Situation oder eine Reizgegebenheit sich nicht in ein vorhandenes Schema integrieren lässt.

Beispiel: Ein Kind, das gelernt hat, einen Ball zu greifen, muss dieses Greifschema über den Prozess der Akkommodation zu einem Schöpfschema anpassen, um den Schaum in der Badewanne schöpfen zu können.

Siehe auch Assimilation.

akustisch

Siehe Synonyme = auditiv.

Assimilation

Bei Assimilation passt das Individuum die Umwelt an seine vorhandenen Denkweisen an. Das Spiel des Kindes ist nach Piaget* ein solcher Mechanismus. Im Schulalter wird etwa eine bekannte Lösungsstrategie (z. B. ein gerade erarbeitetes halbschriftliches Verfahren) auf ein vergleichbares Problem (im Beispiel etwa alle denkbaren Aufgaben im Tausenderraum oder sogar im Zahlenraum) darüber hinaus angewendet.

Asthma bronchiale

Das Asthma bronchiale, auch nur Asthma genannt, ist eine chronische Erkrankung der Atemwege, bei der sich die Bronchien anfallsweise verengen und die Symptome Husten und Atemnot auftreten. Asthma bronchiale ist allgemein gekennzeichnet durch ein überempfindliches Bronchialsystem, das auf Schadstoffe, kalte Luft, Nebel, Zigarettenrauch usw. reagiert.

auditiv

Das Adjektiv „auditiv“ bedeutet: den Hörsinn betreffend. Der Hörsinn in der Hörschnecke des Innenohrs wird auch als akustisches oder auditives System bezeichnet. Das auditive System gehört zu den Fernsinnen*.

Siehe auch:

„Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche - Abbildung 1“ in Kapitel 1.1.2.1 „Sensomotorische Entwicklung“.

→ 1.1.2.1

Definition und Beispiele in Kapitel 3.5.1.5 „Koordination“.

→ 3.5.1.5

B

Basissinne

Tastsinn (taktile Wahrnehmung), Bewegungssinn (kinästhetische Wahrnehmung/Bewegungsempfinden) und Gleichgewichtssinn (vestibuläre Wahrnehmung) gehören zu den Nahsinnen, die auch als Basissinne bezeichnet werden.
Diese drei wesentlichen Sinnessysteme werden bereits im Mutterleib entwickelt. Tastsinn, Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn arbeiten eng zusammen und sind teilweise nur schwer voneinander abzugrenzen. Informationen dieser drei Sinnessysteme sind die Grundlage jeder Haltung und Bewegung des Menschen. Ihre gute Integration bildet die Basis für alle höheren Sinnesleistungen und Handlungen, z. B. Sehen, Hören, Sprechen, Gehen und feinmotorische Tätigkeiten wie Malen und Schreiben.

Siehe Nahsinne*.

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit beschreibt den bei der Ausführung von Bewegungen oder der Einnahme bestimmter Körperhaltungen erreichbaren Bewegungsspielraum der Gelenke bzw. Gelenksysteme. Sie wird einerseits von der Dehnfähigkeit der Muskeln, Bänder und Sehnen bestimmt und andererseits durch die Gelenkigkeit begrenzt.

Body-Mass-Index (BMI)

Der Körpermasseindex (BMI) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Statur oder Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett-und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

Der BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm, geteilt durch die Körpergröße in Metern im Quadrat: BMI= kg/m^2.

Beispiel: Bei einer Person, die achtzig Kilogramm wiegt und dabei 1,80 m groß ist, liegt der BMI bei 24,7 kg/m^2.

Mit dem BMI kann neben Adipositas auch Normal- und Untergewicht eingeschätzt werden.

Kategorie	BMI kg/m^2
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5-24,9
Übergewicht	≥ 25,0
Präadipositas	25-29,9
Adipositas Grad I	30-34,9
Adipositas Grad II	35-39,9
Adipositas Grad III	≥ 40

Tabelle: Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Siehe auch Adipositas*/Übergewicht*.

Siehe auch Anhang IV.: „Die BMI-Perzenzilkurven für Mädchen und Jungen“.

→ Anhang IV.

bouldern

Sich an einer niedrigen künstlichen Kletterwand bis zu einer niedrigen Maximalhöhe (2-3 m) vertikal und horizontal fortbewegen.

Siehe auch Boulderwand.

Boulderwand

Kletterwand, bei der seilfrei und ohne Klettergurt auf Absprunghöhe (d. h. eine Höhe, aus der ohne Verletzungsgefahr von der Wand abgesprungen werden kann) über Fallschutzeinrichtungen, z. B. Sportmatten, geklettert wird.

Siehe auch bouldern.

Breithecker, Dieter

Dr. Dieter Breithecker (*1953) ist ein promovierter deutscher Sportwissenschaftler und ehemaliger Lehrbeauftragter für Sportförderunterricht und bewegte Schule an der Universität Karlsruhe.
Seit 1981 leitet er die „Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG)“. Als Ergonom ist er Gutachter für rückenfreundliche Produkte der „Aktion Gesunder Rücken e. V.“. Zu seinen Leitgedanken gehören „Räume brauchen Raum für Bewegung“ oder „Nur wer sich bewegt, kann etwas bewegen“. Er ist Autor und Mitautor zahlreicher Veröffentlichungen und national wie international als Referent tätig.

C

Cool-Down

Unter Cool-Down oder Abwärmen versteht man im Sport Übungen, die nach einer körperlichen Anstrengung dazu dienen, die Herz-Kreislauf-Aktivität zu senken und somit das Herz-Kreislauf-System zu stabilisieren. Das Cool-Down ist eine aktive Erholungsphase, bei der die Belastungsintensität reduziert und der Bewegungsradius verringert werden. Durch lockernde Bewegungen dient das Cool-Down zudem der Regeneration der Muskulatur sowie der psychischen Entspannung.

Gegenwort: Warm-Up*.

D

Dauermethode

Im Sport ist die Dauermethode eine Trainingsform, die durch eine durchgängige Bewegung ohne Pausen gekennzeichnet ist. Bei der Dauermethode wird in der Regel eine gleich bleibende Geschwindigkeit verwendet.

Gegenwort: Intervallmethode*.

Diabetes

Der „Diabetes mellitus" entsteht, wenn der Körper nicht mehr genug oder gar kein Insulin* mehr produziert oder wenn er nicht mehr fähig ist, das produzierte Insulin effizient zu verarbeiten. Ohne Insulin ist der Körper unfähig, die benötigte Energie aus der Nahrung aufzunehmen und zu verwerten.

Es existieren 2 Arten von Diabetes:

- Typ 1 Diabetes
  Früher insulinabhängiger Diabetes genannt, weil diese Art der Erkrankung Insulin zum Überleben benötigt. Typ 1 Diabetes entsteht dann, wenn der Körper kein oder nur sehr wenig eigenes Insulin produzieren kann. Die einzige Behandlungsmöglichkeit ist Insulin, das per Injektion verabreicht werden muss.
  Typ 1 Diabetes zeigt sich meist bei Kindern und Jugendlichen, kann aber auch bei Erwachsenen festgestellt werden. Ungefähr 5-10 % der Diabetiker sind von Typ 1 betroffen.
- Typ 2 Diabetes
  Früher nicht-insulinabhängiger Diabetes genannt, weil diese Form der Erkrankung nicht direkt Insulin zur Stoffwechselkontrolle braucht. Typ 2 Diabetes macht sich bemerkbar, wenn der Körper nicht mehr fähig ist, genug Insulin zu produzieren oder sich eine gewisse Insulinresistenz entwickelt (das produzierte Insulin ist weniger wirksam). Behandlungsmöglichkeiten sind Gewichtsreduktion, regelmäßige Bewegung und/oder orale Medikation.
  Typ 2 Diabetes tritt hauptsächlich bei Erwachsenen auf, in letzter Zeit konnte allerdings eine stetig steigende Verbreitung bei jungen Leuten beobachtet werden.
  Typ 2 Diabetes ist bei Weitem die häufigste Art von Diabetes: 90 % der Diabetiker leiden an dieser Art der Krankheit.

Quelle: Association Luxembourgeoise du Diabète, www.ald.lu

Differenzierung

Unter Differenzierung versteht man die Abwandlung und Anpassung der vorgeschlagenen Inhalte und Rahmenbedingungen je nach Könnensstand der einzelnen Kinder.

Siehe Kapitel 2.1.3.4 „Differenzierungsmöglichkeiten".

→ 2.1.3.4

Dopamin

Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff des zentralen Nervensystems. Es spielt eine Rolle bei Motorik*, Motivation, Emotion und kognitiven* Prozessen. Störungen in der Funktion dieses Neurotransmitters* spielen eine Rolle bei vielen Erkrankungen des Gehirns, wie Schizophrenie, Depression, Parkinson'sche Krankheit.

dynamisches Gleichgewicht

Die dynamische Gleichgewichtsfähigkeit bezieht sich auf die Haltung und Wiederherstellung des Gleichgewichts bei großräumigen Bewegungen, vor allem bei Fortbewegungen aller Art (mit oder ohne Fortbewegungsmittel) sowie Drehungen des Körpers.

Gegenwort: statisches Gleichgewicht*.

E

Einpunktschaukel

Einpunktschaukeln sind an nur einem Punkt fixiert. Damit wird, im Gegensatz zu einer normalen Schaukel, die nur auf einer Ebene schwingt, ein Rund-um-Schwingen ermöglicht.

Eliot, Lise

Dr. Lise Eliot (*1962) ist eine amerikanische Neurobiologin und Hirnforscherin und hat richtungsweisende Beiträge über die Gehirnentwicklung in den ersten fünf Lebensjahren geschrieben.
Sie lehrt und arbeitet als Professorin für Neurowissenschaften an der „Chicago Medical School" der „Rosalind Franklin University of Medecine and Science". Ihr bekanntestes Werk ist das 2009 veröffentlichte Buch über die geschlechtsspezifischen Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen, „Pink Brain, Blue Brain: Wie kleine Unterschiede zu lästigen Lücken werden und was wir dagegen tun können."

Emotionsregulation

Emotionsregulation bezeichnet alle Prozesse, mit denen Individuen versuchen, die Art, die Intensität oder die Dauer von Emotionen in eine bestimmte Richtung zu beeinflussen. Der Begriff umfasst neben diesen Bemühungen auch das damit erzielte Ergebnis.

extrinsische Motivation

Das Adjektiv „extrinsisch" bedeutet: von außen her (angeregt), nicht aus eigenem Antrieb erfolgend. Als extrinsische Motivation bezeichnet man in der Psychologie eine durch äußere Reize hervorgerufene Form der Motivation.

Gegenwort: intrinsische Motivation*.

F

Feinmotorik

Die Feinmotorik umfasst gezielte und koordinierte Bewegungsabläufe der Hand-Fingerkoordination, so wie der Fuß-, Zehen-, Gesichts-, Augen- und Mundmotorik. Dabei kommt es zum Einsatz kleiner Muskelgruppen, die im Gegensatz zur Grobmotorik präzise kleinmotorische Bewegungen wie das Schreiben, Malen oder Knöpfeschließen ermöglichen.

Gegenwort: Grobmotorik*.

Fernsinne

Zu den Fernsinnen, auch Telerezeptoren genannt, gehören jene Sinnessysteme, die vom Körper entfernte Reize aufnehmen und verarbeiten:
Der Hörsinn (die auditive Wahrnehmung mit den Ohren);
Der Sehsinn (die visuelle Wahrnehmung mit den Augen);
Der Geruchssinn (die olfaktorische Wahrnehmung mit der Nase).

Siehe auch:

„Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche - Abbildung 1“ in Kapitel 1.1.2.1 „Sensomotorische Entwicklung“.

→ 1.1.2.1

Definition und Beispiele in Kapitel 3.5.1.5 „Koordination“.

→ 3.5.1.5

Gegenwort: Nahsinne*.

Flummi

Ein Flummi ist eine kleine Gummikugel oder ein kleiner Gummiball, die oder der sehr stark springen kann.

formale Bildung

Bei der formalen Bildung handelt es sich um Bildung, die vom klassischen Schul- und Ausbildungssystem geleistet wird. Sie ist hierarchisch strukturiert und in aufeinanderfolgenden Stufen, von der Grundschule bis zur Hochschule, organisiert.

Siehe auch non-formale Bildung*/informelle Bildung*.

frühkindlich

Der Begriff „Kleinkind“ umfasst Kinder, die sich in der Altersgrenze zwischen 0 und 4 Jahren bewegen, „Schulkind“ die schulpflichtigen Kinder zwischen 4 und 12 Jahren. Unter „Jugendliche“ werden heranwachsende und junge Erwachsene zwischen 13 und 30 Jahren verstanden (vgl. „Loi modifiée du 4 juillet 2008 sur la jeunesse - article 3“).

https://www.enfancejeunesse.lu/wp-content/uploads/2018/10/Texte-coordonné-de-la-loi-modifiée-du-4-juillet-2008.pdf

G

geschlossene Gelenkstellung

Die geschlossene Gelenkstellung, ist die Stellung eines Gelenks, bei der der Gelenkwinkel am kleinsten ist (z. B. Kniegelenk: das Knie ist maximal gebeugt).

Gegenwort: offene Gelenkstellung*.

Gesell, Arnold

Arnold Lucius Gesell (1880-1961) war ein amerikanischer Psychologe, Kinderarzt und Mitbegründer der Entwicklungspsychologie.
In seinen Forschungen untersuchte er mit der damals neuesten Video- und Fototechnik die Wichtigkeit des Wechselspiels zwischen Genen und Umwelteinflüssen und dessen Auswirkung auf die physische und mentale Entwicklung des Kindes. Ausgehend von der Wichtigkeit des Einflusses des Verhaltens von Eltern und Peers* auf die Entwicklung der Kinder legte Gesell in seinen statistischen Erhebungen typische Verhaltensweisen der Kinder während unterschiedlicher Altersabschnitte fest.

Glukagon

Glukagon, auch Glucagon geschrieben, ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und dessen Hauptwirkung die Erhöhung des Blutzuckerspiegels durch Anregung der Bildung von energiereicher Glukose in der Leber ist. Dieses Hormon ist in seiner Wirkung auf den Glukose-, Protein- und Fettsäurestoffwechsel ein Gegenspieler des Insulins*.

Greifreflex

Der Greifreflex ist beim Kleinkind in den ersten Monaten vorhanden. Der Reflex führt beim Berühren der Handflächen zu einer Greifbewegung. Der Greifreflex spielt eine besondere Rolle, da das Kleinkind in den ersten Monaten seine Umwelt vor allem durch das Er- und Betasten von Gegenständen kennenlernt.

Grobmotorik

Die Grobmotorik ist die Vorstufe zur Entwicklung der Feinmotorik und umfasst die Bewegungsfunktionen des Körpers, die der Gesamtbewegung dienen (z. B. Laufen, Springen, Hüpfen). Dazu gehören die Kopf-, Schulter-, Rumpf-, Becken-, Arm-, sowie die Beinbewegungen.

Gegenwort: Feinmotorik*.

H

Handlungskompetenz

Unter Handlungskompetenz versteht man die Fähigkeit, Handeln und Wissen aufgabengemäß, zielgerichtet, situationsbedingt und verantwortungsbewusst anzuwenden. Die Ausprägung der Handlungskompetenz hat einen wesentlichen Einfluss auf die Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit eines Menschen und damit auf die Befähigung, unterschiedliche Handlungsanforderungen erfolgreich zu bewältigen.

Hang

Haltung, bei der man an den Händen oder Beinen am Gerät hängt oder mit einem anderen Körperteil so darauf aufliegt, dass der Körper den Boden nicht berührt (z. B. Kniehang*).

Siehe auch hangeln.

hangeln

Das Verb „hangeln“ bedeutet: sich an den Händen hängend, ohne Bodenkontakt mit den Füßen, fortbewegen, indem abwechselnd je mit einer Hand gegriffen und gehalten wird.

Siehe Substantiv = Hang.

Hypoglykämie

Hypoglykämie, auch Hypoglycämie geschrieben (umgangssprachlich: Unterzuckerung), bezeichnet in der Medizin einen abnorm niedrigen Blutzuckerspiegel (eine zu niedrige Glukosekonzentration im Blut).

I

informelle Bildung

Informelle Bildung läuft ungeplant und beiläufig ab. Sie findet im alltäglichen Leben statt, z. B. in der Familie, im Freundeskreis, in der Peergruppe (Peer*), im Verein, über verschiedene Medien und unter der Einwirkung weiterer Einflüsse und Faktoren.

Informelle Bildung ist ein Prozess, der es jedem erlaubt, Einstellungen, Werte, Kompetenzen und Wissen im Alltag zu erlangen.

Siehe auch formale Bildung*/non-formale Bildung*.

Inhibition

Inhibition steht hier für Blockierung einer Verhaltensweise durch innere oder äußere Faktoren.

Siehe Übung zur Förderung der Inhibition in Kapitel 3.1.1.4 „Einfluss der Bewegung auf die kognitive Entwicklung des Kindes“ .

→ 3.1.1.4

Insulin

Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Der Großteil der Nahrungsmittel, die wir konsumieren, wird in Glukose, eine Form des Zuckers, aus dem der Körper Energie schöpft, umgewandelt. Das Insulin hilft der Glukose, in die Zellen des Körpers einzudringen, um dort in Energie umgewandelt zu werden. Wenn kein Insulin vorhanden ist, sammelt sich die Glukose im Körper an, anstatt in die Zellen aufgenommen zu werden.

Siehe auch Diabetes*.

Intervallmethode

Im Sport ist die Intervallmethode eine Trainingsform, die eine Kombination aus Belastungs- und aktiven Erholungsphasen (Pausen) darstellt. Je nach Pausengestaltung spricht man von einer extensiven Intervallmethode (die Pause ist kürzer als das Belastungsintervall) oder intensiven Intervallmethode (die Pause ist größer als das Belastungsintervall).
Die extensive Intervallmethode dient zur Entwicklung der Kraft- und Grundlagenausdauer. Mir der intensiven Intervallmethode wird die Schnelligkeitsausdauerfähigkeit entwickelt.

Gegenwort: Dauermethode*.

intrinsische Motivation

Das Adjektiv „intrinsisch“ bedeutet: von innen her, aus eigenem Antrieb; durch in der Sache liegende Anreize bedingt.
Die Freude an einer Tätigkeit selbst bezeichnet man in der Psychologie als intrinsische Motivation.

Gegenwort: extrinsische Motivation*.

K

Kiga

Kiga ist ein umgangssprachliches Kurzwort für Kindergarten in Deutschland.

Siehe auch Kindergarten.

kinästhetisch

Das Adjektiv „kinästhetisch“ bedeutet: die Bewegungsempfindung betreffend. Der Bewegungssinn, auch kinästhetisches oder propriozeptives System genannt, umfasst die Muskeln, Sehnen und Gelenke des Körpers. Das kinästhetische System gehört zu den Nahsinnen*.

Siehe auch:

„Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche - Abbildung 1“ in Kapitel 1.1.2.1 „Sensomotorische Entwicklung“.

→ 1.1.2.1

Definition und Beispiele in Kapitel 3.5.1.5 „Koordination“.

→ 3.5.1.5

Kindergarten

Ein Kindergarten ist eine öffentliche Einrichtung zur Betreuung und zur Förderung der Entwicklung von Kindern im Vorschulalter.

Kindertagesstätte

Die Kindertagesstätte ist eine Einrichtung zur institutionellen Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern durch pädagogische Fachkräfte. Die genaue Definition ist national oder regional unterschiedlich. In Luxemburg werden solche Einrichtungen als „Services d'éducation et d'accueil – SEA" bezeichnet.

Siehe „Services d'éducation et d'accueil – SEA"*.

Kiphard, Ernst J.

Dr. Ernst J. „Jonny" Kiphard (1923-2010) war ein deutscher Sportpädagoge.
Er gilt als Begründer der deutschen Psychomotorik*, da er seit den 1950er Jahren unterschiedliche pädagogische und therapeutische Ansätze zum Konzept der Psychomotorik vereinte; deshalb wird er auch als „Vater der Psychomotorik" bezeichnet.

kippeln

Das Verb „kippeln" bedeutet: nicht ganz fest stehen, leicht wackeln.

Kita

Kita ist ein umgangssprachliches Kurzwort für Kindertagesstätte* in Deutschland.

Knie-Hände-Stütz

In den Knie-Händestütz erhebt sich der Säugling, indem er die Knie unter den Bauch zieht, den Rumpf von der Unterlage abhebt und sich auf die Unterarme oder Hände und auf die Knie stützt.

Kniehang

Ein Kind hängt sich kopfüber mit gebeugten Knien an einer (Reck-)Stange ein und hält sich dabei mit beiden Händen an der Stange fest.

Knieliegehang

Ein Kind hängt im Kniehang an einer niedrigen Reckstange, lässt beide Hände los und sucht damit Kontakt zum Boden (Matte).

Siehe auch Kniehang.

Kognition

Als Kognition bezeichnet werden angesammelte Informationen, die wir durch Lernen oder Erfahrungen aufgenommen haben. Kognition enthält die Fähigkeit, Informationen durch Wahrnehmung zu verarbeiten und so in Wissen umzuwandeln. Sie umfasst verschiedene kognitive Prozesse wie Lernen, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache, logisches Denken, Entscheidungsfähigkeit usw., die Teil der intellektuellen Entwicklung und Erfahrung sind.

Siehe Adjektiv = kognitiv.

kognitiv

Das Adjektiv „kognitiv" bedeutet: das Wahrnehmen, Denken, Erkennen betreffend.

Siehe Substantiv = Kognition.

Konfuzius

Konfuzius (551-479 v.Ch.) war ein legendärer chinesischer Philosoph, der zur Zeit der östlichen Zhou-Dynastie lebte.

Von Konfuzius selbst sind keine Schriften überliefert. Seine Lehren wurden erst zirka 100 Jahre später von seinen Anhängern niedergeschrieben.

Konzept der Äquilibration

Das Konzept der Äquilibration spielt eine zentrale Rolle in Piagets* Entwicklungstheorie. Es beschreibt das Zusammenspiel der Assimilation* und Akkommodation* im Prozess der kognitiven Entwicklung und im ständigen Streben beider Faktoren nach einem Gleichgewicht. In diesem Wechselspiel versucht das Kind, Widersprüche und Konflikte durch Umstrukturierung und Neuaufbau von Strukturen aufzulösen und bildet so schrittweise Schemata (z. B. das Gehen) und Strukturen (z. B. die Koordination* der motorischen* Fähigkeiten beim Trinken) aus.

Siehe auch kognitiv.

Koordination

Koordination (Bewegungskoordination) bezeichnet den Prozess und das Ergebnis des Zusammenwirkens verschiedener Wahrnehmungs-, Steuerungs-, Regelungs- und Motorik-Elemente zu einem geordneten, zielgerichteten Bewegungsablauf.
Man versteht darunter das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines Bewegungsablaufs. Man unterscheidet die intermuskuläre Koordination von der intramuskulären Koordination. Die intermuskuläre Koordination beschreibt das Zusammenspiel zwischen mehreren Muskeln in einem Bewegungsablauf. Die intramuskuläre Koordination beschreibt hingegen das Zusammenwirken zwischen Nerv und Muskel.

Siehe auch Kapitel 3.5.1.5 „Koordination".

→ 3.5.1.5

krabbeln

Beim Krabbeln bewegt sich das Kind auf Händen und Knien bzw. Unterschenkeln fort, wobei das Kind den Körper vom Boden abhebt.

kriechen

Beim Kriechen bewegt sich das Kind mit an dem Boden gedrückten Körper fort.

Kriechreflex

Der Kriechreflex ist beim Kleinkind in den ersten 2-3 Monaten vorhanden. Der Reflex kann ausgelöst werden, indem das Kind in Bauchlage gelegt und leichter Druck auf die Fußsohlen ausgeübt wird. Das Kind stößt sich ab und deutet eine Kriechbewegung an. Dem Kriechreflex wird eine bahnende Funktion für das Krabbeln zugeschrieben.

Siehe auch krabbeln.

Kugelbahn

Eine Kugelbahn oder Murmelbahn ist eine Konstruktion aus Holz, Papier, Kunststoff oder Metall, bei der eine Kugel (oft eine Murmel) allein aufgrund der Schwerkraft einen vorgegebenen Parcours durchläuft.

L

labiler Untergrund

Als labil wird ein Untergrund bezeichnet, der bei Gewichtsbelastung oder durch Bewegung einer Person seine Form verändert und somit die Stabilität des darauf stehenden oder bewegenden Gegenstands oder der Person infrage stellt.

Gegenwort: stabiler Untergrund*.

LTAD

Long Term Athlete Development (LTAD) – Langfristige Athleten Entwicklung ist ein Konzept zur Implementierung von Bewegungs- und Sportangeboten, das in Kanada ab 1994 von Istvan Balyi, einem für das kanadische National Coaching Institute British Columbia (NCI-BC) arbeitenden Wissenschaftler, entwickelt wurde.
Das Modell wurde angesichts alarmierender Zahlen hinsichtlich des Bewegungsverhaltens der kanadischen Bevölkerung und den damit verbundenen gesundheitlichen Risikofaktoren entwickelt. Ausgehend von wissenschaftlichen Ergebnissen, orientiert sich das Konzept am biologischen Entwicklungs- und dem aktuellen Leistungsstand des Athleten und zeigt sowohl Wege zum Breiten- als auch zum Leistungs- und Hochleistungssport auf. Ziele des Modells sind sowohl die Verbesserung der allgemeinen Gesundheit der Bevölkerung als auch der Ergebnisse auf internationalem Niveau.
Die Besonderheit des von Istvan Balyi entwickelten Konzepts besteht darin, erst eine breit gefächerte motorische Grundausbildung zu garantieren und dann erst eine darauf aufbauende sportartspezifische Ausbildung vorzusehen. Damit stellte er die bis dahin übliche frühe Spezialisierung junger Sportler in Frage.

Siehe auch das im Anhang II. beschriebene Konzept "LTAD-Lëtzebuerg lieft Sport".

→ Anhang II.

M

Montessori, Maria

Maria Montessori (1870-1952) wurde in Italien geboren und war eine der ersten Frauen, die ein Medizinstudium mit Promotion abschlossen. Aus ihrer Arbeit mit geistig behinderten Kindern entwickelte sie das Modell der Montessoripädagogik, ein Bildungskonzept, das heute weltweit in Kinderhäusern und Schulen Anwendung findet.
Nach dem Leitgedanken: „Hilf mir, es selbst zu tun“ basiert das Konzept auf der selbstständigen Aneignung und Weiterentwicklung der Fähigkeiten durch das Kind, indem es eine durch den Erwachsenen vorbereitete Umgebung vorfindet, die seinen jeweiligen Bedürfnissen, Fähigkeiten und Interessen entspricht.

Motorik

Unter Motorik vesteht man die Gesamtheit der aktiven, vom Gehirn gesteuerten koordinierten Bewegungen des menschlichen Körpers. Es handelt sich hierbei um die Bewegungsfähigkeit des Körpers, d. h. die Ansteuerung und die daraus folgende Anspannung der Muskulatur.

Siehe einige der hiervon abgeleiteten Begriffe: Sensomotorik*/ Psychomotorik*/ Grobmotorik*/ Feinmotorik*.

Siehe Adjektiv = motorisch.

motorisch

Das Adjektiv „motorisch“ bedeutet: die Bewegungsfähigkeit des Körpers betreffend.

Siehe Substantiv = Motorik.

N

Nahsinne

Zu den Nahsinnen gehören jene Sinne, deren Reiz direkt am Körper spürbar, erfahrbar und erlebbar wird:
- Der Tastsinn der Haut, der auch als Oberflächensensibilität oder taktiles System bezeichnet wird;
- Der Bewegungssinn der Muskeln, Sehnen und Gelenke, der auch als Tiefensensibilität oder als propriozeptives bzw. kinästhetisches System bezeichnet wird;
- Der Gleichgewichtssinn im Labyrinth des Innenohrs, der als vestibuläres System bezeichnet wird;
- Der Geschmackssinn der Zunge und des Gaumens, der auch als gustatorisches System bezeichnet wird.

Tastsinn (taktile Wahrnehmung), Bewegungssinn (kinästhetische Wahrnehmung/Bewegungsempfinden) und Gleichgewichtssinn (vestibuläre Wahrnehmung) werden auch als Basissinne* bezeichnet.

Siehe auch:

„Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche- Abbildung 1“ in Kapitel 1.1.2.1 „ Sensomotorische Entwicklung“.

→ 1.1.2.1

Definition und Beispiele in Kapitel 3.5.1.5 „Koordination“.

→ 3.5.1.5

Gegenwort zu Nahsinne: Fernsinne*.

Neurotransmitter

Neurotransmitter sind biochemische Stoffe, die Reize von einer Nervenzelle zu einer anderen Nervenzelle oder Zelle weitergeben, verstärken oder modulieren. Neurotransmitter können nach sehr vielen verschiedenen Gesichtspunkten eingeteilt werden. Insgesamt handelt es sich um eine chemisch gesehen sehr heterogene Gruppe. Eine gängige Unterteilung ist die Klassifizierung nach ihren chemischen Merkmalen in Monoamine, Peptide und Aminosäuren. Die bekanntesten sind wohl Serotonin* und Dopamin*, die zu den Aminen gehören, die durch enzymatische Reaktionen aus Aminosäuren gebildet werden und die beide als „Glückshormone“ gelten.

nicht übertragbare Krankheiten

Nicht übertragbare Krankheiten (non-communicable diseases, NCD), sind nicht ansteckend bzw. nicht von einer Person auf die andere übertragbar. Sie sind auch bekannt als chronische Krankheiten, da sie sich langsam entwickeln und lange andauern. Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes und Erkrankungen des Bewegungsapparates sind die fünf häufigsten NCDs.

non-formale Bildung

Bildungsarbeit, die außerhalb des formalen Schulsystems organisiert ist, sich an ein definiertes Zielpublikum richtet und spezifische Bildungsziele verfolgt.

Siehe auch „Services d’éducation et d’accueil – SEA“*/ formale Bildung*/ informelle Bildung*.

O

offene Gelenkstellung

Stellung eines Gelenks, in der der Gelenkwinkel am größten ist (z. B. Kniegelenk: das Bein ist gestreckt).

Gegenwort: geschlossene Gelenkstellung*.

P

passiver Bewegungsapparat

Als passiver Bewegungsapparat wird das Skelett bezeichnet. Es besteht aus Knochen und Knorpel und ist durch Bänder und Gelenke miteinander verbunden. Das Knochengerüst wird passiver Bewegungsapparat genannt, da es sich ohne Muskulatur nicht bewegen kann. Es hat Stützfunktion und schützt die Organe des Schädels, des Brustkorbes und teilweise des Bauches.

Passgang

Als Passgang bezeichnet man die Gangart von Vierbeinern, bei der beide Beine einer Körperseite gleichzeitig nach vorn gesetzt werden.

Peer

Peer bedeutet: Gleichrangiger. In der Soziologie bezeichnet man unter „Peers“ oder „Peergruppe“ eine Gruppe von Personen gleichen Alters oder Statuts.

Petziball

Ein Petziball ist ein Gymnastikball mit großem Durchmesser (42 bis 75 cm).

Piaget, Jean

Jean Piaget (1896-1980) war ein Schweizer Biologe und Entwicklungspsychologe, Begründer der genetischen Epistemologie.
Dieser Wissenschaftszweig geht davon aus, dass die menschliche Intelligenz und Erkenntnis ausgehend von der Auseinandersetzung des Organismus mit seiner Umwelt verstanden werden müsse. Diese Theorie ist in dem bekannten Satz „Prendre pour comprendre“ (vom Greifen zum Begreifen) veranschaulicht. Viele seiner Arbeiten beziehen sich auf die Entwicklung des Kleinkinds vor dem Hintergrund seiner motorischen* Entwicklung.

Pikler, Emmi

Emilie „Emmi“ Pikler (1902-1984) war eine ungarische Kinderärztin und Gründerin des Säuglingsheims „Lóczy“ in Budapest. Sie beschäftigte sich vor allem mit der Bewegungsentwicklung von Säuglingen sowie der Pflege und Erziehung von Säuglingen und Kleinkindern.
Mit ihren entwicklungsphysiologischen Überlegungen beschritt sie im 20. Jahrhundert neue Wege in der Kleinkindpädagogik. Ab den 1990er Jahren wurden die Arbeiten von Emmi Pikler zunehmend international wahrgenommen und finden heute unter dem Begriff „Pikler-Pädagogik“ immer mehr Verbreitung.

pritschen

Das Pritschen, auch oberes (beidhändiges) Zuspiel genannt, gehört neben dem Baggern (unteres Zuspiel) zu den beiden Grundtechniken im Volleyball. Dabei wird der Ball kurz angenommen und sofort mit den Fingern in einer federnden Bewegung ruckartig weitergeleitet.

Psychomotorik

Psychische Vorgänge (z. B. Emotionalität oder Konzentration, aber auch die individuelle Persönlichkeitsstruktur) beeinflussen die Bewegung des Menschen. Diese kausale Verknüpfung wird Psychomotorik genannt.

Siehe auch Definition in Kapitel 1.1.2.3 „Psychomotorik“ .

→ 1.1.2.3

Siehe auch in Kapitel 3.11.3.9 „Psychomotorik-Material“ .

→ 3.11.3.9

R

Ristgriff

Der Ristgriff ist eine Griffart, bei der die Handinnenflächen zum Boden gedreht werden, sodass die Daumen nach innen zeigen.

robben

Beim Robben bewegt sich das Kind fort, indem es sich auf die Unterarme aufstützt und den Körper nachzieht. Beim Robben wird im Unterschied zum Krabbeln* der Bauch nicht vom Boden abgehoben.

S

„salle de motricité“

„salle de motricité“, übersetzt Bewegungsraum, ist ein speziell mit (meist festen) Geräten eingerichteter Raum, der für Bewegungsaktivitäten verschiedenster Art vorgesehen ist.

Schreitreflex

Der Schreitreflex ist der angeborene Reflex des Säuglings, in koordiniertem Bewegungsmuster erst das eine und dann das andere Bein zu heben, genau wie beim Gehen. Der Reflex führt dazu, dass ein Kind automatische Schreitbewegungen durchführt, wenn es unter den Armen gehalten wird und die Fußsohlen eine Unterlage berühren. Dem Schreitreflex wird eine bahnende Funktion für den komplexen motorischen* Ablauf des Gehens zugeschrieben.

Schwungtuch

Großes rundes oder vieleckiges Tuch, das als Spielgerät vorwiegend für kooperative Spiele und Beschäftigung in Gruppen eingesetzt wird. Anfangs waren Schwungtücher ausgediente (Kappen-)Fallschirme. Mittlerweile werden Schwungtücher speziell für ihren Einsatz als Spielgeräte produziert. Man erhält sie in bunten Farben oder mit Motiven gestaltet. Man kann sie mit oder ohne Loch in der Mitte beziehen. Manche sind am Rand mit einem eingesäumten Seil als Griffhilfe verstärkt, andere haben Griffschlaufen. Schwungtücher werden in unterschiedlichen Größen angeboten, damit man je nach Einsatzzweck und der Zahl der Teilnehmenden das passende aussuchen kann.

Siehe auch Schwungtuchspiele in Kapitel 3.11.3.6. „Schwungtuch“.

→ 3.11.3.6

sensible Phasen

Sensible Phasen sind Entwicklungsabschnitte, in denen spezifische äußere Einflüsse, wie Erfahrungen oder Schadstoffe, aufgrund einer aktuell vorliegenden Plastizität, Empfänglichkeit oder Verletzlichkeit eine maximale positive (die Entwicklung fördernde) oder negative (schädigende) Wirkung entfalten.

Sensomotorik

Der Begriff „Sensomotorik“ setzt sich zusammen aus „Sensorik“ und „Motorik*“:
„Sensorik“ ist die Aufnahme von Information und deren Weiterleitung an das zentrale Nervensystem (Gehirn, Rückenmark).
„Motorik“ ist die Ansteuerung und die daraus folgende Anspannung der Muskulatur. Sensomotorik ist folglich das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Nervensystem. Sensomotorik ist die unzertrennliche Funktionseinheit von Wahrnehmung und Bewegung.

Siehe Kapitel 1.1.2.1 „Sensomotorische Entwicklung“.

→ 1.1.2.1

Siehe auch Psychomotorik*.

Serotonin

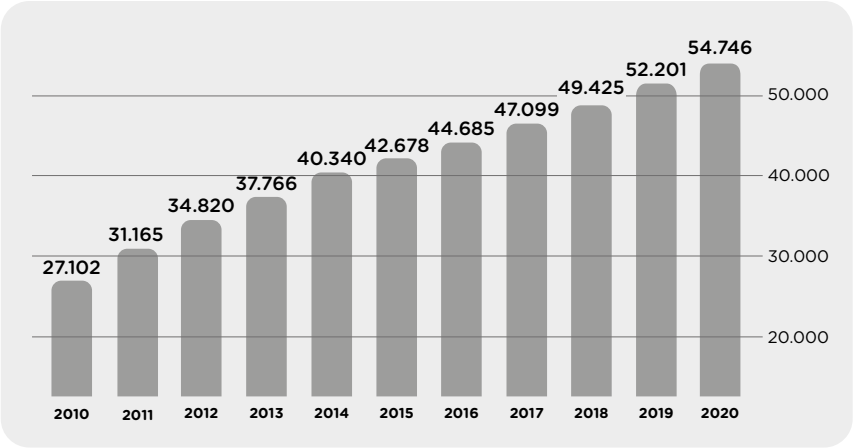
Serotonin ist ein Neurotransmitter*, der bei der Informationsübertragung zwischen Neuronen an deren Synapsen als Botenstoff dient. Er spielt eine maßgebliche Rolle bei Schlaf und Wachsamkeit sowie der emotionalen Befindlichkeit.

„Services d’éducation et d‘accueil – SEA“

Offiziell benannt als „Services d’éducation et d’accueil pour enfants“, übersetzt „Bildungs- und Betreuungseinrichtungen“, werden diese Einrichtungen umgangssprachlich in Luxemburg mit dem Kurzwort „SEA“ bezeichnet. Die SEA agieren im Rahmen ihres non-formalen Bildungsauftrags und bieten eine Kinderbetreuung bis zum Alter von 12 Jahren an.

Zu diesen Bildungs- und Betreuungseinrichtungen gehören in Luxemburg die ehemals unterschiedlich bezeichneten: Krippen (crèches); Kindertagesstätten („foyers de jour“), „Maisons relais“, „Foyers scolaires“ (Schülerhorte – Stadt Luxemburg).

Entwicklungsübersicht der in SEA betreuten Kinder zwischen Februar 2010 und Februar 2020 (Quelle: SEA Statistik des Ministeriums für Bildung, Kinder und Jugend):



Zum vielfältigen Betreuungsangebot der non-formalen Bildung für Kinder bis zu 12 Jahren in Luxemburg gehören neben den SEA auch die Tageseltern („assistants parentaux“) sowie die „Mini-crèches“. Letztere betreuen maximal 11 Kinder gleichzeitig.

Weitere Informationen über das Betreuungsangebot für Kinder im Alter zwischen 0 und 12 Jahren im Bereich der non-formalen Bildung in Luxemburg finden sich auf der Homepage „Staark Kanner – Enfance“ („Staark Kanner – Kindheit“) des Ministeriums für Bildung, Kinder und Jugend:

www.staark-kanner.lu

Quelle: Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend

Setting

Setting meint hier eine pädagogische Umgebung oder einen erzieherischen Handlungsort.

Spitzer, Manfred

Prof. Dr. med. Dr. phil. Manfred Spitzer (*1958) ist ein deutscher Neurowissenschaftler und Psychiater.
Er ist Professor für Psychiatrie an der Universität Ulm, seit 1998 ist er ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm. Er hat die Gesamtleitung des dort eröffneten Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL) inne, das sich vor allem mit der Neurodidaktik beschäftigt.

stabiler Untergrund

Als stabil wird ein Untergrund bezeichnet , der sich bei Gewichtsbelastung oder durch Bewegung einer Person nicht verformt.

Gegenwort: labiler Untergrund*.

staksen

Das Verb „staksen“ bedeutet, mit dem Fokus auf lange, ungelenke Beine, in Anlehnung an einen Storch: sich unbeholfen auf steifen Beinen fortbewegen.

statisches Gleichgewicht

Die statische Gleichgewichtsfähigkeit bezieht sich auf den Gleichgewichtserhalt in relativer Ruhestellung. Sie wird auch das „Lageempfinden“ genannt und kommt in allen verschiedenen Haltungen des menschlichen Körpers zur Geltung: im Stehen, im Sitzen, im Liegen (z. B. beim Bobfahrern) und auch bei Haltungen mit dem Kopf nach unten (z. B. beim Handstand im Turnen).

Gegenwort: dynamisches Gleichgewicht*.

Stimuli

Stimuli ist der Plural von Stimulus und bedeutet: Reize, die eine Reaktion auslösen.

T

taktil

Das Adjektiv „taktil“ bedeutet: den Tastsinn betreffend. Der Tastsinn, auch taktiles System genannt, umfasst den Körper mit seiner gesamten Hautoberfläche. Das taktile System gehört zu den Nahsinnen*.

Siehe auch:

„Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche - Abbildung 1“ in Kapitel 1.1.2.1 „Sensomotorische Entwicklung“.

→ 1.1.2.1

Definition und Beispiele in Kapitel 3.5.1.5 „Koordination“.

→ 3.5.1.5

U

Übergewicht

Als Übergewicht wird ein hohes Körpergewicht in Relation zur Körpergröße bezeichnet. Im engeren Sinne ist damit nur die sogenannte Präadipositas gemeint, im Gegensatz zum schweren Übergewicht, der Fettleibigkeit oder Adipositas. Gemäß der WHO-Klassifikation ist „Übergewicht“ definiert als BMI ≥ 25 kg/m², Adipositas als BMI ≥ 30 kg/m².

Siehe Adipositas*/ Body-Mass-Index (BMI)*.

V

vestibulär

Das Adjektiv „vestibulär“ bedeutet: den Gleichgewichtssinn betreffend. Der Gleichgewichtssinn im Labyrinth des Innenohrs wird als vestibuläres System bezeichnet. Das vestibuläre System gehört zu den Nahsinnen*.

Siehe auch:

„Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche - Abbildung 1“ in Kapitel 1.1.2.1 „Sensomotorische Entwicklung“.

→ 1.1.2.1

Definition und Beispiele in Kapitel 3.5.1.5 „Koordination“.

→ 3.5.1.5

visuell

Das Adjektiv „visuell“ bedeutet: die optische Wahrnehmung mit den Augen betreffend. Der Sehsinn wird als visuelles System bezeichnet. Das visuelle System gehört zu den Fernsinnen*.

Siehe auch:

„Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche - Abbildung 1“ in Kapitel 1.1.2.1 „Sensomotorische Entwicklung“.

→ 1.1.2.1

Definition und Beispiele in Kapitel 3.5.1.5 „Koordination“.

→ 3.5.1.5

W

Warm-Up

Unter Warm-Up oder Aufwärmen versteht man im Sport aktive Übungen/Bewegungen mit reduzierter Belastungsintensität, die den Körper, vor allem das kardiovaskuläre System, langsam auf die anstehenden Anstrengungen vorbereiten.

Gegenwort: Cool-Down*.

Z

Zimmer, Renate

Prof. Dr. phil. Renate Zimmer (*1947) ist eine deutsche Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt frühe Kindheit.
Sie ist Professorin für Sportwissenschaft an der Universität Osnabrück sowie Leiterin des Niedersächsischen „Instituts für Frühkindliche Bildung und Entwicklung“. Als Autorin von mehr als 45 Büchern zu den Themen Entwicklungsförderung, Bewegtes Lernen, Psychomotorik, Bewegung und Sprache genießt sie weltweite Anerkennung.

Anhang

Anhang 294

I. Der Dokumentarfilm: Körperliche Aktivitäten für Kleinkinder (0-5 Jahre) – Beispielhafte Praktiken in Luxemburg
Physical activity in early childhood (0-5-year-olds) – Good practices in Luxembourg 297

II. Das Konzept „LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport“
Long Term Athlete Development (LTAD) – Langfristige Athleten-Entwicklung 298

Die Bereiche und Phasen des LTAD-Modells 298
Physical Literacy 299

III. Die motorische Entwicklungsübersicht nach Balster 302

IV. Die BMI-Perzenzilkurven für Mädchen und Jungen 303

V. Das Projekt „clever move“ 305

VI. Der TV-Ratgeber „Babys in Bewegung“ 306

Alter: 0-3 Monate, 4-7 Monate, 8-10 Monate, 11-14 Monate, 15-17 Monate, Ab 18 Monaten 306

VII. Schwimmangebote für Kinder von 0 bis 12 Jahren in Luxemburg 307

Angebote für das Babyschwimmen (3 bis 18 Monate) und/oder Kleinkindschwimmen (1,5 bis 3 oder 4 Jahren) 307
Angebote von Schwimmschulen in Schwimmvereinen für Kinder ab 4 Jahren 307

VIII. Fingerspiele und Bewegungslieder – Texte und Anleitungen 308

Fingerspiele 308
Bewegungslieder 309

IX. Weitere Literaturempfehlungen 311

Babys und Kleinkinder in Bewegung 311
Ballspiele für Kinder 312
Bewegung in der Familie 312
Bewegungsräume 312
Bildung braucht Bewegung 312
Erzählen, tanzen, singen, bewegen 313
Grundschulkinder in Bewegung 314
Problemkinder 315
Spiele-Mix 315
Vorschulkinder in Bewegung 316
Vor- und Grundschulkinder in Bewegung 317
Wasser – Marsch! 318

I. Der Dokumentarfilm: Körperliche Aktivitäten für Kleinkinder (0-5 Jahre) - Beispielhafte Praktiken in Luxemburg

Physical activity in early childhood (0-5-year-olds) – Good practices in Luxembourg

Im Jahr 2015 fasste das Ministerium für Sport den Entschluss, die motorische Aktivität von Kleinkindern (0 bis 5 Jahre) zu einer seiner Prioritäten im Rahmen des nationalen Aktionsplans „Gesond iessen, méi beweegen“ - Erweiterung im Bereich der körperlichen Aktivität - zu machen, und dies insbesondere anlässlich der luxemburgischen EU-Ratspräsidentschaft (2. Halbjahr 2015) („promote physical activity and motor skills in early childhood“)[36].

Eine der ersten konkreten Aktionen, mit denen die Kampagne zur Förderung der Motorik und der körperlichen Aktivität von Kleinkindern[36] gestartet wurde, war, neben u. a. dem vorliegenden Handbuch, die Produktion eines audiovisuellen Überblicks: Hierzu wurde von Ende April bis Mitte Juni 2015 im fast ausschließlich nicht-kommerziellen luxemburgischen Bereich der außerfamiliären Betreuung von Kleinkindern eine Reihe von Projekt-Beispielen gesammelt, die darauf abzielen, den ihnen anvertrauten Kleinkindern einen motorischen Anreiz zu geben und sie somit auf den Weg zu einem körperlich aktiven Leben zu führen.

Der Film soll andere Akteure motivieren, diese Projekt - Beispiele an anderen Orten, für andere Kinder zu kopieren, multiplizieren und zu verbessern. Auch sollen diese Beispiele als Denkanstöße dienen, um Diskussionen über neue Konzepte, vielleicht sogar noch mutigere, noch strukturiertere Initiativen anzuregen.

Eine „kurze“ Version des Dokumentarfilms (ca. 17 Minuten/(L),(D),(E)) wurde in Luxembourg/Kirchberg am 15. September 2015 während des Vortrags von Prof. Dr. Phil. Renate Zimmer* zum Thema „Wer sich bewegt, kommt voran – Zur Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen für die Entwicklung grundlegender Kompetenzen in der Kindheit“, als Premiere und Einführung gezeigt.

Die Langfassung des Dokumentarfilms (ca. 37 Minuten/(L),(D),(E)) kann über folgenden Link abgerufen werden:

https://sports.public.lu/fr/actualites/articles/2015/12/activite-physique.html

Abbildung 10 : Dokumentarfilm Poster/© Ministerium für Sport, 2015

“

Die audiovisuelle Produktion „Physical activity in early childhood (0-5-year-olds) – Good practices in Luxembourg“ dient ausschließlich Informations- und Sensibilisierungszwecken, die das Ministerium für Sport im Rahmen seiner Kampagne zur Förderung der Motorik und der körperlichen Aktivität von Kleinkindern (0-5 Jahre) verfolgt. Diese Kampagne steht im Einklang mit den Maßnahmen des nationalen Aktionsplans „Gesond iessen, méi beweegen“ - Erweiterung im Bereich der körperlichen Aktivität (Juni 2011).

Die vollständige oder teilweise Reproduktion sowie die Verwendung für andere als die oben beschriebenen Zwecke ist verboten.

Alle Rechte vorbehalten 2015.

(Filmauszug)

”

36 https://gouvernement.lu/dam-assets/fr/publications/rapport-activite/minist-sports/2015-rapport-activite-sports/2015-rapport-activite-sports.pdf (Rapport d'activité 2015, Ministère des Sports, p. 29-35)

II. Das Konzept „LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport“

Long Term Athlete Development (LTAD) – Langfristige Athleten-Entwicklung

Das Konzept LTAD-Lëtzebuerg lieft Sport zeigt Wege für alle Sport- und Bewegungsorientierungen auf, so dass jede Person unabhängig von individuellen Voraussetzungen, Interessen und Zielsetzungen, ihren Platz finden kann. Angelehnt an das Wissen um die Entwicklungsprozesse des menschlichen Organismus, sind Entwicklungsphasen definiert, die einen klaren Rahmen für Ziele, Inhalte, Vermittlungsmethoden und Formen der Sporttätigkeit vorgeben.[37]

Aufgrund des Gesamtpotentials des LTAD-Konzepts wird dieses seit 2019 durch die Nationale Sportschule ENEPS (Ecole nationale de l'éducation physique et des sports) und das Nationale olympische und sportliche Komitee COSL (Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois) in Zusammenarbeit mit dem Sportlycée und des Luxembourg Institute for High Performance in Sports LIHPS unter dem Slogan „LTAD-Lëtzebuerg lieft Sport“ in der luxemburgischen Bewegungs- und Sportwelt implementiert.[38]

Die Bereiche und Phasen des LTAD-Modells

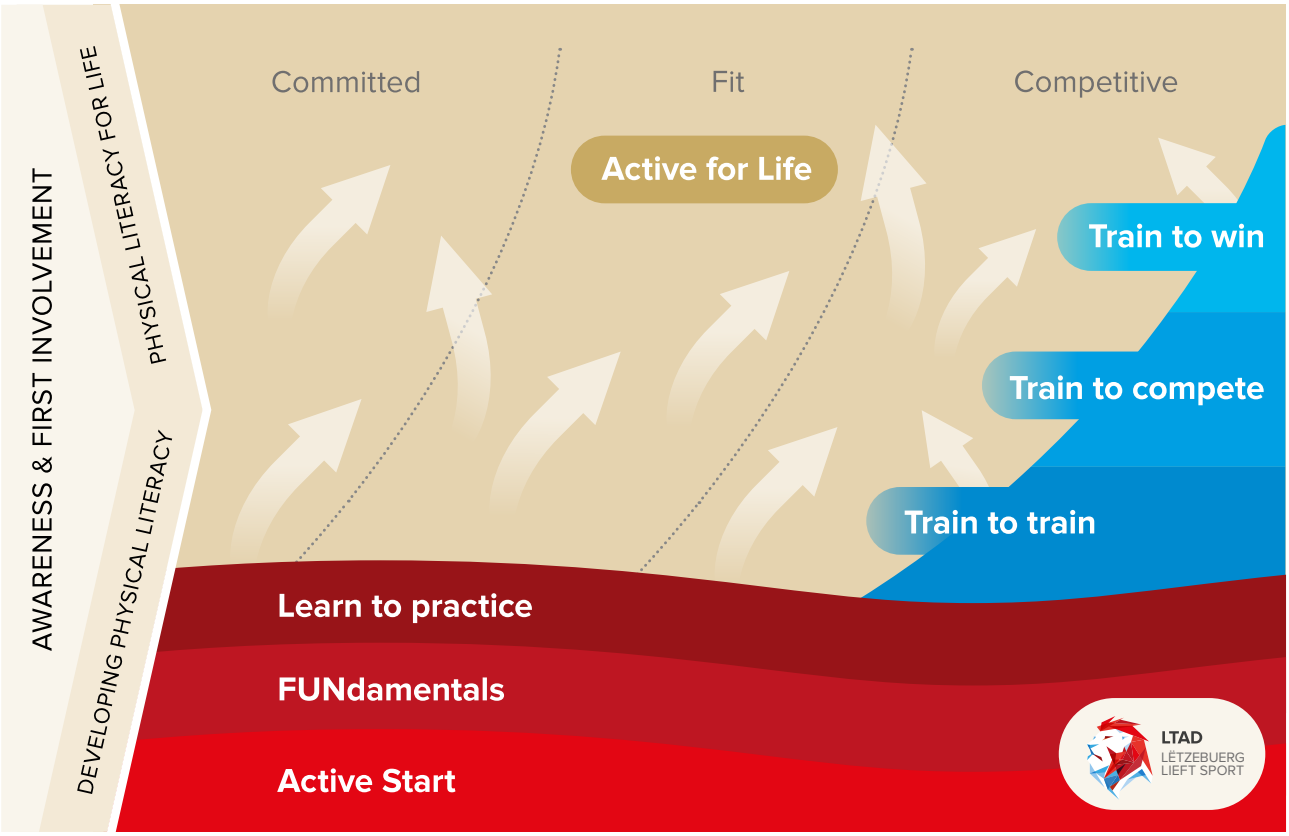


Abbildung 11: Das Modell LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport

Der Eintritt in ein körperlich aktives Leben wird begünstigt durch ein Bewusstsein (***Awareness***) über die Sport- und Bewegungslandschaft sowie durch einen als positiv erlebten Einstieg (***First Involvement***).

Das Modell an sich baut auf den drei Phasen ***Active Start***, ***FUNdamentals*** und ***Learn to Practice*** auf, in denen die Grundvoraussetzungen für den weiteren Verlauf gelegt werden. Gerade in diesen Lebens-

37 https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf

38 https://gouvernement.lu/fr/actualites/toutes_actualites/communiques/2019/10-octobre/14-kick-off-symposium.html

phasen der Kindheit bis Jugend besteht die einzigartige Chance auf den Erwerb einer vielseitig ausgebildeten Motorik, den Aufbau einer nachhaltigen Motivation und Kompetenz für eine lebenslange Sportteilnahme und ein bewegungsaktives Leben. Die ***Physical Literacy*** entwickelt sich.

Ein Teil der Heranwachsenden schlägt anschließend den Weg des Leistungssports ein, welcher in die Phasen ***Train to Train***, ***Train to Compete*** und ***Train to Win*** untergliedert ist.

Der Großteil der Gesellschaft findet seinen Platz im ***Active for Life***, in dem wiederum eine motivations- und interessengesteuerte Entscheidung für die unterschiedlichen Teilbereiche ***Competitive*** und ***Fit*** möglich ist. Die durch dieses Konzept angeeigneten vielfältigen Kompetenzen legen zudem den Grundstein für die Übernahme von Verantwortung in (beg-) leitenden Tätigkeitsfeldern der Sport- und Bewegungswelt, dem sogenannten Teilbereich ***Committed***.

Unabhängig vom eingeschlagenen Weg kann sich so allen Bürgern das breite Betätigungsfeld im Sport erschließen. Die Grenzen zwischen den unterschiedlichen Phasen und Bereichen sind fließend. Bereichs-, Sportarten- und Disziplinwechsel sind jederzeit möglich und durch den Lauf des Lebens gar unausweichlich. Die Schnittstellen zwischen den verschiedenen Phasen und Bereichen bedürfen besonderer Aufmerksamkeit, um die Bewegungsaktiven und die Athleten bei ihren Übergangsprozessen und Wechseln zu unterstützen.

In den einzelnen Phasen des Modells wirkt jeweils ein komplexes Gefüge zwischen den Akteuren, den Programmen und den infrastrukturellen Rahmenbedingungen. Dieses Wirkungsgeflecht Good People – Good Programs – Good Places kann je nach Sportart, Alter und Ausprägungsform der Betätigung unterschiedlich gestaltet und gewichtet werden.

Physical Literacy

Das Konzept der Physical Literacy spielt in LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport eine große Rolle, da es die zentrale Grundlage für die verschiedenen Zielsetzungen der einzelnen Phasen darstellt: Physical Literacy ermöglicht in allen Lebensetappen erst sowohl das Erbringen von sportlichen Leistungen als auch die Teilnahme an Bewegung und Sport mitsamt der Entwicklung und Aufrechterhaltung einer körperlich aktiven Lebensgestaltung.

Was bedeutet Physical Literacy?

Unter dem Begriff der *Literacy* kann allgemein die Grundbildung verstanden werden, die eine Grundvoraussetzung für eine aktive Teilnahme an der Gesellschaft darstellt. „Literacy ist entscheidend dafür, dass jedes Kind, jeder Jugendliche und jeder Erwachsene grundlegende Lebenskompetenzen erwirbt, die es ihm ermöglichen, die Herausforderungen des Lebens zu meistern.“ [39] Neben der Alphabetisierung (*Emergent Literacy*) und der Rechenkenntnis (*Numeracy*) findet demnach auch die körperliche Bildung, die Physical Literacy, ihre Berechtigung in diesem Konstrukt.

Auf internationaler Bühne sind unterschiedliche, sich stetig weiterentwickelnde Definitionen von Physical Literacy zu finden. Die International Physical Literacy Association beschreibt Physical Literacy wie folgt:

„Physical Literacy ist die Motivation, das Selbstvertrauen, die physische Kompetenz, das Wissen und das Verständnis, die eine Person verinnerlicht hat und welche es ihr erlauben, das Engagement für physische Aktivitäten ein Leben lang zu schätzen und Verantwortung dafür zu übernehmen.“ [40]

39 „(...) literacy is crucial to the acquisition, by every child, youth and adult, of essential life skills that enable them to address the challenges they can face in life (...).” (zit. n. UNESCO. Education for All. In: PHE Canada. What is the relationship between Physical Education and Physical Literacy?, S. 1)

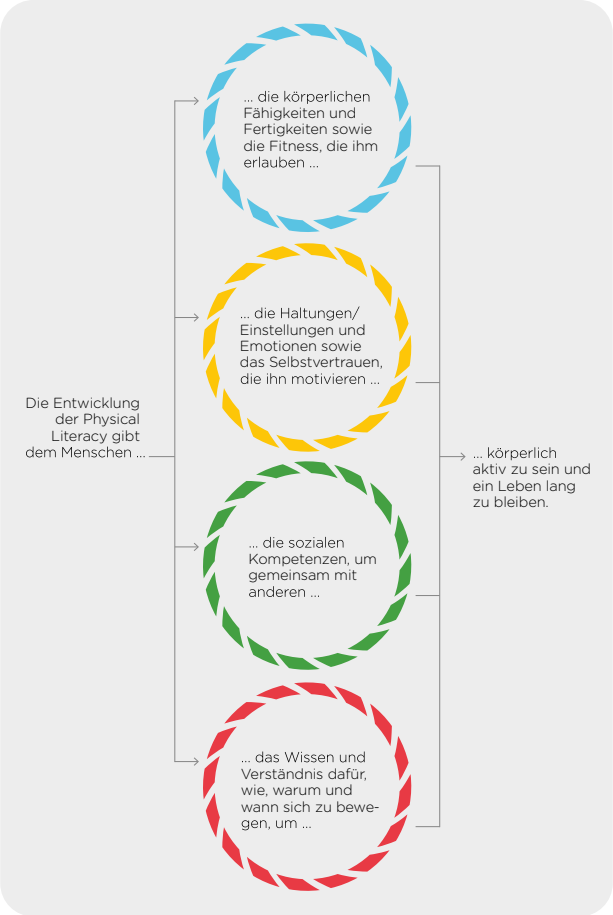
40 „Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life” (zit. nach IPLA, 2014)

LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport greift aufgrund ihrer besseren Verständlichkeit die australische Begriffsbestimmung auf:

„Physical Literacy vereint die Fähigkeiten, Kenntnisse und Verhaltensweisen, die uns das Selbstvertrauen und die Motivation geben, ein Leben lang körperlich aktiv zu sein.“ [41]

Abbildung 12: Die Entwicklung von Physical Literacy (Sport for Life. Developing physical Literacy. Building a new normal for all canadians), Kanada 2019, (S. 8)

Physical Literacy ist ein mehrdimensionales Konzept, das aus vier interagierenden Elementen besteht, welche auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung abzielen und sich je nach Lebensphase in ihrer Wichtigkeit verändern.



Abbildungen 13a & 13b: Physical Literacy-Drehscheibe von Sport Australia (Sport for Life. Developing physical Literacy. Building a new normal for all Canadians, Kanada 2019, S. 9)

41 „Physical literacy is the skills, knowledge and behaviours that give us the confidence and motivation to move throughout our lives.“ (zit.nach Sport Australia, 2017)

Es lassen sich fünf Hauptmerkmale von Physical Literacy herausarbeiten:

- Das Konzept ist inklusiv – jeder kann entsprechend seinem Potential teilhaben. Fortschritte sind individuell zu betrachten und bemessen sich nicht an Richtwerten.
- Der Weg jedes einzelnen Menschen ist einzigartig.
- Ihre Entwicklung kann durch eine Vielzahl an Erfahrungen in unterschiedlichen Umgebungen und Kontexten stattfinden.
- Das Konzept ist dynamisch – es muss daher während der gesamten Lebensdauer wertgeschätzt und gefördert werden.
- Das Konzept ist holistisch – es trägt zur gesamten Persönlichkeitsentwicklung bei.

Hinsichtlich der Entwicklung von Physical Literacy nehmen die drei ersten Phasen des LTAD-Modells (Active Start, FUNdamentals und Learn to Practice) eine besonders wichtige Rolle ein. Im Idealfall beginnt die körperliche Grundbildung im Kleinstkindalter und entwickelt sich im Kindesalter kontinuierlich weiter, bevor dann in der Jugend bzw. im Erwachsenenalter vielzählige Kompetenzen, Fähigkeiten und Kenntnisse erworben werden.

Physical Literacy ist aber in allen Lebensphasen und in jedem Alter relevant und wertvoll und kann in allen Lebensetappen verbessert werden. Eine Person mit einer ausgeprägten Physical Literacy übernimmt eher Verantwortung und engagiert sich eher bewusst für die Integration von körperlichen Aktivitäten und Sport als festen Bestandteil ihrer Lebensführung, mit den hieraus resultierenden positiven Effekten auf die physische und psychosoziale Gesundheit.

In der Vergangenheit entwickelte sich die Physical Literacy der Kinder beinahe beiläufig durch tägliches freies Spiel, und sie konnte im Erwachsenenalter durch tägliche Bewegung in der Berufswelt bzw. in der Freizeit erhalten werden. Heutzutage gestaltet sich der Alltag vieler Kinder und Erwachsener durch die veränderten Lebensumstände allerdings erheblich bewegungsärmer. Die Förderung von Physical Literacy eines jeden ist demnach ein bedeutender Schritt auf dem Weg zu einer aktiven und gesunden Gesellschaft, da sie den Zugang zu Bewegung und Sport unterstützt. Hierfür müssen zum einen die Akteure der Sport- und Bewegungswelt um die Bedeutung von Physical Literacy wissen und Kenntnisse hinsichtlich ihrer Förderung erlangen. Zum anderen gilt es, angepasste Programme und stimulierende Umgebungen zu schaffen, um qualitativ hochwertige Erfahrungen zu ermöglichen.

Programme, die Physical Literacy fördern, bieten:

- Gelegenheiten für unorganisiertes freies Spiel und formellen Sport;
- Gelegenheiten zum Entdecken, Entwickeln und angeleiteten Bewegen;
- Entwicklungsgerechte Ausstattung;
- Freudvolle und herausfordernde Aktivitäten, die sowohl Erfolgserlebnisse als auch Niederlagen hervorrufen;
- Wahlmöglichkeiten zwischen verschiedenen Aktivitäten in unterschiedlichen Umgebungen;
- Hohe Partizipation.

Quelle: ENEPS (Ecole nationale de l'éducation physique et des sports), Ministère des Sports, COSL (Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois), LIHPS (Luxembourg Institute for High Performance in Sports), Sportlycée: *LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport. Rahmenkonzept. Luxemburg 2020*

III. Die motorische Entwicklungsübersicht nach Balster

In der folgenden motorischen Entwicklungsübersicht wird der Entwicklungverlauf der wichtigsten motorischen Fertigkeiten in den verschiedenen Altersabschnitten grafisch dargestellt (Teil 1: 1.-4. Lebensjahr; Teil 2: 5.-8. Lebensjahr). Auch werden strukturelle Zusammenhänge von Fertigkeiten untereinander sichtbar.

Wichtig ist zu beachten, dass Kinder verschieden in ihrem Entwicklungstempo sein können und daher die angegebenen Zeitspannen individuell abweichen können.[42]

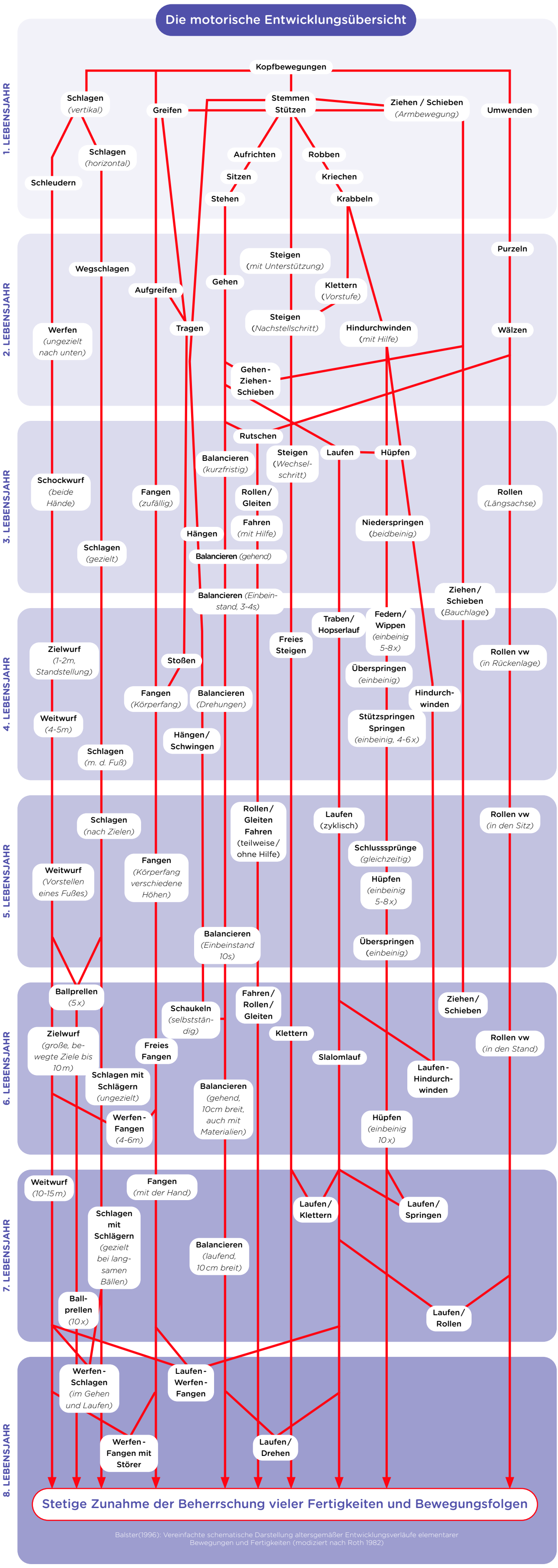


Abbildung 14: Schema nach Motorische Entwicklungsübersicht (K. Balster: Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen – Teil 2, 2. Auflage 2000, S.18)

42 Balster, K. & Schilf, F. (2005). Kompetenzen von Kindern erkennen. Landessportbund NRW, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (https://www.sichere-kita.de/)

IV. Die BMI-Perzenzilkurven für Mädchen und Jungen

Für Kinder und Jugendliche ist die klassische Berechnung des Body-Mass-Index (BMI)* nicht direkt anwendbar. Dazu wurden sogenannte Perzentilkurven entwickelt die, getrennt nach Mädchen und Jungen, einen differenzierteren Blick auf das Verhältnis zwischen Körpergröße und Körpergewicht werfen. Wohl wird der BMI nach der Formel „kg/m²“ berechnet, dieser wird aber in Verbindung mit dem Alter des Kindes gebracht. Der so errechnete Punkt wird auf einer Grafik, welche in der waagerechten Achse (Abszisse) das Alter, auf der senkrechten Achse (Ordinate) den errechneten BMI aufweist, eingezeichnet.

Fällt der eingezeichnete Punkt auf oder über die eingezeichnete Kurve „P97“ (97. Perzentil[43]) wird die betroffene Person als **stark übergewichtig** (adipös*) eingestuft. Fällt der eingezeichnete Punkt auf oder über die eingezeichnete Kurve „P90“ (90. Perzentil), aber noch unterhalb der „P97“-Linie, wird die betroffene Person als **übergewichtig** eingestuft.

Kinder und Jugendliche deren Werte zwischen den Kurven „P90“ (90. Perzentil) und „P10“ (10. Perzentil) liegen werden als **normalgewichtig** eingestuft.

Fällt der eingezeichnete Punkt auf oder unter die eingezeichnete Kurve „P10“ (10. Perzentil) aber noch über der Kurve „P3“ (3. Perzentil) wird die betroffene Person als **untergewichtig** eingestuft.

Fällt der eingezeichnete Punkt auf oder unter die eingezeichnete Kurve „P3“ (3. Perzentil) wird die betroffene Person als **stark untergewichtig** eingestuft.

Nachfolgend die angesprochenen Perzentilkurven für Mädchen (in rot) und Jungen (in blau).

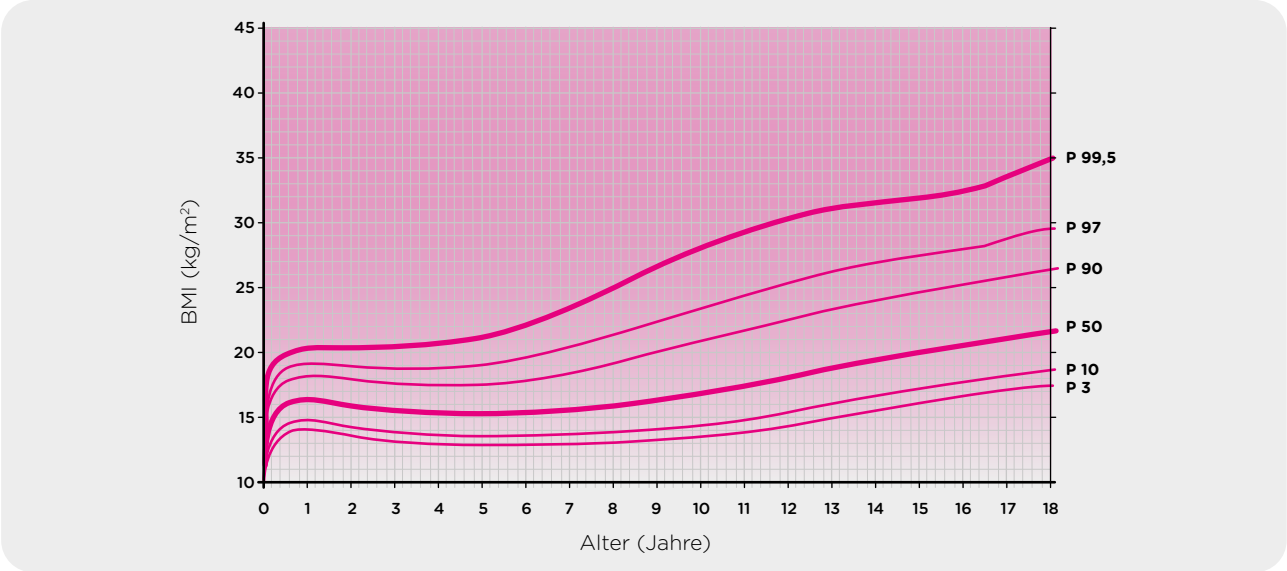


Abbildung 15 : Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (Mädchen 0-18 Jahre)

43 Perzentil bedeutet hier: Prozentrang von 100. Ergeben die Werte einer untersuchten Person, dass sie sich auf der Kurve des 97. Perzentils befindet, bedeutet das, dass von 100 untersuchten Personen nur 3 denselben oder einen höheren Wert hatten. In diesem Falle handelt es sich um eine stark übergewichtige (adipöse) Person. Ebenso bedeutet ein Ergebnis das sich auf der Kurve des 50. Perzentils wiederfindet, dass sich von 100 untersuchten Personen 50 davon einen höheren, aber auch 50 einen niedrigeren Wert hatten. Für alle Ergebnisse sind ähnlich formulierte Interpretationen möglich.

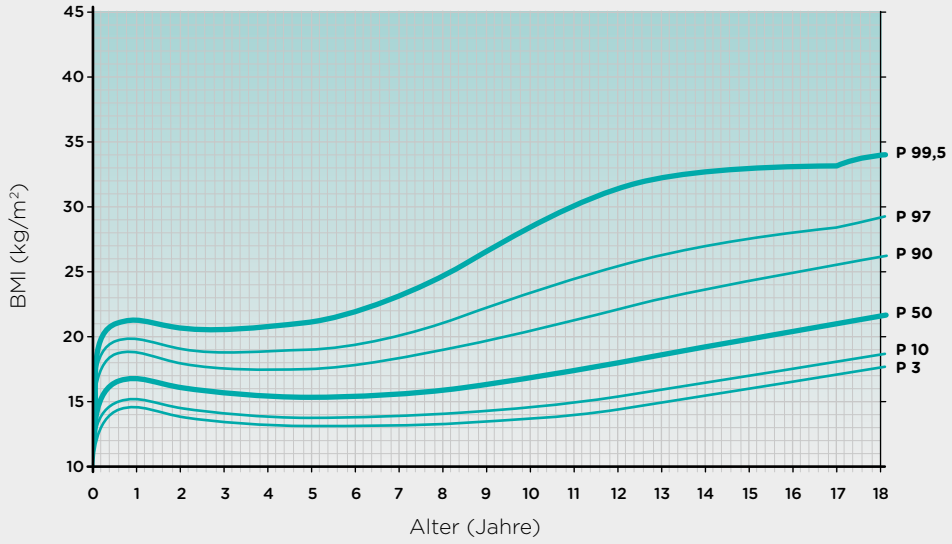


Abbildung 16 : Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (Jungen 0-18 Jahre)

LITERATURQUELLEN

Kromeyer-Hauschild, K., Moss, A., & Wabitsch, M. (2015). Interpolation mit den Daten des BGS98 im Altersbereich von 15-18 Jahren. *Adipositas, 9*, 123-127.

Kromeyer-Hauschild, K., Wabitsch, M., Kunze, D. et al. (2001). *Monatsschr. Kinderheilk.*, 149, 807-818.

https://www.schularzt.at/fileadmin/user_upload/downloads/Medizinische_Themen/Adipositas/Perz.Kromeyer_Hauschild.pdf

V. Das Projekt „clever move“

Im Jahr 2014 wurde in drei Luxemburger Gemeinden (Fischbach, Larochette, Nommern) das Projekt „Bewegte Schule und Maison Relais – clever move – Léieren a Beweegung“[44] gestartet und einer externen Evaluierung unterzogen. Zwei Jahre später wurde eine projektorientierte Arbeitsgruppe im Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend einberufen mit dem Ziel, flächendeckend weitere Gemeinden zu motivieren, das Projekt „clever move“ in den Alltag der lokalen Schulen sowie Bildungs- und Betreuungseinrichtungen („Services d'éducation et d'accueil - SEA“*) zu übernehmen. Zudem wurde das Qualitätslabel „clever move“ geschaffen.

Das Projekt „clever move“ reiht sich ein in die gemeinsamen Förderungsbestrebungen der beiden Ministerien für Bildung und Sport in Zusammenhang mit dem Konzept zur Bewegungs- und Sporterziehung für Kinder von 0 bis 12 Jahren[45], und bezieht sich auf den übergeordneten nationalen Rahmenplan „Gesond iessen, méi beweegen“[46].

From facts to acts

Eine veränderte Kindheit, ein bedenklicher Gesundheitszustand der Kinder und Jugendlichen, Konzentrations- und Verhaltensauffälligkeiten und Erkenntnisse aus der Lern- und Entwicklungsforschung zur Bedeutung von Bewegung sind Argumente aus den letzten Jahren, die die Relevanz von Bewegung in der Schule immer mehr verdeutlichen.

Das Projekt „Bewegte Schule und Maison Relais – clever move – Léieren a Beweegung“ möchte einen Beitrag zur Verbesserung der oben beschriebenen Faktenlage leisten:

„clever move-Schulen“ möchten diesem Trend entgegenwirken und verpflichten sich dazu, 15-20 Minuten zusätzliche tägliche Bewegungszeit in den Unterricht zu integrieren., u. a. über das Prinzip des „Bewegten Lernens“.

In den **„clever move-Maisons Relais“** konzentriert sich die Bewegung vor allem auf die Hausaufgabenzeit.

Schulen und „Maisons Relais“ können das **Qualitätslabel „clever move“** beantragen, wenn sie die Bewegung in ihrem Alltag in den Vordergrund stellen. Dieses Label, das die Berücksichtigung von gewissen Kriterien voraussetzt, wurde 2019 an 16 Grundschulen sowie 4 Bildungs- und Betreuungseinrichtungen verliehen.

Derzeit genießen in Luxemburg mehr als 5 000 Kinder diese zusätzlichen Bewegungsmomente.

Das Internetportal clevermove.lu bietet Ideen für körperliche Aktivitäten und Spiele für Kinder, Informationen über die Lehrer-Ausbildung sowie über das Qualitätslabel „clever move“.

www.clevermove.lu

Abbildung 17: „clever move" Poster/© Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend

44 https://men.public.lu/fr/publications/dossiers-presse/2016-2017/clever-move.html
https://portal.education.lu/clevermove/de-de/Das-Projekt-Clever-Move-de-DE

45 https://sports.public.lu/dam-assets/fr/sport-loisir/pan-extension/Concept-education-motrice-enfants.pdf

46 https://gimb.public.lu/fr/programme-gimb/plan-cadre-national.html

VI. Der TV-Ratgeber „Babys in Bewegung“

Unter folgendem Link sind 20 verschiedene TV-Sendungen einsehbar, die sich mit Themen rundum die Bewegungsförderung von Babys und Kleinkindern befassen.

Diese jeweils 5-minütigen Beiträge sind vorwiegend als Hilfe für Eltern gedacht:

https://www.kinderturnstiftung-bw.de/babys-in-bewegung/

Alter: 0-3 Monate

Folge 1: Bewegung ist der Schlüssel zur gesunden Entwicklung

Folge 2: Das Greifen: vom Reflex zur voll entwickelten Greifbewegung

Folge 7: Krabbeln, rollen und rutschen

Folge 16: Entwicklung der Kraft

Alter: 4-7 Monate

Folge 3: Musik und Bewegung

Folge 5: Auge-Hand-Koordination

Folge 6: Entwicklung der Grob- und Feinmotorik

Folge 12: Beweglichkeit

Alter: 8-10 Monate

Folge 4: Das Gleichgewicht

Folge 17: Spielzeug

Alter: 11-14 Monate

Folge 2: Das Greifen: vom Reflex zur voll entwickelten Greifbewegung

Folge 8: Stehen und Gehen

Folge 11: Spielend lernen

Folge 13: Bewegungs- und Singspiele

Alter: 15-17 Monate

Folge 3: Musik und Bewegung

Folge 10: Psychomotorik

Folge 14: Orientierung im Raum

Folge 19: Natur als Bewegungsraum

Alter: Ab 18 Monaten

Folge 9: Bewegung und soziales Handeln

Folge 12: Beweglichkeit

Folge 15: Alles rollt...

Folge 16: Entwicklung der Kraft

Folge 18: Eltern als Vorbild

VII. Schwimmangebote für Kinder von 0 bis 12 Jahren in Luxemburg

Angebote für das Babyschwimmen (3 bis 18 Monate) und/oder Kleinkindschwimmen (1,5 bis 3 oder 4 Jahren)

https://www.coque.lu/le-centre-aquatique/bebes-nageurs

https://www.syrdall-schwemm.lu/de/baby-schwimmen

https://www.aquanatour.lu/kurse/mein-kind-und-ich/

https://www.liewensufank.lu/de/cours/de-baby-schwimmen/

https://www.pidal.lu/de/pidal-pool/kurse/

http://an-der-schwemm.lu/#schwimmkurse

https://www.aktiva.lu/schwimmkurse/##/Home/KursListe?filter=eyJhbnNpY2h0IjoiQWdlbmRhIiwiTG9jYXRpb25JRCI6ImxzZTExOTY5ODM4MDI3dzc4NDc5UWpRaFJMNDI1MDIwIn0

http://www.krounebierg.lu/online/www/content/16/FRE/index.html

https://www.vert-marine.info/aquasud/activites/#aquatique

https://lesbainsduparc.esch.lu/bebe-nageur/

https://www.yellow.lu/de/gelbe-seiten/6065523-the-studio-luxembourg

https://www.mondercange.lu/sites/default/files/2019-08/pimodi_2019_impr_web.pdf

http://www.reidener-schwemm.lu/fr/reservation-de-seance--ecole-de-natation-bebes-nageurs

https://www.petange.lu/fr/Pages/PiKo-Accueil_2020.aspx

https://biissen-beweegt-sech.lu

Angebote von Schwimmschulen in Schwimmvereinen für Kinder ab 4 Jahren

https://www.barracuda-esch-natation.com/ecoles-de-natation/

https://www.cndiekirch.lu/école-de-natation

http://cndu.lu/category/ecole-de-natation/

https://cnw.lu/

http://www.cnechternach.com/

https://www.luxembourgsharks.lu/group-lessons

https://www.scdifferdange.com/

http://scera.lu/?page_id=2

http://www.scde.lu/

https://www.scmondercange.com/a-propos/

https://swimming.lu/ecole-de-natation/

VIII. Fingerspiele und Bewegungslieder – Texte und Anleitungen

Fingerspiele

Klëmmt e Männchen d'Trap erop

Klëmmt e Männchen d'Trap erop – *mam Zeige- a Mëttelfanger den Aarm vum Kand bis op d'Schëller eropkrabbelen*

Klingelingeling, – *e puer Mol liicht um Ouerläpp-chen vum Kand zéien*

Toc, Toc, Toc, – *e puer Mol liicht un d'Stir vum Kand uklappen*

Bonjour Madame, – *ee Mol liicht un der Nues vum Kand zéien*

hei geet et eran – *dem Kand eng Séissegkeet an de Mond stiechen*

Klëmmt e Männchen d'Leeder erop

Klëmmt e Männchen d'Leeder erop – *mat 2 Fanger den Aarm vum Kand erop trëppelen*

Wëllt een Apel plécken

Bumsdech fält him een op Kopp – *Hand op den Kapp leeën*

An nawell een decken – *grousse Krees mat den Ärem bilden*

Klëmmt den Männchen d'Leeder erof – *mat 2 Fanger den Aarm erëm erof trëppelen*

Fänkt un haart ze jäizen – *Hänn wéi een Triichter virun den Mond halen*

Äppelchen du kriss eng Strof

well ech an dech bäissen – *maachen wéi wann een an een Apel géif bäissen*

Bimmel, Bammel, Bommel

Bimmel, Bammel, Bommel – *mat 2 Hänn op den Dësch klappen*

D'Kaz schléit d'Trommel,

10 kleng Maisercher danzen an der Rei – *Fangeren danzen um Dësch ronderëm*

An déi ganz Äerd donnert dobäi – *mat der flaa-cher Hand op den Dësch klappen*

Déi kleng Maus

Elo kënnt eng kleng Maus – *d'Ärem vum Kand mat de Fangeren bis erop bei d'Ouer këddelen*

Elo kënnt eng kleng Maus

Klingeling Klingeling – *um Ouer zéien*

Ass een doheem? Neen? – *mat de Fangeren erëm zrëckkrabbelen*

Elo kënnt eng kleng Maus – *d'Ärem vum Kand mat de Fangeren bis erop bei d'Ouer këddelen*

Elo kënnt eng kleng Maus

Klingeling Klingeling – *um Ouer zéien*

Ass een doheem? Jo! Da bleift se do! – *am Hals këddelen*

Bewegungslieder

Hoppe Hoppe Reiter

Hoppe, Hoppe, Reiter – *Kand sëtzt op de Knéien vum Erwuessenen, gëtt mat 2 Hänn festgehal, den Erwuessenen beweegt d'Knéien op an of*

Wenn er fällt, dann schreit er,

Fällt er in den Graben

Fressen ihn die Raben

Fällt er in den Sumpf,

Macht der Reiter „Plumps" – *den Erwuessenen kippt d'Kand säitlech déif erof, hält et awer fest un.*

Ringli, Ringli, Rosen

Ringli Ringli, Rosen, – *alleguer stinn am Krees, huelen sech mat der Hand a ginn oder hopsen säitlech am Krees ronderëm*

Schöne Aprikosen – *weider goen oder hopsen*

Veilchen und Vergissmeinnicht – *weider goen oder hopsen*

Alle Kinder setzen sich! – *alleguer bleiwe stoen an ginn déif an d'Hippercher*

Großmama – *alleguer strecken d'Ärem héich an d'Luucht*

Großpapa – *alleguer stricken d'Ärem héich an d'Luucht*

Alle Kinder: Hopsassa! – *alleguer sprangen héich an d'Luucht*

Hei kënnt e klengen Zuch gefuer

Hei kënnt ee klengen Zuch gefuer

Bim li bim li bim

Passt op soss gi der iwwerfuer

Bim li bim li bim

Mir hänken nach een Waggon drun

Bim li bim li bim

An du mäin Kand du bass elo drun

Bim li bim li bim"

2 Kanner gin sech Hand, sangen Lidd mam Erzéier, ginn am Raum, Gaart ronderëm, an beim Text (mir hänken nach ee Waggon drun...) geet all Kéiers een Kand derbäi sou dass den Zuch méi laang gëtt.

Hieschen an der Kailchen

Hieschen an der Kailchen

Sëtzt an schléift,

Hieschen an der Keilchen

Sëtzt an schléift,

Aarmen Hieschen bass du krank dass du net méi hopsen kanns

Aarmen Hieschen bass du krank dass du net méi hopsen kanns

Hieschen HOPS

Hieschen HOPS

Kanner bilden een Krees, een Kand (kranken Hieschen) setzt an der Mëtt vum Krees an „schléift", Kanner ginn am Krees ronderëm den Hieschen an sangen d'Lidd, beim Text Hieschen HOPS sprengt Kand an der Mëtt an d'Luucht.

Weitere Literaturempfehlungen

https://www.zinglabumm.lu

http://www.labbe.de/liederbaum/index.asp?themaid=19

http://www.labbe.de/zzzebra/index.asp?themaid=271&titelid=2017

https://zasluchani.pl/album/lidder-sprechelcher-a-geschichten-aus-dem-benjamin-club-benji

Dengler, L. (2007). Papageno Papagena. *Ee Lidderbuch fir d'Grondschoul – Deel 1: Beweegungslidder.* Luxembourg: Ministère de l'Education et de la Formation professionnelle.

Dengler, L. et al. (2009). Papageno Papagena. *Ee Lidderbuch fir d'Grondschoul – Deel 3: Du an Ech.* Luxembourg: Ministère de l'Education et de la Formation professionnelle.

Hilger-Conrath, J. & Moro, L. (2016). *Sang mat eis zwee! Kannerlidder mat CD.* Senningen, Luxembourg: Edition Bicherhaischen.

Reinert-Bastendorff, J. et al. (oD-a). *o alele.* Luxembourg: Lëtzebuerger Guiden a Scouten.

Santec Music Orchestra (2009). *Lëtzebuerg – déi schéinste Kannerlidder.* Luxembourg: Santec Music)

IX. Weitere Literaturempfehlungen

Für das „Handbuch zur Bewegungsförderung bei Kindern von 0 - 12 Jahren“ wurde eine Reihe von bereits erschienenen Veröffentlichungen gesichtet, aus ihnen pertinente Beiträge ausgewählt und zusammengefügt. Alle verwendeten Beiträge sind im gesamten Handbuch als Literaturquellen ausgewiesen.

Über diese Literaturquellen hinaus findet der Leser im Folgenden eine Auflistung weiterer Literaturempfehlungen. Diese sind im Sinne einer besseren Übersicht nach bestimmten Themen gebündelt.

Babys und Kleinkinder in Bewegung

Bäcker-Braun, K. (2013). ***Die 50 besten Spiele zum ganzheitlichen Lernen.*** München: Don Bosco-Verlag.

Balster, K. (2003). ***Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung. Teil 2.*** Duisburg: Sportjugend NRW.

Bierögel, S., Hemming, A., & Jenzelewski, I. (2014). ***Sternstunden im Kleinkindturnen.*** Münster: Ökotopia-Verlag.

Bostelmann, A. (2009). ***Spielen mit Kindern unter 3: Aktionstabletts, Versteckdosen und weitere Spiel- und Materialanregungen.*** Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Erkert, A., & Baur, S. (2018). ***Blitzimpulse. Bewegungszeit. Aktiv und fit im Kita-Alltag.*** Aachen: Ökotopia.

Forestier, M. (2013). ***De la naissance aux premiers pas.*** Toulouse: ERES.

Friedl, J., Günther, S., Kasparik, B., & Wilmes, B. (2012). ***Krabbelkinder-Spiele-Hits.*** Berlin: Ökotopia Verlag.

Gahai, E. (2004. ***Erfahren und Begreifen durch Spielen und Sich-Bewegen (sic): Handreichungen für die Bewegungserziehung im Vorschulalter.*** O. A.: Landessportverband Baden-Württemberg.

Grossmann, M. (o. A.). ***Praxis Bewegung: „Windelflitzer und Minihopser in Kinderkrippen-Action!“.*** Gerlingen: Kiko-Aktiv-Verlag.

Grüger, C., Weyhe, S., & Wöstheinrich, A. (2010). ***Turnhits für Krabbelkids.*** Münster: Ökotopia.

Heide, S. V. (2013). ***Kleinkinder turnen durch die vier Jahreszeiten.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Johnstone, J. A., & Ramon, M. (2011). ***Perceptual-Motor activities for children: an evidence-based guide to building physical and cognitive skills.*** Champaign: Human Kinetics.

Kasten, H. (2017). ***0-3 Jahre: Entwicklungspsychologische Grundlagen und frühpädagogische Schlussfolgerungen.*** Berlin: Cornelsen.

Kienzle-Müller, B., & Wilke-Kaltenbach, G. (2015). ***Babys in Bewegung: Spielerisch bis zum ersten Schritt.*** München: Urban & Fischer.

Liesecke, J. (2011). ***Themenheft Kleinstkinder in Kita und Tagespflege.*** O. A.: Herder.

Lohmann, C. (2016). ***Babys in Bewegung: Mit allen Sinnen.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Marktscheffel, M. (2007). ***Fitte Kids in Spiel und Sport: Kinderturnen.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Müller, C. (2009). ***Bewegter Hort.*** Meißen: Unfallkasse Sachsen.

Piek, J. P. (2006). ***Infant Motor Development.*** Champaigne: Human Kinetics.

Reuys, E., & Viehoff, H. (2009). ***Wir Krabbeln, klettern, hüpfen.*** München: Don Bosco-Verlag

Silberg, J. (2009). ***Kleine Spiele zum Großwerden für 2-Jährige.*** Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Steffe, S. (2018). ***Guck Reim Karten Unser Körper: 32 Fotokarten mit lustigen Spielversen.*** Münster: Ökotopia.

Stein, G. (2007). ***Kleinkinderturnen ganz groß.*** Aachen: Meyer & Meyer.

Suhr, A. (2012). Kleine ***Knirpse - große Sprünge: Bewegungsspiele für Krippe, Kita und Kinderturnen.*** München: Don Bosco-Verlag.

Vauclair, J. (2004). ***Développement du jeune enfant: Motricité, perception, cognition.*** O. A.: Belin.

Von der Beek, A. (2008). ***Bildungsräume für Kinder von Null bis Drei.*** Weimar: Verlag das Netz.

Wagner, Y. (2010). ***Portfolios in der Krippe: Entwicklungen dokumentieren mit Kindern unter drei Jahren.*** Troisdorf: EINS.

Wilmes-Mielenhausen, B. (2009). ***Das Krippenkinder-Spielebuch.*** Münster: Ökotopia-Verlag.

Zimmer, R. (2009). ***Kinder unter 3 - von Anfang an selbstbewusst und kompetent: Ein Leitfaden für Eltern mit vielen Bewegungsspielen.*** Freiburg im Breisgau: Herder.

Zimmer, R. (2011). ***Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren: Entwicklungsförderung durch Bewegung.*** Freiburg im Breisgau: Herder.

Zukunft-Huber, B. (2009). ***Baby-Gymnastik: So unterstützen Sie ihr Kind.*** Stuttgart: Trias Verlag.

Ballspiele für Kinder

Braun-Hornung, A. C. (2015). ***Fantasievolle Ballspiel-Stunden für Krabbelmäuse: So klappt die Bewegungsförderung mit Babys & Kleinkindern in Krippe, Kiga & Eltern-Kind-Turnen.*** Münster: Ökotopia-Verlag.

Friedl, J. (2015). ***Das Ballspiele-Buch.*** Münster: Ökotopia.

Kröger, C., & Roth, K. (2015). ***Sportspiele: Ballschule: Ein ABC für Spielanfänger.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Lange, H. (2013). ***Spielend Bälle spielen: 144 praxiserprobte Übungen und Spiele zur Koordinationsschulung im Ballsport.*** Wiebelsheim: Limpert.

Roth, K., Kröger, C., Memmert, D., & Haag, H. (2015). ***Ballschule Rückschlagspiele.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Roth, K., Memmert, D., & Schubert, R. (2006). ***Ballschule Wurfschule.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Stephan, M. (2012). ***Kleine Ballschule: für Grundschulkinder.*** Wiebelsheim: Limpert.

Trunk, E. (2012). ***Die grosse Limpert-Ballspielschule: Zielschussspiele erfolgreich lernen in Schule und Verein.*** Wiebelsheim: Limpert.

Bewegung in der Familie

Grüger, C. (2010). ***Bewegungshits für Grundschulkids Parcours- und Turnstationen für Schule und Verein.*** Wiebelsheim: Limpert-Verlag.

Kessler, J. (2005). ***Fit for Family: Das etwas andere Sportbuch.*** O.A.: Pabst.

Miedzinski, K., & Fischer, K. (2014). ***Die Neue Bewegungsbaustelle: Lernen mit Kopf, Herz, Hand und Fuß - Modell bewegungsorientierter Entwicklungsförderung.*** Dortmund: Borgmann.

Renzland, K., & Bös, J. (1998). ***Fitness & Fun für Eltern und Kinder.*** Aachen: Meyer & Meyer.

Schade, K., Gemballa, K., & Schäufler, K. (2003). ***Du schaffst das! Tipps und Anregungen für Eltern, wie Kinder das Leben meistern lernen.*** O. A.: Barmer.

Schmidt, J. (2016). ***Eltern-Kind-Turnstunden für das ganze Jahr: Stationskarten zur Bewegungsförderung von 1- bis 4-Jährigen.*** O. A.: Pohl-Verlag.

Stein, G. (2009). ***Kinder & Eltern Turnen.*** Aachen: Meyer & Meyer.

Zahner, L., Wick, D., Häflinger, M., & Schärrer, N. (2016). ***Bewegung, Spiel und Spaß in der ganzen Familie.*** O. A.: EGK-Gesundheitskasse.

Bewegungsräume

Gründler, E. C., & Schäfer, N. (2011). ***Kita-Gelände naturnah gestalten: Außenräume gemeinsam planen und bauen.*** Berlin: Cornelsen.

Landessportbund Hessen. (2002). ***Kooperative Sportentwicklungsplanung: Zukunftsorientierte Sportstättenentwicklung.*** Aachen: Meyer & Meyer.

Schronen, D., & Achten, M. (2011). ***Raum Für Kinder. Platz für Erfahrung. Ort für Begegnung.*** Luxemburg : Confédération Caritas Luxembourg, Ordre des Architectes et des Ingénieurs-Conseils.

Tietz, K. (2004). ***Bewegungsgeschichten und Bewegungslandschaften: Bewegungsangebote für Kinder im Alter von 3 bis 9 Jahren.*** Berlin: Sportjugend.

Wnuck, A. (2001). ***Bewegungshits für Vorschulkinder.*** O. A.: BAG.

Bildung braucht Bewegung

Aschebrock, H., Beckers, E., & Pack, R. (2014). ***Bildung braucht Bewegung: Vom Bildungsverständnis zur Bildungspraxis im Kinder- und Jugendsport.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Baadte, S., Bös, K., Rechkemmer, G., Seidel, I., & Wohl, A. (2009). ***Kinderturn-Kongress: Synergien nutzen, besser essen, Kinder bewegen.*** Landau: Empirische Pädagogik.

Badischer Tunrverbund (2013). ***Kinderturnen: Bildung durch Bewegung - von Anfang an: Rahmenplan.*** O. A.: Badischer Turnverbund.

Balster, K. (2004). ***Altersvergleichende sensomotrische Entwicklungsübersichten 4-, 6-, und 8-jähriger Kinder.*** Duisburg: Sportjugend NRW.

Beins, H-J. (2007). ***Kinder lernen in Bewegung.*** Dortmund: Borgmann.

Braconnier, G., Geib, R., Hierthes, P., May, O. L., & Meisch, N. (2009). ***Maisons Relais pour Enfants: Le Manuel.*** O. A.: Edition Le Phare.

Durchholz, D., & Müller-Schwarz, M. (2000). ***Hoppla! Entwicklungsfördernde Bewegungsangebote unter psychomotorischen Gesichtspunkten.*** O. A.: Sportjugend Hessen.

Holle, B. (2011). ***Die motorische und perzeptuelle Entwicklung des Kindes: Ein praktisches Lehrbuch für die Arbeit mit normalen und retardierten Kindern.*** Weinheim, Basel, Berlin: Beltz.

Hundeloh, H., Kottmann, L., & Pack, R. (2015). ***Bewegungsfreudige Schule: Mit Bewegung Schulqualität entwickeln.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Janssens, J. (2004). ***Education through sport: an overview of good practices in Europe.*** O. A.: Akro Sports Media.

Kasten, H. (2009). ***4 - 6 Jahre: Entwicklungspsychologische Grundlagen.*** O.A.: Cornelsen.

Krings, F. (2012). (Psycho)MOTRICITE. ***Soutenir, prévenir et compenser.*** O. A.: De Boeck.

Kunz, T. (1993). ***Weniger Unfälle durch Bewegung: mit Bewegungsspielen gegen Unfälle und Gesundheitsschäden bei Kindergartenkindern.*** Schomdorf: Karl Hofmann Verlag.

Lacombe, J. (2006). ***Le Dévoloppement de l'enfant de la naisscance à 7ans: Approche théorique et activités corporelles.*** O. A.: De Boeck.

Lorenz, R. (2005). ***Salutogenese: Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler.*** O. A.: Ernst Rheinhadt Verlag.

Pesce, C., Marchetti, R., Motta, A., & Bellucci, M. (2018). ***Bewegung macht Spaß: Das große Spielebuch für Kindergarten und Grundschule - Joy of Moving.*** Meyer & Meyer Verlag.

Schneider, W., & Lindenberger, U. (2018). ***Entwicklungspsychologie.*** München: Beltz Verlag.

Stibbe, G. (2011). ***Standards, Kompetenzen und Lehrpläne: Beiträge zur Qualitätsentwicklung im Sportunterricht.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Stöglehner, W. (2012). ***Förderung exekutiver Funktionen durch Bewegung: Eine Lehrer/innen - Handreichung für die Schule.*** O.A.: o.A.

Walter, G. (2011). ***Kinder entdecken ihre 7 Sinne, Band 1: Spiele und Experimente zur Förderung der Sinneswahrnehmung.*** Münster: Ökotopia.

Walter, G. (2012). ***Kinder entdecken ihre 7 Sinne, Band 2: Spiele und Experimente zur Förderung der Sinneswahrnehmung.*** Münster: Ökotopia.

Zimmer, R. (2004). ***Toben macht schlau! Bewegung statt Verkopfung.*** Freiburg im Breisgau: Herder.

Zimmer, R. (2006). ***Kinder brauchen Selbstvertrauen.*** Freiburg im Breisgau: Herder.

Zimmer, R. (2007). ***So fördert Bewegung die Lust am Lernen: Mit Praxistest.*** Freiburg im Breisgau: Herder.

Zimmer, R. (2008). ***Schafft die Stühle ab! Was Kinder durch Bewegung lernen.*** Freiburg im Breisgau: Herder.

Zimmer, R. (2012). ***Handbuch Sinneswahrnehmung: Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung.*** Freiburg: Herder.

Erzählen, tanzen, singen, bewegen

Gulden, E., & Scheer, B. (2014). ***Es tanzt die Kuh mit Stöckelschuh: Neue Tanz- und Bewegungsspiele mit Liedern für Krippe, Kita und Eltern-Kind-Gruppen.*** München: Don Bosco-Verlag

Hering, W. (2007). ***Lieder zum Turnen und Toben: Für Kinder von 4-10.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

INECC (2008). ***Zinglabumm Band 6: Lidder, Fanger-Spiller, Danz, Hutschel-Spiller, Geschichten, Beweegungsspiller, Spréchelcher, Krees-Spiller, Klang-Geschichten.*** Luxemburg: INECC.

Nickel, F. U. (2003). ***Bewegungskonzepte: Bewegen, Spielen, Darstellen.*** Schorndorf: Karl Hofman Verlag.

Sprenger, K. (2015). ***5 Minuten Mitmachgeschichten: Für alle Sinne.*** München: Don Bosco-Verlag

Stein, G. (2011). ***Erzählen und Bewegen: Bewegungsgeschichten für Kinder.*** Aachen: Meyer & Meyer.

Stein, G. (2017). ***Bewegungsgeschichten: Wir reisen ins Bewegungsland.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Grundschulkinder in Bewegung

Bawidamann, M. (2000). ***814 Spiel- und Übungsformen: 4-6 Schuljahr.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Bein-Wierzbinski, W., & Heidbreder-Schenk, C. (2010). ***Konzentration und Körperhaltung erfolgreich fördern: 40 Bewegungsspiele für Turnhalle und Klassenraum.*** O. A.: Limpert.

Belorf, A., & Schmid, A. (2008). ***741 Spiel- und Übungsformen. Teil 1: Kindergarten/Vorschule und 1.-4. Schuljahr.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Beudels, W., & Anders, W. (2008). ***Wo rohe Kräfte sinnvoll walten: Handbuch zum Ringen und Raufen in Pädagogik und Therapie.*** Dortmund: Borgmann.

Bierögel, S., & Hemming, A. (2016). ***Sternstunden im Erlebnisturnen. Aachen: Ökotopia Verlag.Bläsius, J. (2014). Bewegungsförderung - Grundlagen und mehr als 80 Spiele.*** München: Don Bosco-Verlag

Bläsius, J. (2013). ***3 Minuten für alle Sinne: Übungen für zwischendurch in Kita und Schule.*** München: Don Bosco-Verlag

Bös, K., Schmidt-Redemann, A., & Bappert, S. (2007). ***Appetit auf Bewegung: Bewegungs- und Ernährungsprogramme für Grundschulkinder.*** Aachen: Meyer & Meyer.

Dethlefsen, B., Eberle, F., Gierz, M., Hiller, H., Kucera, J., Liedtke, W.,... & Zink, W. (2011). ***Rahmenlehrplan Kindersportschule: Kompetenzen stärken - Bewegung fördern.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Deutsche Turnerjugend. (2008). ***Kinderturnen: Praxis für Schule und Verein.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Fries, A. (1993). ***Kinder-Turnen im Grundschulalter: „Ran an die Geräte!“.*** O.A.: Axel Fries Verlag.

Grüger, C., & Weyhe, S. (2013). ***Kinder in Bewegung mit Naturmotorik: Naturprozesse durch Bewegung erleben und verstehen - für Aktionen drinnen und draußen in Kiga, Hort und Grundschule.*** (2013). Münster: Ökotopia.

Gulden, E., & Scheer, B. (2013). ***3 Minuten Fitness: Spiele für zwischendurch in Kita und Schule.*** München: Don Bosco-Verlag

Klee, A., & Wiemann, K. (2005). ***Bewegungskompetenzen: Beweglichkeit/Dehnfähigkeit.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Köckenberger, H. (2010). *Rollbrett, Pedalo und Co.:* ***Bewegungsspiele mit Materialien aus Psychomotorik, Sport und Freizeit.*** Dortmund: Borgmann.

Kosel, A. (2010). ***Schulung der Bewegungskoordination: Übungen und Spiele für den Sportunterricht der Grundschule.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Krawietz, A., & Krawietz, C. (2013). ***Heut‘ bin ich Pirat: Konzepte und Praxisideen für Bewegungsangebote im Kindergarten.*** O. A.: Sportjugend Hessen.

Kretschmer, J., Baumann, R., Guse, U., Matthias, R., & Steiner, U. (2010). ***Bewegung, Spiel und Sport: Zielgruppenorientierung im Sport in der Primärschule.*** Schorndorf: Karl Hofman Verlag.

Kunert, C. (2012). ***Rücken Vital: Präventives Rückentraining.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Lamprecht, J. (2009). ***Afrika bewegt uns. Doppel-CD: mit den schönsten Liedern zum Spielen, Bewegen und Tanzen für Kinder (CD).*** Münster: Ökotpia Verlag.

Lange, H. (2012). ***Grundschulsport: Erfolgreiche Praxisideen in attraktiven Stundenbildern, Klasse 1+2.*** Wiebelsheim: Limpert Verlag.

Lange, H. (2012). ***Grundschulsport: Erfolgreiche Praxisideen in attraktiven Stundenbildern, Klasse 3+4.*** Wiebelsheim: Limpert Verlag.

Long, G., Grout, H., Taylor, S. (2011). ***101 Classroom Games Energize Learning in any subject.*** United States: Human Kinestics.

Martin, K., & Mauritz, M. (2011). ***Laufen in Schule und Verein: Die Grundlage des Sporttreibens.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Memmert, D., Paatz, M., & Veit, J. (2017). ***32 Stundenbilder für eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung: 2. Klasse.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Memmert, D., Paatz, M., & Veit, J. (2017). ***Abenteuer Bewegung. 1. Klasse.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Moosmann, K. (2017). ***Erfolgreiche Koordinationsspiele: 178 Übungsformen für Schule und Verein.*** Wiebelsheim: Limpert Verlag.

Pape-Kramer, S. (2004). ***Crossover-Sport: Innovates für Unterricht und Praxis mit Jugendlichen im Bereich Bewegungsgestaltung.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Pfänder, B., Suhm, E. & Schneider, A. (2008). ***Abenteuerturnen für Kinder Nr. 5.*** Gerlingen: Kiko-Aktiv-Verlag.

Quante, S. (2008). ***Was Kindern gut tut: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung.*** Dortmund: Borgmann.

Rall, M. (2011). ***Abenteuer Bewegung: Balancieren - Slacklining - Freerunning.*** Schorndorf: Hofmann Verlag.

Rall, M. (2012). ***Abenteuer Springen.*** Schorndorf: Hofmann Verlag.

Scholz, M. (2005). ***Sinnorientierung im Sport: Erlebnis - Wagnis - Abenteuer.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Schröder, E. (1999). ***Kinder, lasst die Pfunde purzeln!*** Stuttgart: Hirzel.

Schwäbischer Turnverbund, & Toto-Lotto Badische (2002). ***Arbeitshilfen Gerätturnen STB Lehren Lernen Trainieren.*** O. A.: Knirsch-Verlag.

Sommerfeld, V., Huber, B., Nicolai, H., & Krauss, S. (2010). ***Toben, raufen, Kräfte messen: Ideen, Konzepte und viele Spiele zum Umgang mit Aggressionen.*** Münster: Ökotopia.

Trucco, U. (2000). ***1070 Spiel- und Übungsformen.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Vetter, M., Kuhnen, U., & Lensing-Conrady, R. (2008). ***RisKids: Wie Psychomotorik hilft, Risiken zu meistern.*** Dortmund: Borgmann.

Wagner, P., Baumgärtner, T., & Jaitner, A. (2009). ***Safari-TurnKids auf Entdeckungstour: Bewegungsprogramm zur Prävention von Übergewicht bei Kindern.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Weimann, R., Liebisch, R., & Breitecker, D. (1995). ***Tips und Tops für eine ganzheitliche Bewegungsförderung im Grundschulater: Teil 1.*** O. A.: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung.

Problemkinder

Alefelder, B. (2004). ***Übergewichtige Kinder in Bewegung, Spiel und Sport: Praktische Hilfestellung für Übungsleiter/innen und Sportvereine.*** O. A.: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2003). ***Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln. Teil 1.*** Duisburg: Sportjugend NRW.

Balster, K. (2003). ***Kinder mit mangelenden Bewegungserfahrungen. Praktische Erfahrungsrezepte für den Umgang mit den häufigsten alltäglichen Verhaltensproblemen bei Bewegungs-, Spiel-und Sportangeboten. Teil 4.*** Duisburg: Sportjugend NRW.

Lautenschläger, S. (2004). ***Dicke Kinder: Auf die Pfunde - fertig - los!*** O. A.: Fischer Taschenbuch.

Rusch, H., & Weineck, J. (2007). ***Sportförderunterricht: Lehr- und Übungsbuch zur Förderung der Gesundheit durch Bewegung.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Sepp. A. (2011). ***Schwer aktiv: Sport und Bewegung mit adipösen Kindern in 90 Stundenbildern.*** Wiebelsheim: Limpert.

Sportjugend NRW (2004). ***Übergewichtige Kinder in Bewegung, Spiel und Sport: Praktische Hilfestellung für Übungsleiter/innen.*** Duisburg: Sportjugend NRW.

Sportjugend NRW (2006). ***„Wenn das Essen laufen lernt“: Bewegungsspiele rund um die Ernährung.*** O. A.: Sportjugend NRW.

Spiele-Mix

Deutsche Turnerjugend. (2008). ***Kinderturnen: Praxis für Schule und Verein.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Döhring, V., & Lange, A. (2012). ***Kleine Pausen- und Freizeitspiele: für drinnen und draußen.*** O. A.: Limpert.

Erkert, A., Friedl, J., Grüger, C., Lamprecht, J., Schanz-Hering, B., & Weyhe, S. (2012). ***Bewegungsspiele-Hits.*** Münster: Ökotopia Verlag.

Grüger, C., & Hubert, Y. (2010). ***Phantasievolle Bewegungslandschaften für Kinder-und Vorschulkinder: 75 Stationskarten für das ganze Jahr.*** Wiebelsheim: Limpert-Verlag.

Grüger, C., & Wöstheinrich, A. (2017). ***Bewegungsspiele für eine gesunde Entwicklung psychomotorische Aktivitäten für Drinnen und Draußen zur Förderung kindlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten.*** Aachen: Ökotopia.

Hechenberger, A., Michaelis, B., & OConnell, J. M. (2010). ***Bewegte Spiele für die Gruppe.*** Münster: Ökotopia.

Held, N., & Fischer-Düvel, G. (2018). ***Das Freispielbuch.*** Aachen: Ökotopia.

Hubrig, S., & Rieken, A. (2015). ***Spiele für Jungs - Spiele für Mädchen: Praxisangebote für die bewusste Mädchen- und Jungenförderung in der Kita.*** Münster: Ökotopia.

Krawietz, A., & Steiert, C. (2016). ***Von Hexen, Schiffen und Karotten: Materialien für Spiel und Sport mit Kindern.*** O. A. Sportjugend Hessen.

Lang, H. (2009). ***Fang- und Bewegungsspiele: aktiv - intensiv - koedukativ.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Lang, H. (2012). ***Neue Spiele - ein alter Hut? Alte Spiele - als neuer Hit? Sportliche Spiele mit Bällen und Spielgeräten.*** Schorndorf.: Hofmann-Verlag.

Leitenstorfer, E. (2016). ***Das Rauf- und Rangel-Spielebuch: Kräfte messen, Regeln finden, Spaß haben.*** München: Don Bosco-Verlag

Röntgen, K. (2011). ***Naturspiele: Hits.*** Münster: Ökotopia.

Stachelhaus, A. (2005). ***Übungsprogramme für den psychomotorisch-orientierten Sportunterricht.*** Schomdorf: Hofmann Verlag.

Wagner, M., & Wagner, M. (2018). ***Spielideen für ein positives Körpergefühl Das Tut-mir-gut-Buch für Kinder.*** Münster: Ökotopia.

Vorschulkinder in Bewegung

Balster, K., Becker, S., Beigel, D., Dierks, F. & Eckl, S. (2005). ***Sport- und Bewegungskindergärten: Grundlagen - Konzepte – Beispiele. Zukunftsorientierte Sportstättenentwicklung.*** Frankfurt a. M.: Sportjugend Hessen.

Baur, S., & Schlag, K. (2013). ***Wir schaukeln, bauen, balancieren – motopädagogische Stundenbilder für Eltern-Kind-Gruppen, Kiga und Sportverein.*** Münster: Ökotopia.

Beckmann, U. (2005). ***Kindergärten kommen in Bewegung. Handlungsrahmen für ein bewegungspädagogisches Konzept.*** O. A.: Sportjugend NRW.

Beins, H.-J., & Cox, S. (2001). ***"Die spielen ja nur!?": Psychomotorik in der Kindergartenpraxis.*** Dortmund: Borgmann.

Binder, M. (2007). ***Quel sport pour quel enfant?*** O. A.: Marabout.

Bläsius, J. (2013). ***3 Minuten für alle Sinne: Übungen für zwischendurch in Kita und Schule.*** München: Don Bosco-Verlag.

Buchwald, A., Rusteberg, A., Wnuck, A., Liebisch, R. & Breithecker, D. (1999). ***Tips und Tops für die ganzheitliche Bewegungsförderung im Grundschulalter: Teil 2.*** O. A.: BAG.

Erkert, A. (2012). ***Die 50 besten Wald- und Wiesenspiele.*** München: Don Bosco-Verlag

Erkert, A. (2015). ***3-Minuten-Spiele für zwischendurch Begrüßungs- und Abschiedsrituale, Bewegungs- und Ruhespiele für situationsgemäße Übergänge.*** München: Don Bosco-Verlag

Friedl, J. (2003). ***Heute spielen wir mal allein!*** Münster: Ökotopia.

Gnettner, I. (2011). ***Neue Spiel- und Bewegungslieder.*** München: Don Bosco-Verlag.

Gnettner, I., & Gnettner, E. (2010). ***Mit Händen und mit Füßen will ich den Tag begrüßen.*** München: Don Bosco-Verlag

Grüger, C. (2010). ***Kleinkinderturnen mit Fantasie. Themenstunden.*** Aachen: Meyer & Meyer.

Koch, B. (1996). ***Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter. Materalien zur übungsleiter/innen Sonderausbildung.*** O. A.: Sportjugend NRW.

Krawietz, A., & Krawietz, C. (2001). ***Bewegung Kunterbunt: Spiel und Sport für behinderte und nichtbehinderte Kinder.*** O. A. Sportjugend Hessen.

Lehman, B. (2007). ***Kindergärten kommen in Bewegung: Handlungsrahmen für ein bewegungspädagogisches Konzept.*** O. A.: Sportjugend NRW.

Pfänder, T. (2019). ***Praxis Kindergarten: Sport im Kindergarten.*** O.A.: Gerlingen: Kiko-Aktiv-Verlag.

Schaffner, K. (1970). ***Erlebnisturnen mit unseren Kleinsten: Geturnte Geschichten, Spiellieder und Spielreime.*** O. A.: Pohl.

Sohn, A. (2018). ***Kleine Räume - großer Spaß: Das Bewegungsbuch für KITA und Kindergarten für Kinder ab 2 Jahren.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Vope, K. W. (1996). ***Hallo Augen! Bewegungsspiele für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren.*** O. A.: Iskopress.

Zimmer, R. (2015). ***Sport und Spiel im Kindergarten.*** Aachen: Meyer und Meyer Verlag.

Vor- und Grundschulkinder in Bewegung

Bierögel, S., & Hemming, A. (2009). ***Sternstunden im Erlebnisturnen: Spannende Turnstunden für Kinder in Grundschule, Sek. I, Ganztag und Verein.*** Münster: Ökotopia.

Bierögel, S., & Hemming, A. (2009). ***Sternstunden im Kinderturnen: Fantastisches Erlebnisturnen mit 64 Geräte-Kartenm kompletten Stundenbildern und zahlreichen Fotobeispielen.*** Münster: Ökotopia.

Bierögel, S., & Limberger, P. (2014). ***Sternstunden - Turnen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten.*** Münster: Ökotopia-Verlag.

Balster, K. (1999). ***Kinderwelt ist Bewegungswelt. Mut zum Beobachten. Förderung von Kindern mit mangelnden Bewegunserfahrungen.*** Duisburg: Sportjugend NRW.

Bücken-Schal, M. (2013). ***Die 50 besten Spiele in unruhigen Situationen.*** O. A.: Dos Bosco-Verlag.

Deichmann, A. (1999). ***Familien in Bewegung: praktischer Ratgeber zur Förderung der kindlichen Motorik.*** O. A.: Barmer.

Deutsche Turnerjugend. (2008). ***Kinderturnen: Praxis für Schule und Verein.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Fingerele, O. (2008). ***Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz.*** O. A.: Reinhardt.

Frank, G. & Eckers, B. (2010). ***Erfolgreiche Bewegungsförderung für Kinder: Eine Übungssammlung mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten.*** O. A.: Limpert.

Fries, A., & Schall, R. (2002). ***Gerätturnen? Klar macht das Spaß! Ran an die Geräte: Turnen in Schulen und Verein für 8 bis 16Jährige.*** O. A.: Axel Fries Verlag.

Grüger, C. (2012). ***Bewegungslandschaften im Eltern-Kind-Turnen. 75 Stationskarten für das ganze Jahr.*** Wiebelsheim: Limpert-Verlag.

Halbig, S., & Lutter, M. (2010). ***Arbeitskarten für Erlebnislandschaften in der Turnhalle: Gestaltungs- und Aufbaupläne.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Hirtz, P., Hotz, A., & Ludwig, G. (2003). ***Bewegungskompetenzen: Bewegungsgefühl.*** Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.

Hirtz, P., Hotz, A., & Ludwig, G. (2004). ***Bewegungskompetenzen: Gleichgewicht.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Hirtz, P., Hotz, A., & Ludwig, G., & Dierks, B. (2012). ***Bewegungskompetenzen: Reaktion.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Jäger, T., Loy, C., & Torscher, P. (2010). ***Krippekinder in Aktion: Praxisbuch mit vielen Ideen für spontane und geplante Angebote zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung.*** Münster: Ökotopia.

Jungbluth, S., & Bischoff, K. (2005). ***Bewegungsförderung mit Alltagsmaterialien: Bewegungsangebot für Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren.*** Berlin: Sportjugend.

Koch, M. (2012). ***Sport goes Mobile Aus der Praxis für die Praxis.*** Aachen: Meyer & Meyer Sport.

Köckenberger, H. (2012). ***Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial: für Sportunterricht, psychomotorische Förderung, Bewegungs- und Wahrnehmungstherapie.*** Dortmund: Borgmann.

Kolupa, I., Lange, S., Nöcker, A., Rühl, A., & Slechow, U. (2009). ***Kinderturnen: motorische Grundlagenausbildung. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen.*** O. A.: Deutsche Turnerjugend.

König, K., Probst, A., Borneis, J., & Hasenpusch, B. (2005). ***Kinderträume – Bewegungsräume. Baustein: Wir zeigen was wir können - Bewegungskünste erlernen und darstellen.*** O. A.: Sportjugend Niedersachsen.

Kröger, C., & Riedl, S. (2011). ***Bewegungskompetenzen: Roll- und Gleitschule.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Lange, H., & Stüer, T. (2011). ***Spiele für die Gruppe: 100 Stationskarten zur erfolgreichen Teambildung.*** Wiebelsheim: Limpert-Verlag.

Lühnenschloss, D., & Dierks, B. (2005). ***Bewegungskompetenzen: Schnelligkeit.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Lutter, M., & Stock, A. (2011). ***Erlebnislandschaften in der Turnhalle: Ein praktisches Handbuch für Spiel, Spaß und Abendteuer in Schule, Verein, und Freizeit.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Moosmann, K. (2011). ***Das Grosse Limpert-Buch der kleinen Spiele: 525 Bewegungsspiele für Jung und Alt.*** Wiebelsheim.: Limpert.

Pfänder, B., Suhm, E., & Schneider, A. (2008). ***Abenteuerturnen für Kinder Nr. 1.*** Gerlingen: Kiko-Aktiv-Verlag.

Pfänder, B., Suhm, E. & Schneider, A. (2008). ***Abenteuerturnen für Kinder Nr. 2.*** Gerlingen: Kiko-Aktiv-Verlag.

Probst, A. (2004). ***Kinderträume-Bewegungsräume. Baustein: Hier ist Musik im Spiel Rythmus und Bewegung für Kinder von 3-9 Jahren.*** O. A.: Sportjugend Niedersachsen.

Scharenberg, S., & Barth, K. (2008). ***Ich lerne Turnen.*** Aachen: Meyer & Meyer.

Schaupp-Weber, B. (o.A.). ***Winterkinder.*** Gerlingen: Kiko-Aktiv-Verlag.

Scholz, U., Kucera, J., & Kolb, P. (2008). ***Hier bewegt sich was! Sportartübergreifende Spiel- und Übungsformen für Kinder.*** Wiebelsheim: Limpert.

Steen, U. (2014). ***Kinderspiele: Tolle Ideen für drinnen und draußen für Kinder von 4 bis 10 Jahren.*** München: Bassermann.

Stein, G. (2013). ***Kleinkinderturnen ganz gross: Drei- bis siebenjährige Kinder erleben Bewegung und Spiel in Verein, Grundschule und Kindergarten.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Weigl, U. (2004). ***Gleichgewichtsparcours: Übungen zur Stabilisierung der Gleichgewichtsfähigkeit.*** Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Wustmann, C. (2004). ***Resilienz: Widerstandfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern.*** Berlin: Cornelsen Verlag.

Wasser – Marsch!

Ahrendt, L. (2008). ***Kleinkindschwimmen.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Rheker, U. (2011). ***Alle ins Wasser: Spiel und Spaß für Anfänger.*** Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Sports.lu
Le portail du sport au Luxembourg

info@sport.public.lu
sportletzebuerg
sportletzebuerg
beactive.lu
beactiveLetzebuerg

eneps.lu
enepslux
eneps_lu

Gesond iessen
Méi beweegen

gimb.public.lu
Newsletter
gimb.lu
gimb.lu

Auflage 1/12 - 2020
© Ministerium für Sport

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

Gesond iessen
Méi beweegen