



Lernen braucht Bewegung

Spiele und Anregungen
für das Bewegungslernen



Niedersachsen

Inhaltsverzeichnis

Seite 3	Vorwort
Seite 4- 6	Lernen braucht Bewegung
Seite 7 - 8	Bewegungslernen anregen
Seite 9 - 10	Bewegungsgeschichten im Freien
Seite 11 - 16	Materialien aus dem Alltag
Seite 17 - 19	Bewegungsspiele für jeden Tag
Seite 20 - 23	Bewegungsangebote für die Kleinsten
Seite 24 - 26	Entspannungsgeschichten
Seite 27	Literaturtipps

Lernen braucht Bewegung – Fördern und Fordern in Kindergarten und Schule

Kinder rennen, toben, klettern und springen. Das wollen sie und tun es – wenn sie die Gelegenheit dazu haben. Das müssen sie nicht erst lernen, sie tun das einfach: Kinder wollen spielen und sich bewegen und fordern damit ein, was sie sowohl für ihre gesunde körperliche und kognitive Entwicklung als auch für ihre psychosoziale Orientierung brauchen. Im Bewegungsspiel und über Bewegungsfreude werden zudem Lernfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Anstrengungswille gestärkt.

Das gilt umso mehr, je jünger die Kinder sind. Wir sind gemeinsam gefordert, uns für eine Bewegungskultur in Familien, Kindertagesstätten und Schulen einzusetzen, die es unseren Kindern ermöglicht, gesund und munter ihre Kräfte zu entfalten. Kinder wollen und sollen gefordert und gefördert werden. Bewegungsangebote und Bewegungsmöglichkeiten an allen Orten und zu allen Zeiten sind dafür unverzichtbar.

Bewegung, Sport und Spiele brauchen Ideen, die umgesetzt werden. Das Niedersächsische Kultusministerium möchte mit dieser Broschüre dazu beitragen, dass es auch heutzutage an Spielideen nicht fehlt.

Viel Spaß!



A handwritten signature in blue ink that reads "Grant Hendrik Tonne".

Grant Hendrik Tonne
Niedersächsischer Kultusminister

Lernen braucht Bewegung

„Übe unablässig den Leib, mache ihn kräftig und gesund, um ihn weise und vernünftig zu machen.“ *Rousseau 1778*

Lernen

Rechnen/Schreiben/Lesen
Lehrerin
Schulhof
Tafel/Kreide
Gar nichts
Prüfungen
Anstrengung/Stress
Ausdauer/Konzentration
Pausen
Wiederholungen
Strukturierung
Gedächtnis
Reden
Ruhe
Karteikasten/Mappensysteme
Elternabend
Organisation

Bewegung

Turnen/ Sport
Freier Himmel/Halle
Turnschuhe/Klamotten
Ball/Geräte
Wettkampf
Spaß
Mit Zehen wackeln
Mannschaft
Atemnot/ Muskelkater
Spiele
Bewegung ...
im normalen Leben/ in der Physik/im Film
Dynamik/Antrieb
Selbstkontrolle
Laufen/Gehen/Springen/Tanzen
Bewegungsfluss/Koordination
Schnelligkeit/Ausdauer

Die obigen Äußerungen zu den Begriffen Lernen und Bewegung sind spontane Äußerungen von Eltern und Kindern auf die Frage: Was fällt Ihnen/dir zu Lernen und Bewegung ein? Wie zu sehen ist, werden spontan sehr unterschiedliche Aspekte zum Lernen und zur Bewegung genannt. Aber wie hängt Bewegung nun mit Lernen zusammen? Gibt es überhaupt Gemeinsamkeiten? Werden wir schlauer, wenn wir uns mehr bewegen? Die meisten Menschen sehen kaum eine Verbindung zwischen Lernen und Bewegung, gibt es sie dennoch?

Es scheint hilfreich, erst einmal einen Blick darauf zu werfen, was Lernen eigentlich ist.

Was verstehen wir heute unter Lernen?

Lange Zeit ist man davon ausgegangen, dass Lernen durch Zuhören und Stillsitzen stattfindet und Wissen durch das Reden anderer erworben wird. Aufgrund verschiedener Forschungen, insbesondere aus neueren Erkenntnissen der Neurowissenschaft, wissen wir heute, dass dieses nicht ausreicht. Das Auf- und Abgehen beim Auswendiglernen, die gestische Begleitung beim Erlernen von neuen Liedern oder

Wörtern, die Lernerfolge beim Mitschreiben von Gehörtem oder die kreativen Ideen beim Spazieren gehen sind nur einige Beispiele, die verdeutlichen, dass die Beteiligung motorischer Zentren des Gehirns offensichtlich eine wesentliche Rolle bei Verarbeitungs-, Lern- und Erinnerungsvorgängen spielt. Ein Lernen ohne Bewegung, ohne Verknüpfung mit der Wahrnehmung und der Motorik ist heute nicht mehr denkbar.

Lernen ist ein aktiver und kontinuierlicher Prozess.

Lernen ist ein Prozess, der nie endet und aktiv von den Kindern selbst gestaltet wird. Das Wissen wird von den Kindern nicht einfach erworben, sondern wird selbst konstruiert. Durch das Anfassen bestimmter Materialien wie Holz, Seide, Steine, Wasser etc. bekommen Kinder erst eine Idee von hart und weich, warm und kalt; durch Klettern und Rollen in einem Raum können sich Kinder vorstellen, wie lang ein Meter ist, es entsteht ein Verständnis von Raum und Zeit. Dabei sind sie immer in Bewegung. Lernen ist dabei ein lebenslanger Prozess, von der Geburt an bis ins hohe Alter.

Lernen ist ein individueller Prozess.

Entscheidend ist, dass Kinder – Erwachsene werden das bestätigen können – einen Sinn in ihrem Handeln sehen; dass das, was sie gerade machen sollen, für sie wichtig ist. Die eigenen Vorerfahrungen und Interessen der Kinder sind wesentliche Rahmenbedingungen für das Lernen. Kinder üben die Verhaltensweisen ein, die für sie wichtig sind („Ich möchte jetzt Fahrradfahren lernen!“).

Sie nehmen nur das Wissen auf, das ihrem aktuellen Lernstand und ihrem eigenen Interesse entspricht („Das Fahrrad ist zu groß für mich!“).

Lernen ist ein sozialer Prozess

Neben den eigenen Interessen und Vorerfahrungen spielt die Umgebung, in der gelernt wird, eine wichtige Rolle. In sicheren und gewohnten Umgebungen lernen Kinder schneller, weil Veränderungen keine Angst machen. Ebenso fällt es leichter, Wissen im Spiel zu erwerben als unter Stress, da Kinder sich unbeobachtet fühlen und Spielsituationen selber mitgestalten können.

Im Kindergarten und in der Grundschule findet Lernen in sozialen Beziehungen statt. Kinder lernen, weil sie von anderen Kindern angeregt werden („Der kann Fahrrad fahren! Das will ich auch!“).

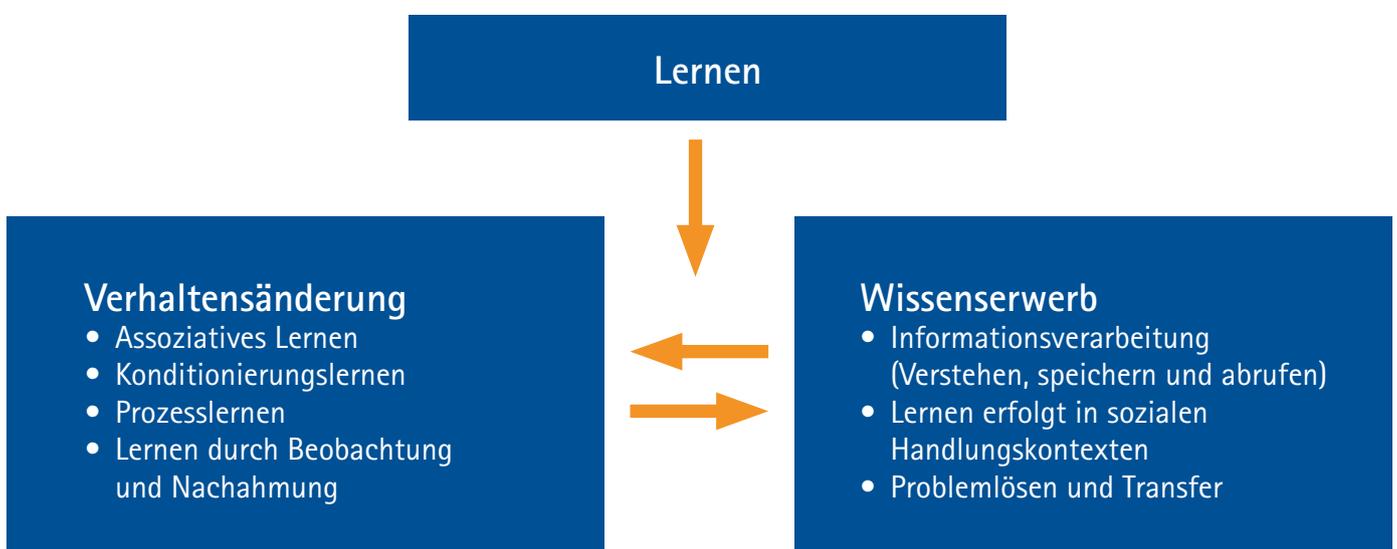
Kinder lernen, weil sie ihren Eltern, den Erzieherinnen und den Lehrkräften ihren Erfolg zeigen wollen und dafür Anerkennung suchen.

Soziale Unterstützung beim Lernen ist hier von großer Bedeutung.

Lernen und Bewegung

1. Kinder lernen durch eigene, meist wiederholte Aktivität neue Verhaltensweisen (Verhaltensänderung).
2. Kinder lernen, indem sie stets ihr Wissen erweitern (Wissenserwerb).

Diese beiden Lernarten stehen nicht nebeneinander, sondern beeinflussen sich gegenseitig. Am Anfang der kindlichen Entwicklung erfolgt Lernen eher durch die Verhaltensänderung. Mit zunehmender kognitiver Entwicklung wird vermehrt auch durch Wissenserwerb gelernt.



Bewegung ist wie Verhaltensveränderung und Wissenserwerb der sichtbare Teil eines langen, nicht sichtbaren Prozesses. Wie man bei Verhaltensänderung und beim Wissenserwerb von Lernen spricht, so spricht man bei Bewegung von der Motorik. Beides ist nicht zu beobachten und man kann nicht genau

sagen, was nun wie und wann zusammenkommt, damit ein Kind oder ein Erwachsener bestimmte Dinge kann („Wann hat sie das denn gelernt?“) Damit Menschen sich bewegen können, brauchen sie ebenso wie beim Lernen Wissen, Motivation, Wahrnehmung, eine förderliche Umgebung und Zeit.

Wie lernen Kinder durch Bewegung?

Wie ein Lernprozess durch Bewegung aussehen kann, möchten wir Ihnen an einem Fallbeispiel darstellen:

Als Moritz 3 1/2 Jahre alt war, war sein größter Wunsch, zu seinem vierten Geburtstag ein Fahrrad zu bekommen. Schon als kleines Kind hat Moritz es geliebt, mit Mama oder Papa im Fahrradsitz Fahrrad zu fahren – **Sensibilisierung der Wahrnehmung**. Um ihm das Erlernen des Fahrradfahrens zu erleichtern, hat Moritz ein Dreirad und auch einen Roller bekommen. Beides waren nicht seine Favoriten. Dreirad fuhr er nicht gerne, da es so anstrengend war, die Pedale zu treten. Roller fuhr er nicht gerne, da er immer das Gefühl hatte, zu fallen. Spazieren gehen ist aber auch anstrengend. Seine große Freundin (9 Jahre) bewunderte er fürs Fahrradfahren – **Lernen durch Beobachtung und Nachahmung, in sozialen Handlungskontexten**. Sein Interesse für das Fahrradfahren blieb.

Als er mit drei Jahren in den Kindergarten kam, konnten ältere Kinder schon Fahrrad fahren und sind mit ihrem Fahrrad zum Kindergarten gekommen. Das hat er ein paar Mal beobachtet – **Lernen durch Beobachtung und Nachahmung, in sozialen Handlungskontexten**, und dann beschlossen, dass er sich zu seinem nächsten Geburtstag ein Fahrrad wünscht. Dieser Wunsch blieb über Monate bestehen, obwohl Dreirad und Roller nach wie vor nicht seine Favoriten waren. Um ihm den Schritt aufs Fahrrad zu erleichtern, bekam er im Frühjahr vor seinem vierten Geburtstag ein Laufrad. Das war's!

Moritz war ohne sein Laufrad nicht mehr zu sehen. Er konnte plötzlich lange Strecken zurücklegen, ohne zu stöhnen, dass er zu schwach sei. Er hat über lange Zeit die Füße vom Boden hochgenommen, ohne Angst umzufallen – **Prozesslernen: erster Schritt zum Gleichgewicht halten**; der Weg zum Kindergarten machte nur noch Spaß; endlich ist er „groß“. – **assoziatives Lernen**; alle sind begeistert von seiner Motivation und loben ihn – **Konditionierungslernen**. Begierig eignete er sich ein sehr differenziertes Wissen über Fahrräder, Zubehör und Verkehrsregeln an – **Wissenserwerb**. Seine sprachlichen und kognitiven Fähigkeiten (**aktiver Sprachgebrauch und Wortschatz, Problemlösefähigkeiten**) entwickelten sich enorm.

Gelegentlich musste das geliebte Laufrad auch als Stuhl herhalten, um die viel zu hoch angebrachte Haustürklingel zu erreichen – **Problemlösen und Transfer**; oder es wurde als Beiboot an ein Kickbord befestigt – **Problemlösen und Transfer**.

Zum vierten Geburtstag gab es ein Fahrrad und der Weg zum Fahrradfahren war nicht mehr lang. Um die komplexen Anforderungen beim Radfahren hinsichtlich der Bewegungskoordination (mit den Beinen die Pedale treten, mit den Händen lenken, mit den Augen die Richtung und Hindernisse fixieren und zudem das Gleichgewicht halten), der Konzentration, der Aufmerksamkeit im Verkehr und der emotionalen Anspannung (Aufregung – Angst, Frustration – Freude) zu erlernen, war viel Übung notwendig.

Mittlerweile ist Moritz 7 Jahre alt und macht lange Fahrradtouren. Er hat gelernt, sich im Straßenverkehr zu orientieren; mit einer Hand zu fahren; Slalom zu fahren; schnell abzubremesen. Das lange Fahrradfahren bringt ihm heute eine gute Kondition für den Sportunterricht; das schnelle, das einhändige und das Slalom Fahren bringt ihm für den Sportunterricht Geschicklichkeit und Rhythmus; das Abbremsen bringt ihm für jeden Unterricht Reaktionsfähigkeit. Das Erlernen des Radfahrens hat unter anderem aber auch mit dazu beigetragen, selbstbestimmt seinen Interessen nachzugehen, einen angemessenen Umgang mit seinen unterschiedlichen Gefühlen zu finden und diverse Problemlösefähigkeiten zu erlernen.



Was können wir tun?

Wie können Eltern, Erzieherinnen und Lehrkräfte das Bewegungslernen von Kindern anregen? Erwachsene können das Bewegungslernen ihrer Kinder am besten anregen, indem sie für ihre Kinder eine bewegungsreiche Umwelt gestalten, die ihnen

selbsttätige und kindorientierte Körper-, Material und Sozialerfahrungen ohne Leistungsdruck ermöglichen. Dabei sollten Erwachsene nicht die Animatoren ihrer Kinder, sondern ihre Partner sein.

Was heißt das konkret?

Begriff	Erläuterung	Förderaspekte
Bewegungsreiche Umwelt	Das Kinderzimmer als Bewegungsraum gestalten; zu gemeinsamen Bewegungen auffordern; bewegliche Gegenstände anbieten	Sinnliche Wahrnehmung Beweglichkeit Körpergefühl
Selbsttätigkeit	Ohne Hilfen ausprobieren können; Verantwortung übernehmen; Wirksamkeit des eigenen Handelns erfahren	Selbstbewusstsein Kreativität; Zielgerichtetes Denken und Handeln
Kindorientierung	Kinder benötigen ihre eigene Zeit und ihren Rhythmus sich zu entwickeln und zu lernen; Angebote sollten auf bestehende Kompetenzen aufbauen und gleichzeitig eine Herausforderung sein	Selbstbewusstsein Eigenwirksamkeit Motivation und Interesse
Materialerfahrung	Räumliche und materielle Umwelt erleben und kennen lernen	Umgehen mit Materialien; Anpassung an Gegebenheiten; Wissen um Veränderungen
Sozialerfahrung	Kontakt mit anderen Kindern; gemeinsames Handeln und Erleben	Toleranz und Rücksichtnahme Regelverständnis und -akzeptanz
Partner sein	Den Kindern nicht alles vorsetzen; ihnen die Spielleitung überlassen; sich auch mal zurückziehen	Eigentätigkeit, Selbstbewusstsein, Kreativität, Motivation
Fehlender Leistungsdruck	Den Vergleich mit den anderen Kindern nicht in den Vordergrund stellen; Spiele ohne Gewinner; Lob für die individuellen, kleinen und großen Schritte	Selbstbewusstsein Motivation Offenheit
Körpererfahrung	Den eigenen Körper besser kennen lernen, ihn wahrnehmen, ausprobieren und erleben	Körpergefühl Einschätzung des Körpers das Wissen um Stellung im Raum als Voraussetzung für logisches Denken

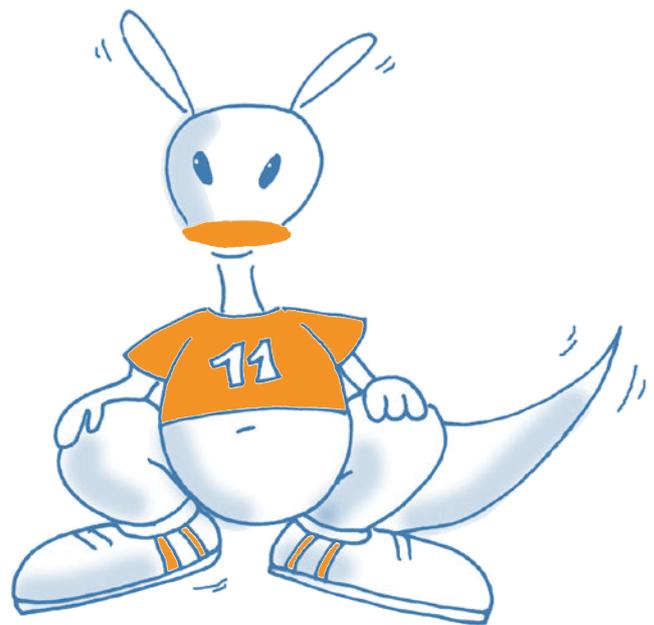
Bewegungs(t)räume gestalten – Gestaltungsideen für Kinderräume

Die Atmosphäre und die Gestaltung der Räume, die Auswahl der Farben und Materialien, die verschieden eingerichteten Ecken und Nischen haben Auswirkungen auf die Befindlichkeit der Kinder. Räume sollten so gestaltet sein, dass sie den flexiblen Bedürfnissen der Kinder gerecht werden können: vom Schonraum zur Lebenswerkstatt. Wenn Kinder über die Gestaltung ihrer Räume zu entscheiden hätten, so würden sie Räume entwickeln, die mehr Bewegungsfreiheit, mehr Handlungsorientierung und mehr Selbstbestimmung zulassen.

Kinder benötigen Raum für

- Rollenspiele: Verkleiden, Schminken, Puppenspiel, Tücher und Decken ...
- Kreatives und konstruktives Gestalten: Malen, Basteln, Steck- und Legematerial, Experimentiermaterial ...
- Sinneserfahrungen: Tastwände, Riechsäulen, Farben und Musik ...
- Bewegung: Schaumstoff- und kleine Matratzenelemente können zum Springen und Rollen genutzt werden sowie als weitere Sitzgelegenheiten; zudem lassen sich aus ihnen Höhlen und Berge bauen, die jederzeit platzsparend in der Ecke gestapelt werden können; ein Kriechtunnel aus Stoff bietet eine gute Ergänzung. Stabile Karabinerhaken in Decke und Wand ermöglichen das Aufhängen von Schaukeln, Ringen und Strickleitern sowie Hängematten; für einen Karabinerhaken in der Decke gibt es Einpunktschaukeln und -strickleitern; an einem Haken lässt sich ebenfalls ein Ball in einem Stoffsack hängen, der als Boxsack oder Pendelball dient.
- Entspannung: Lese- und Kuschecke ...
- freies Spiel: viel Spielzeug regt Kinder nicht automatisch zum Spielen an, kann aber zu einer Überforderung führen; es sollte gezielt ausgewählt und anderes im Keller aufbewahrt werden. Wird es nach einiger Zeit hervorgeholt, erhält es einen neuen Reiz.
- Alltagsmaterialien: Spielzeug, das von Kindern gestaltbar ist, sollte in jedem Kinderzimmer vorhanden sein; Papprollen und Bierdeckel lassen sich zu Burgen verarbeiten, mit Kastanien oder Murmeln werden die Papprollen zu Kullerbahnen;

- Pappkartons z. B. von neuen Elektrogeräten dienen als Höhlen, Autos oder Kuschecke.
- Unterteilungen: Tücher, Seile und Wäscheklammern ermöglichen den Kindern den Bau von Höhlen; mit Seilen kann man ein Spinnennetz im ganzen Zimmer gestalten, aus dem dann Schätze geborgen werden.



Spielesammlung

Mit den folgenden Anregungen und Spielideen wollen wir zeigen, dass unter den bisher aufgezeigten Gesichtspunkten Bewegung in den eigenen vier Wänden und in der unmittelbaren Umgebung keine lästige Pflicht sein muss, sondern vielmehr eine angenehme Möglichkeit bietet, über Bewegungsspiele gemeinsam mit den Kindern viel Spaß zu haben. Dabei handelt es sich nicht um Rezepte, sondern um Anregungen, die individuell umgesetzt und variiert werden können.

Zum Teil wurden die Spielideen übernommen aus:
Sonja Quante, Was Kindern gut tut!
Borgmann Verlag Dortmund, 2004
Renate Zimmer, Kreative Bewegungsspiele
Herder Verlag Freiburg, 2001
Gisela Mühlberg, Budenzauber
Ökotoxia Verlag Münster, 1992
Lutz Pirnay, Kindgemäße Entspannung
Lichtenbusch-Belgien, 1993
Signal Iduna, Das bewegte Kinderzimmer, 1997

Unterwegs im Land der Schnüffler

Für die Kinder ist die Natur immer wieder ein großer Abenteuerspielplatz. Sie fordert die Kinder zum Bewegen und zum Experimentieren heraus. Zudem bietet die Natur sehr viel Material, das Kinder sich selbst und kostenlos beschaffen können. Spiele in der Natur bereichern den Erfahrungsschatz der Kinder und ihr Empfinden für die Schutzbedürftigkeit der Natur.

Land der Schnüffelnasen

Beim Picknick im Freien wird etwas Obst in Filmdosen gefüllt, die dann versteckt werden. Den Schnüffelnasen wird das Obst gezeigt und sie können sich auf den Weg machen, die passenden Filmdosen zu ihrem Obst zu suchen. Das Obst soll an seinem Geruch erkannt werden; in die Filmdosen darf erst nach dem "Riechen" geschaut werden.

(3-99 Jahre)

Fotodosen mit Obst gefüllt, Obst in Stücken zum Zeigen

(3-7 Jahre)

Regenbogenpapier in Stücke reißen



Regenbogenspiele

Wisst ihr, wie die Farben auf die Erde gekommen sind? Eigentlich war die Erde grau in grau. Aber dann ist ein Regenbogen zersprungen und in vielen kleinen Teilen auf die Erde geregnet. Darum ist heute alles bunt. Schaut mal, ob ihr die Farben des Regenbogens in der Natur findet?

Fotograf

Ein Kind ist der Fotoapparat und ein anderes der Fotograf. Das Fotoapparat-Kind wird mit geschlossenen Augen geführt und zum "Fotografieren" angehalten. Wenn der „Fotograf“ auf den Kopf tippt, macht das Fotoapparat-Kind kurz die Augen auf, erstellt ein "Foto" von dem gesehenen Ausschnitt und schließt die Augen sofort wieder. Nach fünf Fotos beschreibt der „Fotoapparat“ die entstandenen Bilder und versucht, sie eventuell in der Natur wieder zu finden.

(5-99 Jahre)

GeräuscheLandkarte

Alle bekommen ein postkartengroßes Papier und einen Stift in die Hand. In die Mitte des Papiers malen sie einen Punkt, um die eigene Position zu kennzeichnen. Danach sucht sich jeder einen Platz im Wald oder auf der Wiese und schließt die Augen. Wahrgenommene Geräusche werden auf dem Papier mit Richtung und Art vermerkt. Danach Auswertung und Betrachtung der entstandenen Karte.

(3-99 Jahre)

Postkartengroßes Papier
Stifte

Fühlen und Erkennen

Ein Kind oder eine Erwachsene wird mit geschlossenen Augen und nackten Füßen über unterschiedliche natürliche Materialien geführt und soll diese zuordnen und benennen. Das ist selbstverständlich auch mit den Händen möglich.

(3-99 Jahre)

Äste, Blätter, Gras, Kastanien, Eicheln etc., Steine

(6-99 Jahre)

Hexe, Hexe, was kochst du heute?



Einer ist die Hexe und steht den anderen in einiger Entfernung gegenüber. Die anderen fragen, was die Hexe heute kocht, die dann ein Gericht nennt, z. B. Spaghetti. Die Silben dieses Wortes oder der Wörter dürfen die anderen auf die Hexe zukommen, z. B. Spaghetti = Spa-ghet-ti = 3 Schritte. Wer zuerst bei der Hexe angekommen ist, wird neue Hexe. Wenn die Hexe etwas nennt, was man nicht kochen kann, müssen die anderen zur Ausgangsposition zurückrennen; wer gefangen wird, wird auch zur Hexe.

Apfelessen

In einen Eimer mit Wasser werden Apfelscheiben gelegt. Mit den Händen auf dem Rücken versuchen Kinder und Erwachsene diese Apfelscheiben mit dem Mund aus dem Wasser zu fischen.

(4-10 Jahre)

Eimer Wasser
Geschälte Äpfel

Kegelfußball

Jeder Mitspieler bekommt eine Plastikflasche gefüllt mit Wasser als Kegel. Mit dieser sucht er sich einen Platz auf der Wiese und stellt ihn hin. Nun kommt der Ball ins Spiel. Jeder darf den Ball mit dem Fuß spielen und versuchen, den Kegel des Mitspielers um zu schießen. Der Mitspieler versucht das Gleiche, muss aber seinen Kegel beschützen. Wenn der Kegel fällt

- spiele ich ohne Kegel oder
- nehme ich eine kurze Auszeit, bevor ich wieder mitspiele oder
- wird mein Kegel wieder aufgestellt, sobald ein anderer fällt.

(6-10 Jahre)

Soft- oder Wasserflaschen aus Plastik, Ball

Wie der Igel seine Stacheln verlor

In jedem Haushalt finden sich Alltagsmaterialien, die sich sehr gut mit vielen Spielideen verknüpfen lassen. Kochlöffel, Dosen, Wäscheklammern und Töpfe sind auf jeden Fall vorhanden. Bierdeckel, Luftballons, Filmdosen, Papprollen und Zeitungspapier können kostengünstig angeschafft werden. Malseife und Bohnensäckchen bedeuten etwas mehr Aufwand, beinhalten aber jede Menge Spaß.

Geräuschmemory

In je zwei Filmdosen, Joghurtbecher etc. werden gleiche Materialien getan, die Geräusche machen. Die Dosen müssen alle gleich aussehen. Nach dem Mischen der Dosen können Kinder und Eltern anhand der Geräusche die passenden zusammen suchen. Lassen Sie die Kinder die Materialien selber zusammenstellen. Es sollten mindestens sechs Pärchen sein.

(3-10 Jahre)

Filmdosen,
Geräuschmaterialien

(4-10 Jahre)

Filmdosen,
Duftmaterialien

Riechmemory

In je zwei Filmdosen, Joghurtbecher etc. werden gleiche Materialien gegeben, die man an ihrem Geruch erkennen kann. Die Dosen müssen alle gleich aussehen. Nach dem Mischen der Dosen können Kinder und ErzieherInnen die passenden anhand des Geruchs zusammen suchen. Lassen Sie die Kinder die Materialien selber zusammenstellen. Es sollten mindestens sechs Pärchen sein.

(3-6 Jahre)

Bierdeckel

Bierdeckel balancieren

Auf verschiedenen Körperteilen, z. B. rechte und linke Hand, Füße, Kopf, Rücken usw. werden Bierdeckel balanciert.



(4-99 Jahre)

Bierdeckel, Karton
oder Tuch

Bierdeckelweitwurf

Es wird im Zimmer ein Karton aufgestellt oder ein Tuch aufgehängt. Von einer Marke aus wird versucht, Bierdeckel in den Karton oder das Tuch zu werfen.

Luftballonball

Ein aufgeblasener Luftballon wird zwischen den Beteiligten hin und her geschlagen. Dabei darf der Ballon nicht auf die Erde kommen. Als Schläger können außer den Händen auch Fliegenklatschen, Bierdeckel und anderes genommen werden.

(5-99 Jahre)

Luftballons

Luftballonhören

Alle haben einen Luftballon in der Hand, der aufgeblasen, aber nicht zugeknötet wird. Zusammen bilden alle einen Kreis oder eine Reihe und schließen die Augen. Auf ein Zeichen lässt der erste seinen Luftballon los. Wenn dieser nicht mehr zu hören ist, lässt der zweite seinen Luftballon los usw.

(5-99 Jahre)

Luftballons



(1-4 Jahre)

Malseife

Anmalen

Malseife kann in der Badewanne oder am Planschbecken genutzt werden; es handelt sich dabei um farbige Seife, mit der man den nackten Körper anmalen kann; sie lässt sich leicht wieder abwaschen.

Igelspiel

Kinder bekommen Wäscheklammern an ihre Kleidung gesteckt. Damit werden sie zu einem kleinen Igel, der aber seine Stacheln wieder los werden möchte. Er schüttelt sich, bis möglichst viele „Stacheln“ abfallen.

(3-6 Jahre)

Wäscheklammern

Wäscheklammern-Klau

Jeder Spieler bekommt eine bestimmte Zahl von Wäscheklammern angesteckt. Jeder darf jedem seine Klammern abnehmen und sich dann selbst anklammern.

(5-10 Jahre)

Wäscheklammern

(4-99 Jahre)

Bohnensäckchen können Sie kaufen oder selber nähen: nehmen Sie Stoffreste, die Sie in unterschiedlichen Größen zuschneiden und zu Säckchen zusammen nähen, die Füllung kann aus Bohnen, Sand, Reis oder Plastikgranulat bestehen.

Ablegen mit Bohnensäckchen

Das Kind legt sich bäuchlings auf die Erde. Nacheinander werden die Bohnensäckchen auf seinen Körper gelegt (beim Kopf nachfragen, ob welche dorthin gelegt werden sollen), so dass sie nicht runterfallen. Das Kind bestimmt, wie viele Bohnensäckchen es auf dem Körper haben möchte, bzw. wie lange es liegen mag. Wenn alle Säckchen auf dem Körper liegen, werden sie langsam wieder heruntergenommen. Liegen nur noch fünf oder sechs auf dem Körper, können Sie fragen, ob und wo es die Bohnensäckchen spürt.

Werfen mit Säckchen

Bohnensäckchen mit Schwänzchen lassen sich mit wenig Kraft sehr weit werfen. Die Erfolgserlebnisse sind toll. Einfach ein Ziel definieren und versuchen, mit den Säckchen zu treffen. Draußen lässt sich eine einfache Wurfolympiade gestalten.

(4-10 Jahre)

Bohnensäckchen mit Schwänzchen

Richtungshören

Man nehme z. B. zwei Kochlöffel, eine Klingel, ein Schleuderrohr. Bis auf den Besitzer der Kochlöffel sitzen alle im Raum und schließen die Augen. Der Kochlöffelbesitzer bewegt sich im Raum und schlägt die Kochlöffel an verschiedenen Stellen aneinander. Die anderen zeigen bei geschlossenen Augen in die Richtung des Geräusches.

(4-99 Jahre)

zwei Kochlöffel, Klingel, Schleuderrohr

Richtungskrabbeln

Man nehme z. B. zwei Kochlöffel, eine Klingel, ein Schleuderrohr. Bis auf den Besitzer der Kochlöffel schließen alle die Augen oder lassen sie sich verbinden. Wenn alle Augen geschlossen sind, sucht sich der Kochlöffelbesitzer einen Platz im Raum, wo er die Kochlöffel aneinander schlägt. Die anderen krabbeln in die Richtung, aus der sie das Geräusch hören.

(4-10 Jahre)

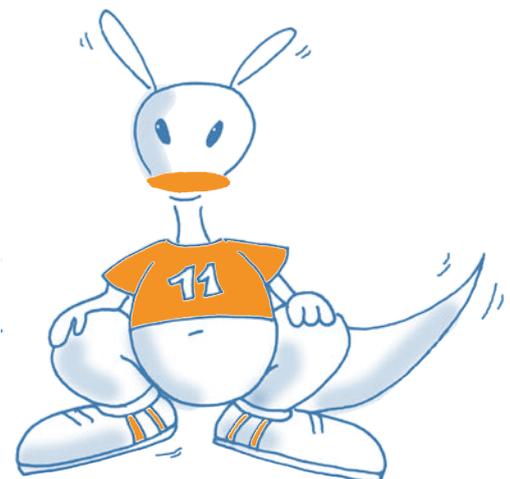
zwei Kochlöffel, Klingel, Schleuderrohr

Wege legen

Es wird ein Start- und Zielpunkt festgelegt und die Kinder haben die Aufgabe, mit Bierdeckeln beide Punkte zu verbinden.

(3-6 Jahre)

Bierdeckel



(5-99 Jahre)

Zeitungspapier,
Teppichfliesen

Überquerung eines wilden Flusses

Alle stehen vor einem wilden Fluss und müssen ans andere Ufer gelangen. Jeder bekommt ein Stück Zeitungspapier als Zauberstein in die Hand. Der Zauberstein wird in den Fluss gelegt und zum Überqueren genutzt. Er geht verloren, wenn er ohne Berührung im Fluss liegt.

Alle müssen auf der anderen Seite ankommen.



(3-6 Jahre)

Taschentücher,
Chiffontücher,
Luftballons, Musik

Taschentuchtanz

Taschentücher oder Chiffontücher werden mal langsam und mal schnell zu Musik in der Luft bewegt. Man kann noch Luftballons hinzu nehmen.

Die Taschentücher werden mit unterschiedlichen Körperteilen, z. B. Kopf, Fuß, Hintern aufgefangen.

(5-10 Jahre)

Bauklötze, Seile

Bauklötzgefängnis

Das Kind legt sich mit dem Rücken auf den Boden und wird mit Bauklötzen umstellt. Es soll versuchen, aus dem „Gefängnis“ aufzustehen und dabei so wenige Bauklötze wie möglich umzuwerfen. Bei kleineren Kindern lassen sich Seile nehmen.

Luftballonflug

Kinder und Erwachsene halten ein gespanntes Bettuch oder Schwungtuch, auf dem ein Luftballon oder Ball liegt; wenn beide das Tuch bewegen, kommt der Luftballon in Bewegung.

Der Luftballon soll nach Möglichkeit auf dem Tuch bleiben;

es können noch mehrere Ballons, aber auch Bierdeckel hinzugenommen werden.

(4-6 Jahre)

Luftballon oder
Ball, Bierdeckel,
Bettuch oder
Schwungtuch

Packesel

Ein Kind ist der „Packesel“ und kriecht auf allen Vieren. Kinder und Erwachsene legen ihm viele Bierdeckel auf den Rücken und der Esel muss nun voll beladen einen Parcours durch den Raum zurücklegen, ohne die „Last“ zu verlieren. Dazu lassen sich auch die Bohnensäckchen nutzen.

(4-7 Jahre)

Bierdeckel,
Zeitungspapier,
Bohensäckchen

Labyrinth

Kinder und Erwachsene verteilen Bierdeckel, Zeitungspapier und Konservendosen im Zimmer, so dass der Abstand jeweils eine Fußbreite beträgt. Gemeinsam werden folgende Aufgaben ausprobiert:

(2-6 Jahre)

Bierdeckel,
Zeitungspapier,
Konservendosen

- zwischen den Bierdeckeln usw. gehen, ohne einander zu berühren
- dabei hüpfen oder rückwärts gehen
- beim Gehen ein Auge zu halten
- Kinder und Erwachsene/anderer Kinder halten sich an der Hand und gehen gemeinsam durch das Labyrinth
- das Kind läuft vor und die Erwachsenen/andere Kinder folgen ihm



Spiele mit dem Zollstock

- Über den gradlinigen oder Zick-Zack liegenden Zollstock balancieren.
 - Über den Zollstock ein- und beidbeinig hinweg hüpfen.
- Zwei Zollstöcke parallel als Graben legen, den es zu überspringen gilt.
 - Den Zollstock in die Höhe halten, so dass eine Hürde entsteht, die übersprungen oder unter der durchgekrabbelt werden kann.
 - Aus den Zollstöcken eine Bahn für Murmeln legen.

(2-6 Jahre)

Zollstock

zollstockhaus

Zwei Zollstöcke werden im 90°-Winkel abgeknickt und als „Pyramide“ senkrecht übereinander gestellt. Die Kinder probieren, in die Pyramide hineinzukriechen und sich wieder herauszuwinden, ohne die Zollstöcke umzureißen.

(5-10 Jahre)

Zollstöcke

Krokodilspiel

(4-6 Jahre)

Durch das Zimmer wird eine Schnur in ca. 20 cm Höhe gespannt, an die alle Mitspieler je fünf Wäscheklammern befestigen. Die Krokodile holen sich auf dem Bauch robbend ihr „Fressen“ (mit den Händen oder dem Mund) und bringen es zu einem vorher bestimmten Futterplatz.
Statt der Wäscheklammern lassen sich auch kleine Würstchen auf einen Faden ziehen.

Hundeschlitten

(2-6 Jahre)

Bettlaken

Für dieses Spiel wird ein glatter Bodenbelag benötigt (Parkett, Fliesen). Ein Kind ist der Hundeschlittenfahrer. Die Erwachsenen oder ältere Kinder sind die Schlittenhunde. Der Fahrer sitzt auf seinem Schlitten (Bettlaken) und wird von den Schlittenhunden durch den Schnee gezogen.



(3-6 Jahre)

Alltagsmaterialien

Was fehlt?

Etwa sechs Alltagsmaterialien, z. B. Wäscheklammern, Stifte, Bauklötze, Murmeln werden auf den Boden gelegt. Nachdem sich die Kinder diese Gegenstände ganz genau angesehen haben, nehmen die Erzieherinnen ein bis zwei Materialien heraus, während das Kind die Augen schließt. Was fehlt?

Mensch ärgere Dich nicht

(4-7 Jahre)

Bierdeckel, Würfel

Im Zimmer werden Bierdeckel oder Teppichfliesen als "Mensch ärgere Dich nicht" Feld gelegt. Kinder und Erwachsene sind die Spielfiguren, die versuchen durch Würfeln ihr Haus zu erreichen. Bei einer 6 darf noch einmal gewürfelt werden; wer auf einen Platz würfelt, der bereits besetzt ist, darf die Person rauswerfen.

Wir gehen in den Zoo

Bewegungsspiele ermöglichen eine hohe Bewegungsintensität, die lediglich durch Räume eingeschränkt wird. Bewegungsspiele fördern vor allem die verschiedenen Bewegungsformen (Verfeinerung und Verbesserung der Koordination) und die Wahrnehmung der Kinder. Die Kinder lernen hierdurch z. B. sich und andere differenzierter zu beobachten und werden sensibler für ihre Bewegungen. Sie sind stark motiviert und engagiert und fühlen sich herausgefordert, ihre Stärken zu nutzen, um für sich weiterzukommen.

zauberspiegelspiel

(5-10 Jahre)

Erwachsene oder Kind erstarren aufgrund eines unheimlichen Zaubers. Sie können wieder befreit werden, indem sich der jeweils andere als Spiegelbild vor sie stellt und damit den Zauber aufhebt; kann als Fangspiel gestaltet werden

(2-6 Jahre)

- Fußweg oder Flugzeug nachahmen
- Tiere werden vorgeschlagen und sowohl durch Geräusche als auch durch Bewegungen nachgeahmt

Reise in den zoo

Alle wollen in den Zoo reisen. Dorthin kommen sie entweder zu Fuß oder mit dem Flugzeug. Nach der Ankunft besuchen sie verschiedene Tiere wie Affen, Elefanten, Löwen und Tiger, Eulen und Schlangen etc.

Schlafender Riese

Ein Kind oder ein Erwachsener ist der schlafende Riese. Er sitzt im Raum und hat die Augen geschlossen. Dabei bewacht er einen Schatz, den die anderen ihm wegnehmen wollen. Der Riese hat sehr gute Ohren und kann trotz seines Schlafes die Räuber hören. Wenn er auf die Räuber zeigt, bevor sie den Schatz ergreifen konnten, werden die Positionen gewechselt. Eventuell kann der Riese sich etwas aus der Schatzkiste mitnehmen.



(5-99 Jahre)

Schatzkiste

Musikstopp

Während die Musik läuft, können sich alle durcheinander im Raum bewegen. Sobald die Musik stoppt,

- müssen alle versteinert stehen bleiben,
- eine Bewegung ausführen,
- ein Ziel (z. B. Matte) erreichen,
- bestimmte Körperteile berühren,
- etc

(3-99 Jahre)

Musikanlage, CD

Roboterspiel

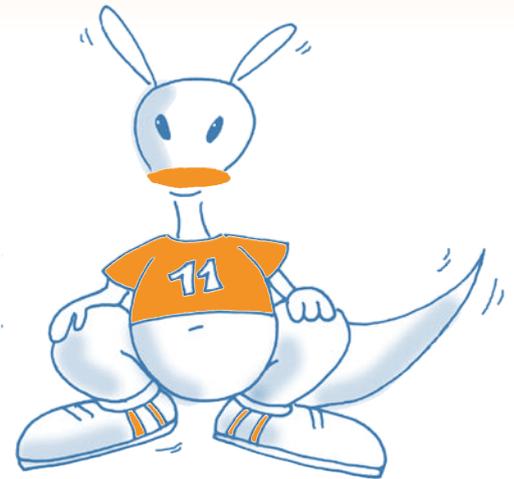
(4-10 Jahre)

Das Kind ist der Roboter und ein Erwachsener oder ein anderes Kind der Mechaniker. Der Roboter geht ganz steif los und kann nur von dem Mechaniker gesteuert werden.

- links auf die Schulter tippen = nach links laufen
- rechts auf die Schulter tippen = nach rechts laufen
- auf den Kopf tippen = stehen bleiben
- auf den Rücken tippen = loslaufen
- aufs Knie tippen = Beine hochziehen

Taktiler Telefon

Alle sitzen in einer Reihe hintereinander. Man muss gut an den Rücken des Vordermannes heranreichen können. Der Letzte malt seinem Vordermann etwas auf den Rücken, z. B. Quadrat, Baum, Buchstabe. Das Zeichen wird jeweils dem Vordermann auf den Rücken gemalt. Derjenige, der ganz vorne sitzt, malt das Zeichen, das bei ihm "angekommen" ist, auf ein Blatt Papier. Mal sehen, was er gespürt hat.



(5-99 Jahre)

Feuer, Wasser, Luft

(4-7 Jahre)

Für Feuer, Wasser und Luft werden verschiedene Bewegungen vereinbart, z. B. auf den Boden legen, auf einem Bein stehen. Alle laufen durcheinander und einer sagt das Kommando, nach dem alle die entsprechende Bewegung ausführen müssen. Entweder wird jederzeit gewechselt oder die Person, die als letzte die Bewegung ausführt, übernimmt das Ansagen.

(4-10 Jahre)

Was hat sich verändert?

Ein Kind wird gewählt und aufgefordert, sich die Mitspieler genau anzusehen. Nach einer selbstbestimmten Betrachtungszeit geht es vor die Tür. Die Mitspieler verändern etwas an sich, was sichtbar sein muss. Das Kind wird herein gerufen und soll heraus finden, was sich verändert hat.

(3-10 Jahre)

Wie sehe ich aus?

Ein Erwachsener bestimmt, unter welchen Kriterien sich Kinder und Erwachsene zusammenfinden. Das kann z. B. die gleiche Augenfarbe, die gleiche T-Shirt-Farbe, die gleiche Schuhgröße etc. sein. Mit Musik entsteht ein lustiges Musikstoppenspiel.

Geist und Fledermaus

(3-8 Jahre)

Der Geist (z. B. Kind) schläft tief und fest (auf der dicken Matte etc.).

Die Fledermäuse (andere Kinder) ärgern ihn durch Kitzeln, Rufen usw.. Doch die Turmuhr (vorher festgelegte Person) zählt langsam bis 12 Uhr - Geisterstunde - der Geist erwacht und versucht die Fledermäuse, die ihn geärgert haben, zu fangen. Diese flüchten schnell zu ihrem Schlafplatz (vorher vereinbarter Platz) und stellen sich schlafend.

- Wer auf dem Weg zum Schlafplatz gefangen wird, ist auch Geist.
- Der Geist testet durch Heben der Beine und Arme, ob die Fledermäuse wirklich schlafen; wenn nicht, sind sie auch Geister.

Die Turmuhr schlägt ein Uhr, der Spuk ist vorbei!

Rettet euch vor dem Krokodil

(3-6 Jahre)

Die Kinder sitzen zusammen auf einem Sofa/Matte und ein Erwachsener erzählt die Geschichte von der Krokodilinsel: immer, wenn darin das Wort KROKODIL erwähnt wird, müssen alle Kinder schnell vor dem Krokodil in einen entlegenen Winkel des Raumes flüchten. Hier sollte am besten eine Matratze liegen, auf die sich die Kinder fallen lassen können. Haben sich alle in Sicherheit gebracht, ruft sie die Geschichtenerzählerin zurück.

Es waren einmal ... (Anzahl der Kinder) Affen, die lebten auf einer Dschungel-Insel. Sie lebten dort aber nicht alleine, es gab dort auch ein KROKODIL. Die Insel ist wunderschön; es gibt viele Bäume, die ganz grün sind, viele Tiere, besonders Affen und rundherum ist das Meer. Die Sonne scheint und die Affen sitzen am Strand. Da plötzlich taucht das KROKODIL auf. Die Affen klettern auf die Bäume und holen sich Kokosnüsse, und was sehen sie in der Ferne - schon wieder das KROKODIL.

Die Affen sind satt und legen sich schlafen und alle schnarchen.

Was spüren sie da an ihren Füßen? Das KROKODIL.

Jetzt sitzen die Affen zusammen und spielen, was hören sie plötzlich? Ein Schuss?

Die Affen laufen herum und suchen das KROKODIL.

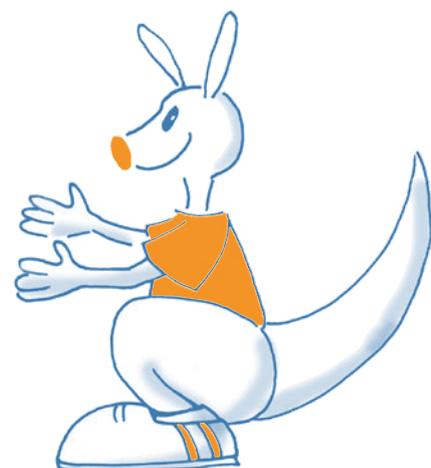
Es liegt in der Ecke und schläft ganz friedlich.

Möchtet ihr es wecken?

(5-8 Jahre)

Baumstamm rollen

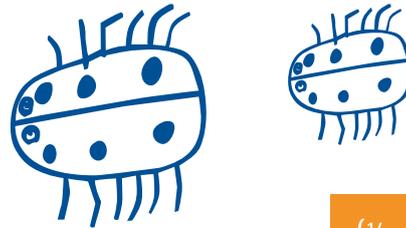
Ein Kind ist der „Baumstamm“ und liegt ausgestreckt auf dem Boden. Erwachsene und andere Kinder sind die „Waldarbeiter“ und müssen den Baumstamm zum nächsten „Stapel“ rollen. Reihum werden die Waldarbeiter zum Baumstamm und umgekehrt.



Auf kleiner Fahrt im großen Meer

Kleine Kinder lieben Bewegung und Musik. Sie lernen neue Bewegungsformen hinzu, variieren diese selbstständig und nehmen ihren Körper wahr. Es gibt eine Menge Sing- und Spiellieder, die jederzeit durchgeführt werden können. Manche überbrücken sogar lange Wartezeiten oder Autofahrten. Lieder fördern zudem die Merkfähigkeit (Gedächtnis) und führen zur Weiterentwicklung der Sprachfähigkeit.

Tim sitzt in der Küche mit Tina



(1/2-2 Jahre)

Tim sitzt in der Küche mit Tina
Tim sitzt in der Küche mit Jo
Tim sitzt in der Küche mit Tina
Und spielt auf seinem Banjo

Und es geht vor - zurück - schallalalala
Vor - zurück - schallalalala
Vor - zurück - schallalalala
Und spielt auf seinem Banjo

Und es geht: Tim sitzt in der Küche mit Tina
.....

Und es geht rechts - links - schallalalala
rechts - links - schallalalala
rechts - links - schallalalala
Und spielt auf seinem Banjo

Und es geht: Tim sitzt in der Küche mit Tina
.....

Und es geht hoch - runter - schallalalala
hoch - runter - schallalalala
hoch - runter - schallalalala
Und spielt auf seinem Banjo

die Kinder werden auf den Beinen der Erzieherin sitzend: auf und ab bewegt

die Kinder werden
vor und zurück gedrückt

die Kinder werden auf den Beinen
auf und ab bewegt

die Kinder werden nach
rechts und links gedrückt

die Kinder werden auf den Beinen
auf und ab bewegt

die Kinder werden nach
oben und unten gedrückt

Wer kommt denn da daher?

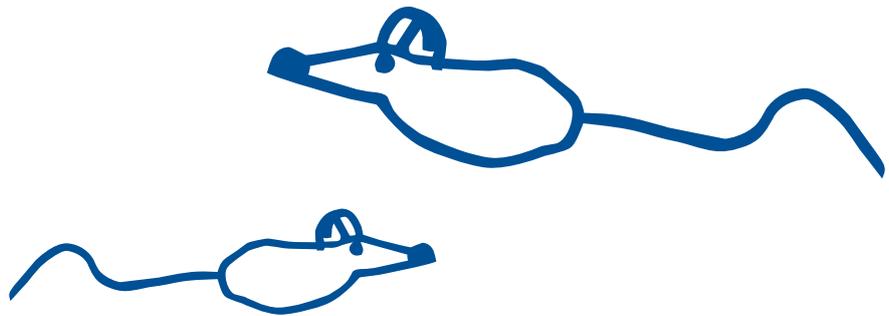
(1/2-2 Jahre)

Ei, wer kommt denn da daher?
Ist das nicht ein großer Bär?
Oder gar ein Elefant aus
dem fernen, fremden Land?
Nein, es ist ein kleines Mäuschen
Und es sucht nach seinem Häuschen.
Ei, wo ist es denn?
Sag es doch!
Hier ist das kleine Mauseloch!

auf den Boden klatschen

auf den Boden und auf das Kind mit den
Fingerspitzen trippeln

kitzeln am Bauch



Pitsch und Patsch

(1/2-2 Jahre)

Pitsch und Patsch
Pitsch und Patsch
Der Regen macht die Haare nass
Springt von der Nase auf den Mund
Von dem Mund dann auf das Kinn
Von dem Kinn dann auf den Bauch
Da ruht der Regen sich dann aus
Und springt mit einem Riesensatz
auf die Erde - platsch!

mit den Fingerspitzen Regentropfen
auf den Haaren imitieren

ein Tropfen springt auf die angeführten
Körperteile

am Ende klatschen die Hände auf den
Boden.

Tausendfüßler



(1/2-4 Jahre)

Trippel di trapp, der Tausendfüßler,
trippel di trapp di geradeaus,
langsam gehen tausend Füße hin
zu dem Tausendfüßlerhaus

Autsch, da ist die Tür verschlossen,
es gibt kein Drehen und auch kein Stehen,
da beschließt der Tausendfüßler
langsam wieder rückwärts zu gehen

Trippel di trapp, trippel di trapp
Bumm, bumm - da fällt der
Tausendfüßler um!

im Kreis anfassen langsam
zur Mitte gehen

stehen bleiben, sich angefasst
drehen und wenden,
langsam rückwärts gehen,

langsam rückwärts gehen,
sich fallen lassen!

Auto fahren



(1/2-4 Jahre)

Ein Auto fährt tut tut
Ein Auto fährt tut tut,
ein Auto fährt, ein Auto fährt,
ein Auto fährt tut tut

Erst fährt es langsam wie 'ne Schnecke,
dann rast es plötzlich um die Ecke

Ein Auto fährt tut tut
Ein Auto fährt tut tut,
ein Auto fährt, ein Auto fährt,
ein Auto fährt tut tut

Kind anfassen und im Kreis gehen

langsam gehen/
schleichen, schnell rennen

Kind anfassen
und im Kreis
gehen

Das Karussell

(1-3 Jahre)

Langsam, langsam fängt es an,
immer schneller wird es dann,
sausendschnell, sausendschnell,
dreht sich dann das Karussell
bis der Schwung vergeht
und sich wieder langsam dreht
und dann steht.

Langsam anfangen zu drehen
Jetzt immer schneller werden

Verlangsamen

Bis zum Stillstand

Kleine Schnecke

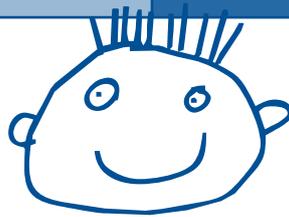
(1/2-2 Jahre)

Melodie: Bruder Jakob

Eine Schnecke, eine Schnecke
 Krabbelt rauf, krabbelt rauf,
 krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter,
 kitzelt den Bauch, kitzelt den Bauch

Finger wandern am Körper rauf

Finger wandern wieder runter
 Finger kitzeln den Bauch



Guten Morgen, ihr Beinchen

(1/2-2 Jahre)

Guten Morgen, ihr Beinchen
 Wer seid denn ihr?

Ich bin Hampel und ich bin Strampel,
 ich bin das Füßchen Tunichtgut
 und ich das Füßchen Übermut

Tunichtgut und Übermut gingen auf die Reise
 gingen auf die Reise,
 patschten durch die Sümpfe,
 kriegten nasse Füß' und Strümpfe

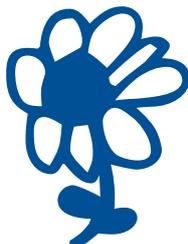
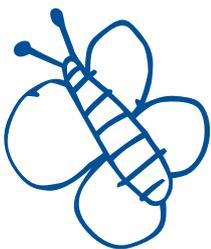
guckt die Mutter um das Eck',
 laufen beide ganz schnell weg!

Beine in die Hände nehmen
 Einzeln fragen
 Rechtes und linkes Bein abwechselnd in
 die Luft halten, genauso die Füße, dabei
 streicheln

In der Luft die Beine bewegen

Schnelles Bewegen
 Füße streicheln

Den eigenen Kopf bewegen
 Schnelles Bewegen der Beine



Wir backen unsere Lieblingspizza

Heute ist der Alltag für viele Menschen durch Stress und Hektik bestimmt. Für Kinder wie Erwachsene ist es notwendig im Laufe des Tages Ruhephasen zu haben, um in sich rein zu hören, zu spüren, wie es einem eigentlich geht, An- und Entspannung der Muskeln wahrzunehmen und neue Energie für Konzentrationsphasen (z. B. in der Schule) zu sammeln. Neben dem Geschichten vorlesen und gemeinsamen Musik hören, führt auch das Massieren des Rückens mit der Hand oder einem Ball zur Entspannung. Besonders werden Kinder von Geschichten angesprochen, die z. B. auf ihrem Rücken erzählt werden.



Pizza backen

Das Kind liegt auf dem Bauch und das Backblech (der Rücken), was vom letzten Benutzen noch ganz dreckig ist, wird erst einmal geschrubbt. Dazu benötigen wir auch Wasser zum Abspülen der Seife.

Der Teig ist vorbereitet im Kühlschrank, wir holen ihn heraus und legen ihn auf unser Backblech. Dort kneten wir ihn gründlich durch. Danach rollen wir ihn mit unserem Nudelholz aus und streichen ihn in die Ecken.

Nun verstreichen wir Tomatensoße auf dem Teig und belegen ihn nach den Wünschen unseres Kindes mit Ananas, Tomaten, Pilzen, Salami etc.

Nach dem Sammeln der Zutaten kommt der Käse zum Überbacken.

Unser Backofen ist sehr alt und muss erst einmal richtig vorgewärmt werden.

Dann kommt die Pizza in den Ofen und wird mit Oberhitze gebacken, dann folgt die Unterhitze.

Die Pizza ist fertig! Sie wird aus dem Ofen genommen, geviertelt und zum Essen angeboten.

Reiben des Rückens mit beiden Händen

Hände von oben nach unten fließend bewegen

Kneten des Rückens mit dem Unterarm rechts und links der Wirbelsäule entlang streichen, mit Fingern in die „Ecken“ des Rückens streichen über den Rücken streichen über Druck mit Handfläche Zutaten auflegen

mit Fingerspitzen auf Rücken tippen

Hände kräftig aneinander reiben

Hände werden auf den oberen Rücken gelegt anschließend auf den unteren Teil

einmal von oben nach unten über den Rücken streichen, ein Stück dem Kind anbieten

wettermassage

(1-3 Jahre)

Das Kind liegt auf dem Bauch
und es fängt an zu regnen,

es regnet mehr,

dann gießt es wie aus Eimern.

Jetzt fängt es auch noch an zu donnern
und es blitzt.

Dann kommt ein dicker Sturm

Und bläst die Regenwolken weg.

Es tröpfelt nur noch

Und donnert ganz leicht

Die Sonne kommt raus

und wärmt schön.

Das war's!

mit Fingerspitzen
auf den Rücken tippen

schneller und fester tippen

Hände von oben nach unten fließend bewegen

mit den Fäusten auf den Rücken trommeln

Blitze auf den Rücken zeichnen

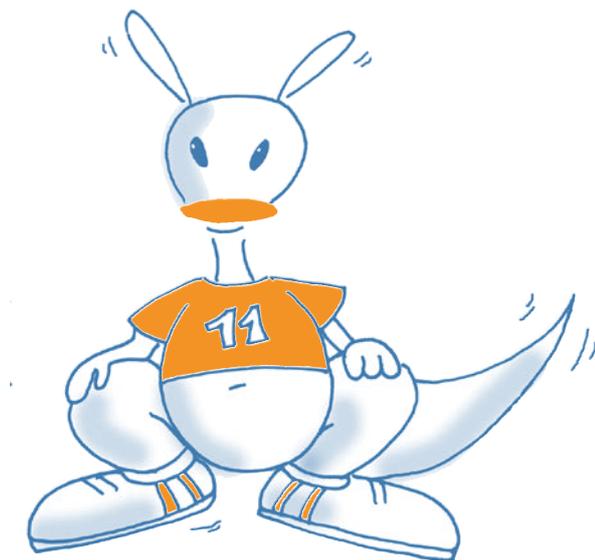
in den Nacken pusten

mit den Fäusten über den Rücken streifen

mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippen

mit den Fäusten sacht auf den Rücken
trommeln

die Hände aneinander reiben
und auf den Rücken legen
noch einmal wiederholen
über den Rücken von oben nach unten
streichen



Luftmatratze

(5-10 Jahre)

Das Kind liegt ganz schlaff auf dem Boden und eine Erzieherin fängt langsam an, die verschiedenen Gliedmaßen (Arme, Beine, Bauch etc.) aufzupumpen, so dass alle ganz steif werden. Wenn alle aufgepumpt sind, kann die „Luftmatratze“ steif aufgestellt werden. Nach kurzem Stehen wird der Stöpsel gezogen und die „Luftmatratze“ fällt in sich zusammen.



Igelballmassage

(ab 3 Jahre)

Der kleine Igel liegt in seinem Bett (Fuß) und schläft noch ganz tief und fest. Langsam kommt die Sonne durch das Fenster und er fängt an sich zu recken und strecken. Er geht zum Fenster (Ferse) und guckt wie das Wetter wird. Da die Sonne scheinen wird, macht er sich auf den Weg. Er kommt an einen Bach (Kniebeuge) und wäscht sich. Langsam geht er weiter und kommt an einen Hügel (Hintern). Dort genießt er die Aussicht und guckt links und rechts hinunter. Die Sonne scheint und wärmt den Igel und die Landschaft.

Nach einiger Zeit kommt er in einen Wald (Rücken), durch den kein gerader Weg führt. Er muss kreuz und quer gehen, durch Büsche krabbeln und über Baumstämme springen. Zwischendurch besucht er seinen Freund, den Hasen. Immer noch scheint die Sonne und wärmt.

Am Ende des Waldes kommt er an eine Wegkreuzung (Schulterhöhe) und merkt, dass er den ganzen Tag noch nichts gegessen hat. Er vermutet, dass am Ende eines Weges irgendetwas zu finden sein könnte. Also geht er den einen Weg (Arm) runter. Es ist leider eine Sackgasse (Handrücken) und er geht wieder zurück, um den nächsten Weg (anderer Arm) zu nehmen. Am Ende dieses Weges kommt er zu einem Restaurant (Handrücken), in dem er Eis mit heißen Himbeeren und einen Orangensaft bestellt.

Gesättigt macht er sich auf den Rückweg, kommt wieder durch den Wald, sagt dem Hasen noch einmal Hallo, klettert über Baumstämme und durch Büsche.

Auf dem Hügel genießt er noch einmal die Aussicht und beobachtet den Sonnenuntergang. Es ist noch schön warm.

Da kleine Igel ungern den gleichen Weg zweimal gehen, nimmt er einen anderen Weg nach Hause (anderes Bein), auf dem er auch an einen Bach kommt (Kniebeuge). Hier wäscht er sich und putzt die Zähne für die Nacht.

Am Haus angekommen krabbelt er sofort in sein Bett, reckt sich und - Huch, das ist ja gar nicht sein Bett. Es ist das Bett seines Nachbarn und mit einem Igelkatzensprung springt er durchs Fenster direkt in sein eigenes Bett und schläft ein.

Sie benötigen einen Igelball und einen angenehmen Raum, um zur Ruhe zu kommen. Der Rücken des Kindes ist die Landschaft, ein Igelball der kleine Igel; es wird an einem Fuß (Bett) begonnen, über das Bein (Kniebeuge=Bach), den Hintern (Hügel) und Rücken (Wald) nach oben gerollt; zuerst den einen Arm (Sackgasse), dann den nächsten Arm (Essen) entlang rollen; der Rückweg ist der gleiche, nur dass das andere Bein und der andere Fuß genommen werden.

angelehnt an Sonja Quante, Was Kindern gut tut, 2003

Literaturtipps

Praxis

Johanna Friedl
Pi-Pa-Purzelbaum -
Spielerische Bewegungsförderung für Kinder,
Kösel Verlag München, 2001

Detlev Jöcker (Hrsg.)
Das Krabbelmäuse Liederbuch,
Menschenkinder Verlag Münster,
4. Auflage 1999

Sonja Quante
Was Kindern gut tut,
borgmann Verlag Dortmund, 2003

Andreas Kosel, Andreas Wnuck, Dr. Dieter Breithecker
Kindergarten in Bewegung -
Grundlagen für Gesundheit und Bewegungssicherheit,
Unfallkasse Rheinland Pfalz, 2002

Helmut Köckenberger
Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial,
Verlag Modernes Lernen, 1998

Theorie

Manfred Spitzer
Lernen - Gehirnforschung und die Schule des Lebens,
Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg, 2002

Ursula Oppolzer
Bewegte Schüler lernen leichter,
Verlag Modernes Lernen, 2004

Ursula Kraus
Mit Hand und Fuß über Tisch und Stuhl,
Verlag Modernes Lernen, 1999

Helmut Köckenberger
Bewegtes Lernen,
Verlag Modernes Lernen, 2002

Renate Zimmer
Kreative Bewegungsspiele,
Herder Verlag Freiburg, 2001

Renate Zimmer
Handbuch der Psychomotorik,
Herder Verlag Freiburg, 1999

Renate Zimmer
Sport und Spiel im Kindergarten,
Meyer und Meyer Verlag Aachen, 2003

Herausgeber:
Niedersächsisches Kultusministerium
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Schiffgraben 12
30159 Hannover
E-Mail: Pressestelle@mk.niedersachsen.de
www.mk.niedersachsen.de
Bestellungen:
Fax: 0511 - 120 74 51
E-Mail: Bibliothek@mk.niedersachsen.de

Redaktion:
Prof. Dr. Dörte Heüveldop
Prof. Dr. Monika Willenbring

Gestaltung:
Jessika Pries, Dipl.-Grafik-Design-Informatikerin
www.pries-werbung.de

Druck:
Linden-Druck, Hannover

November 2018