



**Begleitunterlagen für die Weiterbildung  
LÜTTE SKOL Musikpädagoge/in Fachbereich  
Bewegungspädagogik**

# Inhaltsverzeichnis

**1. Bewegung braucht jedes Kind – Seite 4**

**2. Geschichte der Psychomotorik – Seite 5**

**a. Psychomotorik – Motopädagogik – Mototherapie Seite 6**

**b. Psychomotorik Seite 7**

**3. Bewegung und Entwicklung Seite 8 - 11**

a. körperliche Entwicklung

b. motorische Entwicklung

c. psychosoziale Entwicklung

d. geistige Entwicklung

**4. Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche Seite 12 - 14**

a. taktil

b. vestibulär

c. kinästhetisch

d. visuelle

e. auditive

f. Geruchssinn und Geschmackssinn

**5. Grundprinzipien der motorischen Entwicklung 14 bis 16**

**6. Entwicklungsstufen der ersten 3 Jahre Seite 17 -18**

**7. Entwicklungsstufen ab dem 3. Lebensjahr Seite 18**

**8. Folgen von Bewegungsmangel und Bewegungsdrang Seite 19**

**9. Kinder mit allgemeinen Wahrnehmungsmängeln. Kinder, die: Seite 20 - 24**

a. zu langsam sind

b. Bälle nicht fangen können

c. unbeherrscht und aggressiv sind

d. übermäßig ängstlich sind

e. übergewichtig sind

- 10. Wie aktiv sollen Kinder sein? Seite 25**
  - 11. Motorische Grundfertigkeiten erwerben Seite 26**
  - 12. Körperliche Grundfertigkeiten erwerben Seite 27**
  - 13. Bewegungsqualität beobachten, erkennen und messen Seite 27**
  - 14. Sprache und Motorik Seite 28 -29**
  - 15. Stundenaufbau Seite 30 - 31**
  - 16. Raumgestaltung Seite 31**
  - 17. Materialvorschläge Seite 32 - 33**
  - 18. Beispiele für das freie Spiel Seite 33**
  - 19. Wichtige Aspekte des Spielens Seite 34**
  - 20. Test für den praktischen Alltag Seite 35 -41**
  - 21. Praktische Beispiele wie Bewegungsförderung mit Musik funktioniert Seite 42 - 46**
  - 22. Praktische Beispiele mit Reifen und Seilen 47 -52**
  - 23. Abschlusstest**
- Impressum**

# 1. Bewegung braucht das Kind ... damit es sich gesund entwickeln und wohl fühlen kann

Der Stellenwert von Bewegung und gesunder körperlicher Entwicklung hat sich in den letzten Jahren erheblich verändert. Vor dem Hintergrund zunehmender Rückenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einer steigenden Anzahl übergewichtiger Mitmenschen setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass gezielte Bewegungsangebote diese Krankheiten verhindern können. Während für den Erwachsenen zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit eine zwei- bis dreimalige körperliche Belastung von ca. 60 Min. in der Woche durchaus als ausreichend angesehen werden kann, benötigen Kinder zum Aufbau ihrer organischen Funktionen eine **tägliche Belastungseinheit von mindestens (!) zwei Stunden**. Der Heranwachsende braucht zum Aufbau seiner Gesundheit mehr Bewegung als der Erwachsene zum Erhalt der Gesundheit! Aber in der Bewegung steckt mehr als nur eine gesunde körperliche Entwicklung.

Unser ganzer Körper besteht aus Muskeln. Wir brauchen sie um zu sprechen, die Hand auszustrecken, zu laufen, zu sitzen oder zu gähnen. Ohne Bewegung würde auch unser Gehirn stillstehen. Selbst hier sind die Nervenzellen in ständiger Bewegung. Sie vernetzen sich, in dem wir neue Erfahrungen machen. Ohne eine Mundmotorik wäre Sprechen unmöglich. Ohne Rückenmuskulatur könnte niemand laufen oder sitzen. Die Koordination von Handlungsabläufen im Gehirn und dann das „TUN“ muss von Anfang an gelernt werden.

*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 Sich bewegen 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! 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. (Quelle: Walden/Schmitz Seite127)*

# Geschichte der Psychomotorik

## Was ist Psychomotorik?

Prof. Ernst J. Kiphard (Clown und Sportlehrer) brachte den Begriff "Psychomotorik" 1955 in der Bundesrepublik Deutschland ins Gespräch. Dieser sollte der weitgehend kritiklos bestehenden einseitigen funktional-mechanistischen Auffassung von menschlicher Bewegung eine ganzheitliche Sichtweise gegenüberstellen. Kiphard wandte sich mit diesem Begriff entschieden gegen die in der Sportpraxis vorherrschende Leistungs- und Produktorientiertheit. Der Einheit von Erleben und Bewegen wurde in der Praxis durch freies und ungebundenes Handeln und Äußern der Kinder Rechnung getragen und dies wurde zur Grundlage des psychomotorisch-pädagogischen Handelns.

Der Begriff Psychomotorik weist auf eine zentrale, menschliche Erscheinung hin, nämlich auf die enge und untrennbare Verbindung von Bewegen (lat.: movere = bewegen) und Wahrnehmen bzw. Erleben (griech.: Psyche = Seele, Leben). (Quelle:

Der Fachausdruck betont, dass menschliche Bewegung wesentlich mehr ist als Fort-Bewegung. Er will darauf hinweisen, dass bei unseren Bewegungen viele andere bewusste und unbewusste Prozesse beteiligt sind. Während wir uns bewegen, nehmen wir mehr oder weniger bewusst unsere Umwelt (Dinge und Personen) wahr, reagieren auf diese in einer bestimmten Art und Weise und wirken immer auch auf diese ein. Psychomotorisch geförderte Kinder und Jugendliche lernen allmählich, sich selbst realistischer einzuschätzen, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und zu akzeptieren; sie sammeln "Ich-Erfahrung" und bauen ihre "Ich-Kompetenz" aus. Sie lernen aber auch, mit anderen Personen angemessener umzugehen, sich selbst auch einmal zurückzunehmen oder - umgekehrt - sich mit anderen fair auseinander zu setzen; somit gewinnen sie allmählich an "Sozial-Erfahrung" und erhöhen ihre "Sozial-Kompetenz". Auch die Auseinandersetzung mit der dinglichen Umwelt, die sie auf vielfältige Art und Weise erforschen und erproben, erhöht ihre "Material-Erfahrung" und steigert ihre "Sach-Kompetenz".

In der Psychomotorik ist der "Prozess" wichtiger als das entstehende "Produkt". Die Kinder erhalten Zeit zur Neuentdeckung und Erforschung ihrer individuellen wie sozialen Handlungsmöglichkeiten. Die Psychomotorik macht prinzipiell keine Vorgaben, welche Übung an welchem Gerät auszuführen ist. Die Mutigen werden schwierigere Dinge versuchen, die Ängstlichen zunächst - oft unbeobachtet von den anderen - einfachere, bis sie sehen, dass sie mehr können als sie geglaubt haben.

Psychomotorik kann vom Kindergarten bis zum Ende der Schulzeit ein wertvolles Gegenmittel gegen den immer noch vorherrschenden "Sitzunterricht" darstellen und auch bei der Erarbeitung von Lernvoraussetzungen helfen, die im Unterricht gefordert werden. Auch für Erwachsene kann eine pädagogisch orientierte Psychomotorik bedeuten: Neuerfahrung, Wiederentdeckung des eigenen Körpers, den Körper (wieder) spüren; Neuentdeckung, dass Bewegung - unabhängig von bestimmten Sportarten - Spaß machen kann.

## Psychomotorik – Motopädagogik – Mototherapie

Nicht nur Außenstehende, sondern auch »eingeweihte« Psychomotorikerinnen haben oft Schwierigkeiten bei der Unterscheidung der Begriffe »Psychomotorik«, »Motopädagogik« oder »Motologie«.

Der Terminus »Motopädagogik« entstand im Zuge der Professionalisierung der Psychomotorik.

Im Zusammenhang mit der Konzeption des Fachgebietes wurde die **»Motologie« als »Lehre von der Motorik als Grundlage der Handlungs- und Kommunikationsfähigkeit des Menschen, ihrer Entwicklung, ihrer Störungen und deren Behandlung«** (Quelle: Schilling 1981, S. 187) als Oberbegriff eingeführt. Als Anwendungsbereiche gelten Motopädagogik und Mototherapie: **Motopädagogik wird als »ganzheitlich orientiertes Konzept der Erziehung durch Wahrnehmung, Erleben und Bewegen« verstanden.** Mototherapie wird von Schilling (1986, S. 64) definiert als »bewegungsorientierte Methode zur Behandlung von Auffälligkeiten, Retardierungen und Störungen im psychomotorischen Verhaltens- und Leistungsbereich«.

Der Begriff »Motopädagogik« schien zunächst den der »Psychomotorik« zu ersetzen, heute werden jedoch beide Begriffe gleichrangig, wenn auch nicht immer gleichbedeutend, gebraucht. Man kann sagen, dass Motopädagogik und Mototherapie im Sinne der Psychomotorik arbeiten. Unter internationalen Gesichtspunkten tritt der Begriff »Psychomotorik« immer mehr in den Vordergrund und findet in den verschiedenen Sprachen seine entsprechende Übersetzung (Psychomotricity, Psychomotricité, Psicomotricidad ...).

Dem Begriff »Psychomotorik« wird auch hier der Vorzug gegeben, da der Terminus »Psyche« ausdrücklich auf den Anteil des Wahrnehmens, Erlebens, Fühlens und Denkens bei Bewegungshandlungen hinweist und die Notwendigkeit, Bewegungshandlungen immer als ganzheitliche Äußerungen des Menschen zu betrachten, deutlich macht.

# Psychomotorik

**Psychomotorik** ist ein Weg, die ganzheitliche Entwicklung des Kindes individuell durch Bewegungsangebote zu fördern. **Ziele** der **psychomotorischen** Förderung sind auf der körperlichen Ebene die Entwicklung von Gleichgewicht, Koordination, Geschicklichkeit, sowie das Erleben und Ausdrücken von Gefühlen. Dabei sind Fühlen, Denken und Handeln untrennbar miteinander verbunden ([Quelle: vgl. Zimmer 2012](#))

## Psychomotorik ist sinnvoll bei Kindern:

- die ihre Balance nicht finden und sich unsicher fühlen und bewegen - Gleichgewichtsregulierung
- die sich nicht auf ihre Muskelspannung verlassen können - Tonusregulation, Hypertonie, Hypotonie
- denen es schwerfällt zu springen oder einen Ball angemessen zu werfen und zu fangen - Bewegungskontrolle, Körperkoordination, Kraftdosierung
- mit Störungen in der Handlungsplanung und -durchführung sowie in der Raum- und Zeitorientierung
- die nicht gerne malen und schreiben, weil sie den Stift nicht entsprechend halten und führen können - Grapho- und Visuomotorik, feinmotorische Koordination
- die die eigenen Sinneswahrnehmungen nicht richtig einschätzen und umsetzen können - Sensorische Integration, auditive, visuelle, vestibuläre und taktil-kinästhetische Wahrnehmung
- deren Empfinden und Erleben der eigenen Körperlichkeit in Bezug auf sich und ihre Umwelt beeinträchtigt ist - Raum-Lage-Wahrnehmung, Körperschema
- die nicht zur Ruhe kommen und sich nur schwer konzentrieren können - Konzentration, Entspannung
- mit Beeinträchtigungen in der Kontaktaufnahme, der Kommunikation und im Ausdrucksverhalten
- mit ADS oder ADHS
- mit körperlicher oder geistiger Behinderung

# Bewegung unterstützt die Entwicklung ganzheitlich

## Körperliche Entwicklung

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 entgegenzutreten zu können. Diese „Belastungsmomente“ sind im Endeffekt für die körperliche Entwicklung verantwortlich.

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-Kreislaufkrankungen 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.

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.

Bewegung...

- unterstützt allgemein Wachstum und Entwicklung des Organismus
- steigert die allgemeine Muskelkraft
- unterstützt die Entwicklung einer guten Körperhaltung
- stärkt Herz, Kreislauf- und Atmungssystem
- steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit
- hilft Krankheiten vorzubeugen



## Motorische Entwicklung

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\*)

Bewegung...

- vermittelt Körper- und Bewegungserfahrungen
- fördert Wahrnehmung und Bewegungskoordination
- fördert Bewegungskönnen und Bewegungssicherheit und hilft dadurch Unfälle zu vermeiden
- führt zur Entwicklung sportlicher Bewegungsformen

## Psychosoziale Entwicklung

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 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 „ErfolgsIch“ 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. *(Meinel/Schnabel 2007)*

Bewegung...

- vermittelt Gefühle wie Lust, Freude, auch Misserfolg und Enttäuschung
- fördern ein positives Körperbewusstsein und ein realistisches Anspruchsniveau
- unterstützt die Entwicklung von Selbständigkeit, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- fördert das soziale Miteinander
- fördert die Entwicklung sozialer Fähigkeiten
- unterstützt eine positive psychosoziale Befindlichkeit
- erleichtert die Bewältigung von Stress

## Geistige Entwicklung

Bewegung...

- unterstützt die Entwicklung / Ausdifferenzierung des Zentralnervensystems
- regt die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn an
- unterstützt die Entwicklung der Wahrnehmung
- ermöglicht eine experimentelle und handelnde Auseinandersetzung mit der Umwelt, damit das Begreifen und das Erfassen von Zusammenhängen
- fördert Aufmerksamkeit und Konzentration, dadurch steigert sich die Lern- und Leistungsfähigkeit

***Deshalb gilt: Ein Kind, das viele verschiedenen Bewegungserfahrung in seiner frühen Kindheit sammeln konnte, zeigt weniger Schwierigkeiten beim Lernen komplexer Feinmotorischer Bewegungsabläufe wie schreiben oder Klavierspielen.***

***Mit anderen Worten: Laufen lernen ist gut, aber Krabbeln, Rutschen, Hüpfen, Robben, Kriechen, Springen, Hopsen, Hinken, Riesen- und Zwergen Schritte machen in alle Richtungen und auf alle verrückten Arten ist allemal besser.***

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

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 Entdeckens werte 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.

## Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche

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

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 Gekanntem 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.

# Grundprinzipien der motorischen Entwicklung

Die Entwicklungswissenschaft hat festgestellt, dass die Reifung immer in eine bestimmte Richtung stattfindet.

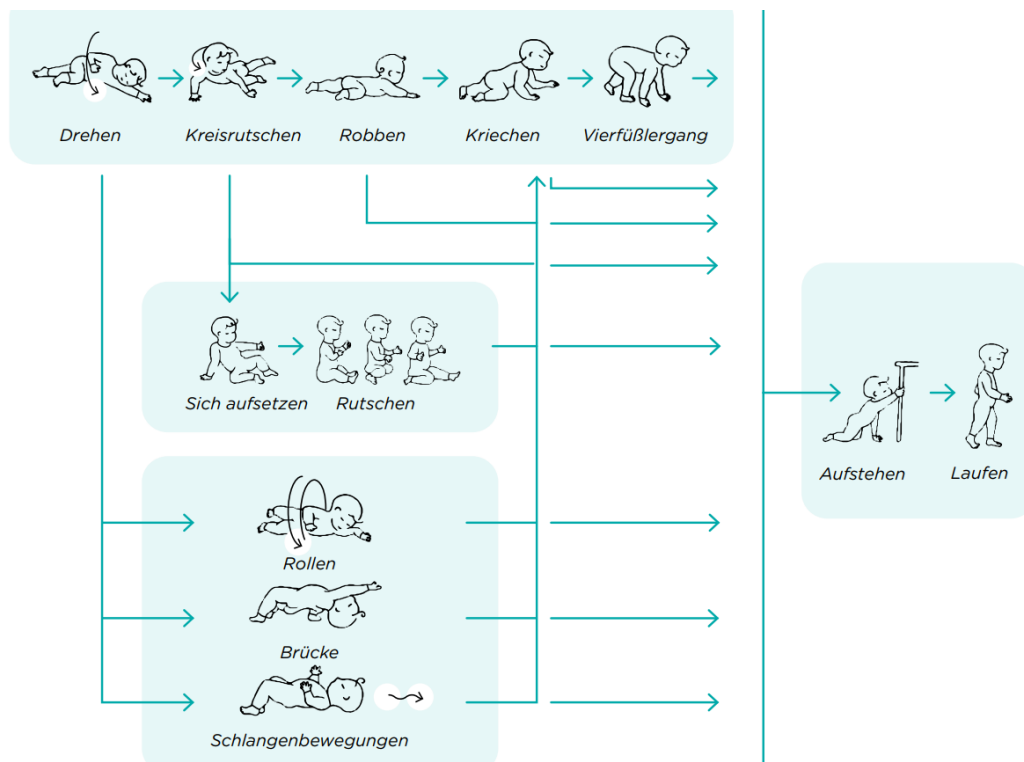
Vom Kopf zu den Füßen und der Mitte (Rumpf) nach außen. So wird erst die Muskulatur des Kopfes (Mund und Auge) beherrscht, danach die des Rumpfes, der Arme und zuletzt die der Beine. Erst wird die Muskulatur des Rumpfes beherrscht, danach die der Schultern, des Beckens, schließlich die Ellenbogen und Kniegelenke und zuletzt die der Hände und Füße. So gehen die Bewegung eines 2-Jährigen beim Malen von den Schultern aus, erst später wird die Bewegung im Handgelenk ausgeführt und erst im Schulalter ist die Führung des Stiftes durch die Finger möglich.

Beim Erlernen einer Bewegung wird zuerst eine Grobform ausprobiert, die sich zunehmend immer verfeinert, die zugleich weniger anstrengend, genauer und harmonischer wird.

Gleichzeitig wird die Bewegung automatischer.

## 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 ab



## Entwicklungsstufen der ersten 3 Jahre

### 1. Jahr

- Vom Rücken in die Bauchlage wälzen
- Kurze Strecke auf dem Boden robben
- Eine Minute auf dem Boden sitzen
- Auf Händen und Knien in Bankstellung stehen
- An einem Möbelstück hochziehen
- Einen Gegenstand von einer Hand in die andere geben
- Einen Gegenstand herumdrehen, um ihn von allen Seiten betrachten
- Pinzettengriff

### 2. Jahr

- Unter Festhalten an Möbeln oder Kinderwagen gehen
- 10 Sekunden ohne Unterstützung stehen
- Im Bücken Dinge aufheben
- Ohne Hilfe aus dem Sitzen aufstehen
- Einen Ball mit dem Fuß kicken
- Einen Ball fangen (Luftballon) in Körpchenhaltung
- Ein benanntes Körperteil an sich selbst zeigen und benennen
- 5 Schritte rückwärtsgehen
- Ohne Hilfe auf einen Stuhl steigen

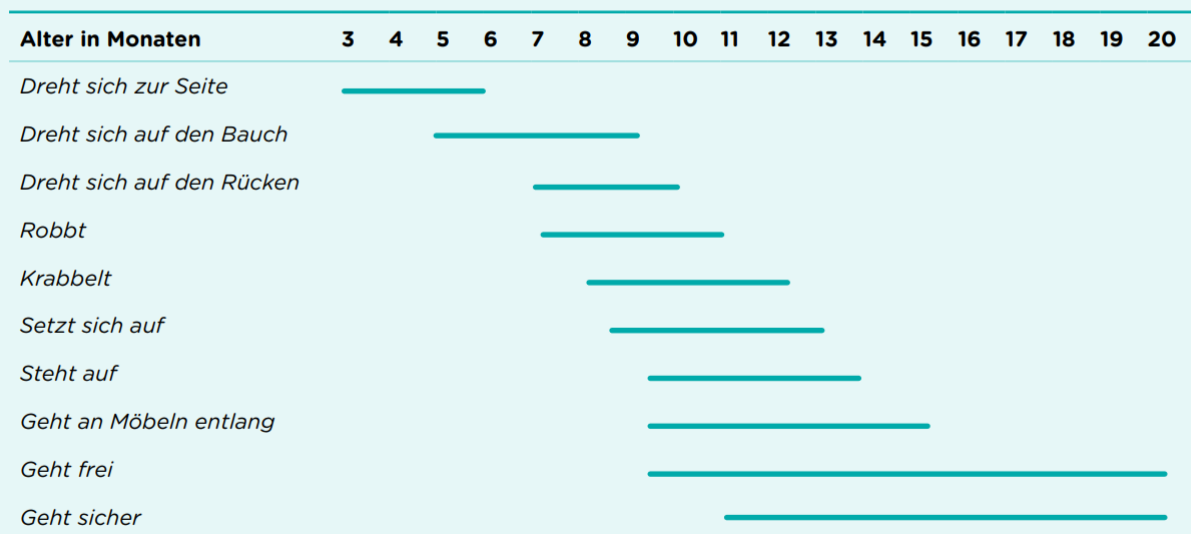
### 3. Jahr

- Buchseiten umblättern
- Einen kleinen Stock in eine Röhre einführen
- Eine Flasche umkippen, um eine Perle herausrollen
- Einen Tennisball mit einer Hand über den Kopf werfen
- Einen Turm aus 4 Würfeln bauen
- 3 Meter auf den Fersen laufen, ohne dass die Ferse auf den Boden kommt
- 15 Meter mit weit ausgreifenden Schritten Armrudern rennen
- Mit Anlauf eine Bodenmarkierung aus eibeinigem Absprung überspringen
- Einen Doppelauftrag ausführen. Bring den Teddy weg und mache die Tür zu.
- Zwei verschiedene Größen, Farben und Formen zuordnen
- „eins“ und „viele“ unterscheiden

(Eine ausführliche Darstellung der motorischen Entwicklung im Säuglings- und Kindesalter findet sich in Krombholz 1999)

- 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.



## **Entwicklungsschritte ab dem 3. Lebensjahr**

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.

### **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 Laufschrift 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.

## **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.

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.

***(Quelle: Krombholz, H, Motorik im Vorschulalter. Ein Überblick)***

## Folgen von Bewegungsmangel und Bewegungsdrang

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.

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.

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 Verkümmern 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 eingeschulerten Kindern) muskuloskelettale Probleme nachgewiesen werden. 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 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. 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.

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 überaktiv sind; Kinder, die kontaktarm sind; Kinder, die lustlos sind; Kinder, die unaufmerksam sind.

### **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, rot...)

## **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.

## **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.

### **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 Umgangs 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.

### **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, zuspülen; „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. zusammenschließen; 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.

### **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.

## **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).

## **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-Hauschild verwendet. Zusätzliche Informationen über die BMI-Perzentilkurven 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 (Energiezufuhr), 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.



*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.*

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:

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.

## 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 anstrengende 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 \(WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020\)](#) 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.

**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.

## 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. Die Abbildung listet alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten im Vorschulalter auf. (Quelle: Meinel/Schnabel G. 2007)

### 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.

### Körperliche Grundfähigkeiten entwickeln

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, Muskeltensionen 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.

## **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. Nichtsdestotrotz 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.

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.

## Wie Sprache und Motorik zusammenhängt

Für den Wortbedeutungserwerb ist es wesentlich, dass ein Kind den eigenen Körper und den verschiedenen Gegenständen in seiner nahen Umwelt mit allen Sinnen erforschen kann. Die Materialauswahl spielt hierbei eine wichtige Rolle. „Ich bin, was ich bekomme“ – unter diesem Motto stellt Erik Homberger Erikson die Ich-Entwicklung im ersten Lebensjahr. Ob Kindern nun ein Handy, ein Plastikgeschirr, ein Schnuller, eine Puppe, eine Minibohrmaschine, ein Buch, ... oder ein Klavier zur Verfügung gestellt wird, hat viel damit zu tun, was Erwachsenen bedeutsam erscheint. „Damit kommt den Bezugspersonen in dieser frühen Phase neben der direkten Interaktion mit dem Kind auch bei der Auswahl des Materials und der Gestaltung der Räume eine Schlüsselfunktion zu. Die Erwachsenen entscheiden über den Zeitpunkt und die Art der Wahrnehmungserfahrungen, die das Kind in den ersten Jahren seines Lebens machen kann. Für die Kinder ist es dabei wichtig, dass sie die neu erlernten/aufgenommenen Worte mit ihren eigenen Erfahrungen und Bedeutungen füllen können, indem sie diese mit allen Sinnen erleben dürfen. Es genügt in diesem Zusammenhang nicht, ihnen die eigenen Erfahrungen, die man selber gesammelt hat, mitzuteilen. „Wir können den Kindern Worte anbieten und sie aufpassende Erfahrungen aufmerksam machen. Wir können dem Kind aber nicht einfach unsere Erfahrungen mit dem Wort weitergeben. „Ohne die Interaktion mit ihren Bezugspersonen können die Kinder das erworbene Wissen nicht sinnvoll strukturieren. Nur wenn ihnen während der Handlung die entsprechenden Schlüsselworte angeboten werden, können sie ihren Wortschatz aufbauen bzw. erweitern. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass es zu häufigen Wiederholungen der Worte kommt, diese in kurze Sätze verpackt und korrekt betont werden. Durch die immer weiter fortschreitende **Entwicklung der Fortbewegung** ist das Kind in der Lage, sich selbsttätig weitere Entwicklungsreize zu suchen und damit den eigenen Wortschatz zu erweitern. Neben Substantiven (Ball, Tuch, etc.) lassen sich z.B. Verben (gehen, kriechen, krabbeln, etc.), Präpositionen (auf der Matte, neben der Bank, unter dem Tuch, etc.), Adjektive (glatt, rau, rund, eckig, schnell, langsam, etc.) und Fachbegriffe (Matte, Bank, Kasten, Würfel, etc.) in der Bewegung sinnvoll erleben. Auch naturwissenschaftliche Gesetzmäßigkeiten wie z.B. das Hebelgesetz (selbstgebaute Wippe in einer Bewegungsbaustelle) oder die Schwerkraft (Gegenstände fallen immer nach unten) werden schon von Krippenkindern in der Bewegung praktisch erprobt. Wenn das Kleinkind beginnt, sich selbstständig fortzubewegen, sammelt es zusätzliche Erfahrungen mit dem eigenen Körper und damit auch zu den Personenbezeichnungen (ich, du, mein, dein, etc.) Im Alter von zweieinhalb Jahren erforscht es durch das Hinaufsteigen und Klettern eine neue Dimension und erfährt dabei die Raumrichtungen, wie z.B. oben und unten.

Bei der Entdeckung des eigenen Ichs und damit der Personenbezeichnungen (ich und du, mein und dein) spielt die motorische Entwicklung eine wesentliche Rolle und kann entsprechend unterstützt werden. Schon sehr früh in seiner Entwicklung beginnt das Kind, sich durch Versteckspiele jeder Art mit der eigenen Person auseinanderzusetzen. Entsprechende Angebote, die im Alltag spontan eingesetzt werden (z.B. Guckguck-da Spiele beim Wickeln und Anziehen, Versteckspiele mit Tüchern, hinter Möbeln, etc.), sind schon früh eine gute Möglichkeit, die Kinder in ihrem Identitätsbild und somit auch in der Sprachentwicklung zu unterstützen. Da sich das Kind in jeder Bewegungssituation automatisch mit seinem eigenen Körper auseinandersetzt, ist es sinnvoll, neben den geplanten Bewegungsanlässen auch die spontan entstehenden Bewegungsgelegenheiten aufmerksam zu beobachten und für Bewegungsspiele (Singspiele, Kreisspiele, Fingerspiele, etc.) zu nutzen. Das Kind erhält in diesen Situationen immer neue Informationen zu seiner eigenen Person (z.B. über die Lage der eigenen Körperteile: Hände: beim Matschen mit Sand/Wasser oder beim Klatschen; Füße: beim

Stampfen auf den Boden) und kann diese dann auch sprachlich zuordnen. Hierbei ist es jedoch unbedingt notwendig, das Handeln der Kinder sprachlich zu begleiten. Nur dann können sie die Worte mit ihren körperlichen Erfahrungen zusammenbringen und damit auch verstehen. Mit dem Ende des ersten Lebensjahres beginnt das Kind, verschiedene Gegenstände zu sammeln und ineinander zu stecken. Sobald es darüber die verschiedenen Objekt Beschaffenheiten erfahren hat und in der Lage ist, eigenständig größere Mengen an Gegenständen mit identischen Eigenschaften zusammen zu tragen, beginnt es, das entsprechende Material auch gegenüber anderen Kindern zu sichern. Es erlernt in dieser Phase z.B. den Umgang mit den Begriffen „mein“ und „dein“ und verbindet damit entsprechende Verhaltensweisen. Im zweiten Lebensjahr entwickelt das Kind eine immer genauere Vorstellung vom eigenen Körper. Insbesondere bei den geplanten Bewegungsanlässen sollten nun die Spiele zum Einsatz kommen, die eine Auseinandersetzung des Kindes mit seinem eigenen Körper (Körperwahrnehmung) zum Inhalt haben. So könnten z.B. bei einem Entspannungsspiel durch Auflegen kleiner (Kirschkern-) Säckchen die Körperteile erfühlt und durch die Erzieherin (später auch durch die Kinder) benannt werden. Eine weitere Möglichkeit, den Kindern schon im **Krippenalter die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich zu ermöglichen, ist der Einsatz von Spiegeln**. Hier betrachten sie sich selbst und können Teile ihres Körpers ansehen und verändern (Grimassen schneiden, verkleiden, etc.). In der frühen Lebensphase der Identitätsfindung ist es wichtig, dass die benutzten Spiegel das Bild vom Kind realistisch wiedergeben. Zerrspiegel sind somit ungeeignet.

*Quelle: Lenneberg (1977, S 161ff) , und Ollbrich 1998*

## Stundenaufbau

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 Bewegungsspiele. 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)

## **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.

## **Raumgestaltung**

„Es ist nicht möglich zu lehren. Aber es ist möglich, Situationen zu schaffen, in denen es unmöglich wird, nicht zu lernen. „Kinder erkunden die Räume, die ihnen zur Verfügung stehen, mit all ihren Sinnen. Während sie sich entwicklungsgemäß zunächst visuell einen Eindruck von ihrer Umgebung verschaffen, folgt im Anschluss das (Be-) Greifen verschiedener Gegenstände durch die Hände und den Mund. Danach erweitert das Kleinkind seinen Erfahrungsspielraum durch die Fortbewegung. Es ist in der Lage, sich seine Entwicklungsreize selbst zu suchen und sich mit den Dingen, die sich in seiner Umgebung befinden, eigenaktiv zu beschäftigen. Die Aufgabe der erwachsenen Bezugspersonen ist es also, einen anregenden und reizminimierten Lernbereich für die Kinder zu schaffen, in dem sie alle individuell notwendigen Entwicklungsreize vorfinden. Da sich die Bedürfnisse der Kinder unter drei Jahren signifikant von denen der Kindergartenkinder unterscheiden, ist es sinnvoll, einen eigenen Krippenbereich einzurichten. Von hier aus erobern sich die Kleinkinder nach und nach immer größere Räume, so dass sie in einem Alter von ca. zweieinhalb bis drei Jahren in den Kindergartenbereich wechseln können.

Der Krippenbereich dient den Kleinkindern als sicherer Ausgangspunkt für ihre Entdeckungen und Erkundungsausflüge. Je nach Entwicklungsstand wird hierbei durch die entsprechende Raumgestaltung ihr Fortbewegungsdrang (Kriechen, Rutschen, Krabbeln, Gehen) unterstützt und das Sammeln verschiedener Wahrnehmungserfahrungen ermöglicht. Die Schwerpunkte in der Raumgestaltung richten sich nach den Bedürfnissen der Kleinkinder und liegen damit in den folgenden Bereichen: Bewegung, Entspannung (Ruhe, Rückzug), Musik, Bau und Konstruktion, Phantasiespiel (Rollen- und Puppenspiel), Vorgelesenem zuhören und Bilderbuchbetrachtung sowie Kunst und Gestaltung. Durch die Einrichtung eines speziellen Krippenbereichs, der ausschließlich auf die Bedürfnisse der entsprechenden Altersgruppe zugeschnitten ist, ist es möglich, auch das bereitgestellte Material gezielt auszuwählen. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Räume eine für die Kinder sichtbare und klare Struktur aufweisen. Das Material sollte für alle Kinder frei zugänglich und so bereitgestellt sein, dass es einen hohen Aufforderungscharakter besitzt und zum Spielen anregt. In einer so entsprechend vorbereiteten Umgebung kann das Kind eigenständig Erfahrungen sammeln und sich seine Entwicklungsreize selbstständig suchen. Ein altersgemäßes Ordnungssystem bietet hierbei eine zusätzliche Orientierung.



### **Raumgestaltungsvorschläge für den Krippenbereich:**

- verschiedene Untergründe (Holz, Teppich, etc.)
- Stufen (z.B. am Podest zum Treppensteigen, Klettern und Springen)
- schräge Ebenen (Brett am Podest zum Krabbeln, Gehen, etc.)
- freie Flächen mit Platz zum Bewegen
- Material zum Hineinsteigen und Hindurchwinden (Kartons, Öffnung im Podest, etc.)
- stabile und, mit zunehmender Sicherheit, auch instabile Gegenstände (Holzbretter, Tische, Bänke, Matten, Schaumstoffelemente, etc.)
- Möglichkeiten zum Verstecken (dunkle Ecken, Kartons, Vorhänge) und gut ausgeleuchtete Bereiche, die z.B. zum Verweilen einladen (zusätzliche Beleuchtung durch Wandlampen, Deckenfluter, etc.)

### **Materialvorschläge für den Krippe und Elementar**

- Material, welches Kinder in Bewegung bringt (Bälle in verschiedenen Größen und Farben, verschiedene Fahrzeuge wie z.B. Laufräder, Matten und Matratzen zum Springen, Spiegel wie z.B. Dreieckspiegel, Eckspiegel, Ganzkörperspiegel, Spiegel über dem Wickeltisch, Spiegel im Waschbereich, Podeste, etc.)
- Material zur Gleichgewichtsschulung (schräge Ebene, Treppe, Bretter, Schaukeln, etc.)
- Material zum Klettern, Hineinsteigen und Verstecken (Podest, Leiter, Pickler Sprossendreieck, Holzkisten, Kartons, Höhlen, Körbe, etc.)
- Material, welches sich zum Hantieren, Erkunden und Ausprobieren, Ineinanderstecken, Füllen und Umfüllen eignet (Schraubgläser und Deckel, kleine Schalen und Schüsseln, Plastikflaschen, Cremedosen, Trichter, Becher, Töpfe, etc.)
- Material zum Sortieren und Sammeln (Becher, große Knöpfe, Bälle, Klötze, Tannenzapfen, Kastanien, Schachteln und Dosen in verschiedenen Größen und Formen, Würfel, etc.)
- Material, welches ein Demontieren, Zusammenstecken, Schütteln oder Werfen, Rollen oder Springen erlaubt (Tücher, Luftballons, Dosen mit Deckel, Flummis, Stapelbecher, Bälle in verschiedenen Größen, Formen und Farben, schräge Ebenen, etc.)
- Material aus der Natur (Blätter, Stöckchen, Sand, Ton, Kork, Steine, Muscheln, Kastanien, Gras, Moos, Rinde, etc.)
- Material aus dem Alltag (Korken, Watte, Bierdeckel, Schwämme, Knöpfe, Wolle, Papprohre, Zeitung, Lockenwickler, etc.)
- Gegenstände aus dem Haushalt (Schüsseln, Töpfe, Schöpfkellen, Messbecher, Schlüsselbund, Teller, Tassen, Kochlöffel, Besteck, etc.)
- Material zur Sinneserfahrung der Hände und Füße (Wassertisch zum Matschen [draußen und drinnen], Taststraßen, Fühlsäckchen mit unterschiedlicher Füllung wie z.B. Sand, Kastanien, Wolle, etc., kühlende und wärmende Materialien, etc.)
- Material zur musikalischen Erziehung (einfache Instrumente wie z.B. Rasseln, Zimbeln, Trommeln, Glöckchen, etc. und selbst hergestellte Instrumente)
- Material zum Bauen (verschiedene Bausteine aus Holz in unterschiedlichen Größen und Formen, Naturmaterial wie z.B. Baumscheiben, Bretter, Baumrinde, etc., Papprollen/Teppichkerne [gekürzt], Schuhkartons, Stapelbecher, Rohre und Drainagerohre, etc.)
- Material zum Puppenspiel (Herd aus Holz mit Herdplatten und Knöpfen, Bügelbrett und Bügeleisen, Tisch [mit Tischdecke] und zwei Stühle, zwei bis drei Puppen und Puppenwagen, Puppenbett, Decken, Kissen, Tücher, etc.)

- Material zur Bilderbuchbetrachtung (Bücher allgemein, Märchenbücher, einzelne Illustrationen, Fotos/Bilder, etc.)
- Material zur künstlerischen Gestaltung (verschiedene Papiere in unterschiedlichen Größen, Farben und Stärken; verschiedene flüssige und feste Farben; Pinsel aus unterschiedlichem Material, unterschiedlicher Länge und Stärke; Malstifte/Malkreiden in unterschiedlichen Farben, Kleister; Alltagsmaterialien und Schätze wie z.B. Schnüre, Kordeln, Perlen, Glitter, Goldstaub, Ton, etc.)

### **Beispiele für das freie Spiel der 0- bis 3-jährigen Kinder sind:**

- „Experimentieren“ der Kinder mit den Gegenständen ihrer Umwelt und dem eigenen Körper (Sortier- und Sammelspiele, Begreifen der Gegenstände/ des eigenen Körpers mit den Händen, Bau- und Konstruktionsspiele, etc.)
- Versteckspiele
- Spiele vor und mit dem Spiegel (z.B. sich selbst im Spiegel betrachten)
- Phantasiespiele (Puppenspiel/Rollenspiel: die Kinder spielen die Welt der Erwachsenen im Puppenbereich nach, Vater-Mutter-Kind-Spiele, „So-tun-als-ob-Spiele“: Kuchenbacken im Sandkasten)
- Angeleitetes Spiel Neben den freien, spontanen Spielphasen sollte es auch begleitete Spielangebote geben, in denen die Bezugspersonen Spielanregungen geben. Nur wenn die Spielhandlungen der Kinder mit Worten begleitet werden, können diese ihr Tun mit Worten verbinden und entsprechend strukturieren. Bei den angeleiteten Spielangeboten ist darauf zu achten, dass sie die Interessen/Themen der Kinder aufgreifen und entwicklungsgemäß sind. So können sie ihre entwicklungsfördernde Wirkung entfalten und für die Kinder sinnvoll sein. Bekannte Beispiele für angeleitete Spielangebote sind:
  - Guck-guck-da-Spiele
  - Knireiterspiele
  - Fingerspiele
  - Kreisspiele
  - Singspiele/einfache Bewegungslieder
  - Spiele vor/mit Spiegeln (z.B. Gegenstände vor dem Spiegel aufbauen und von allen Seiten betrachten lassen)
  - Spiele zur Wahrnehmung des eigenen Körpers
  - Spiele zur Förderung der verschiedenen Wahrnehmungsbereiche (auditiv: Geräusche, Klänge, etc.) □ Schaukelspiele
- Bewegungsgeschichten mit Themen, die die Kinder beschäftigen (Bilderbücher als Grundlage für die Spielidee, Themen wie z.B. Tiere, etc.)

**Da sich die Lebensbedingungen der Kinder in den letzten Jahrzehnten stark verändert haben, wird es für die motorische und sprachliche Entwicklung immer wichtiger, den Kindern von Beginn an im Alltag Erfahrungen mit allen Sinnen zu ermöglichen.**

# Die wichtigsten Aspekte des Spielens

Durch die nachfolgenden Informationen sollen Sie als Pädagogen/in lernen, wie Sie die Kinder in Ihrer Gruppe beobachten und ihr Verhalten, die Bewegungen und ihre sozialen Fähigkeiten bewerten können. Kinder durchlaufen viele Entwicklungsphasen, auch in der Vorschulzeit. Bei dem einen Kind sind schnelle Entwicklungsabläufe zu erkennen, beim anderen dauert es etwas länger. Das ist aber alles nicht „unnormale“, denn jedes Kind ist eine eigene Persönlichkeit und entwickelt sich individuell. Jedoch muss ein Auge auf diese Entwicklung geworfen werden, denn nur so kann auch wirklich gewährleistet sein, dass Kinder sich kindgerecht entwickeln und dass rechtzeitig erkannt wird, wenn eine Entwicklungsphase von der Norm abweichend verläuft. Das Spielverhalten ist ein ganz wichtiges Kriterium, mit dem ein Pädagoge/in ein Kind einschätzen kann.

Es gibt hier viele Merkmale, die Aufschluss geben können, wie sich ein Kind entwickelt. Spielverhalten und -inhalte müssen dazu bekannt sein, um eine Abweichung feststellen und richtig einschätzen zu können.

## Spielen und Testen

Ein beliebtes Spiel heißt „Mensch ärgere Dich nicht!“. Aber gerade dieses Spiel verursacht nichts als Ärger. Überhaupt scheint das mit dem „Spielen“ eine höchst widersprüchliche Angelegenheit zu sein. Einerseits heißt es, dass Spielen Freiheit bedeutet und andererseits setzen wir feste Spielregeln ein. Man spielt miteinander und auch gegeneinander, es soll ein Spiel sein und trotzdem ist es eine ernste Angelegenheit. Das Kind soll sich durchsetzen, aber auch Rücksicht nehmen. Das sind nur einige Beispiele der auftretenden Widersprüche.

## Aspekte des Spielens:

Spiel ist ein menschliches Grundbedürfnis. Spiel ist eine Nicht-Notwendigkeit. Spiel ist eine Nicht-Alltäglichkeit. Spiel ist eine Zweck- und Nutzlosigkeit. Spiel ist eine unmittelbare und erfüllte Gegenwart. Spiel ist Freiheit und Freiwilligkeit. Spiel ist lustvolle Spannung.

*Quelle: Johan Huizinga 1938/1994)*

## Das Spielerlebnis deckt fünf wichtige Bereiche ab:

- den physischen Bereich; Schulung der Kraft und Ausdauer
- den emotionalen Bereich; Spannung und Freude
- den sozialen Bereich; Gruppendynamik und Integration
- den kognitiven Bereich; Gedächtnis, Sprache und Konzentration
- den sensomotorischen Bereich; Wahrnehmung

So können alle Spielformen Aufschluss darüber geben, ob ein Kind auffällig reagiert oder bestimmte Kriterien nicht erfüllen kann (z.B., wenn ein Kind nie bis zum Schluss mitspielt, weil es sich nicht so lange konzentrieren kann).

# Der Test für den praktischen Alltag

Hier zunächst eine kurze Übersicht, was Kinder im Bereich Fortbewegung im Alter von 4-6 Jahren leisten können.

- Bereits beim einfachen Gehen oder Laufen können Unterschiede erkennbar sein.
- Das Laufen auf einer Linie kann noch bei 4-Jährigen unsicher sein, soll aber bei 6-jährigen Kindern sicher ausgeführt werden.
- Den Seiltänzerengang vorwärts können Kinder ab 5 Jahren durchführen.
- Rückwärtsgehen können die meisten 4-Jährigen, mit 5 Jahren laufen die Kinder dann ganz sicher.
- Der Einbeinstand ist bei 4-Jährigen unsicher, bei 5-Jährigen sicher.
- Das Hin- und Herlaufen, wie beim Slalom, sollen 5-jährige Kinder können.
- Fangspiele beginnt man mit 5-jährigen Kindern.
- Beidbeinig hüpfen sollten 5-Jährige können.
- Den Fersengang üben Sie mit 5-jährigen Kindern.
- 4-5-jährige Kinder üben, kurze Strecken einbeinig zu hüpfen.
- Seitliches Vorwärtsgehen können 3-4-Jährige.
- Seitliches beidbeiniges Hüpfen können 4-5-Jährige.
- 5-jährige Kinder sollen 20 cm hochspringen können.
- Klatschen und dazu stampfen sollen Kinder mit 4 Jahren können.

Gerade in der Bewegung fallen Kinder immer wieder auf. Sie sind eingeschränkt oder haben deutliche Defizite, die aber noch genau untersucht oder abgeklärt werden müssen. Es gibt ganz einfache Tests, die Erzieherinnen Aufschluss darüber geben, ob ein Kind Probleme hat und sich deshalb nicht ausreichend bewegen kann oder lediglich bewegungsfaul ist. Diese Tests sind auch für eine gesamte Gruppe anwendbar und in diesem Fall genauso aufschlussreich. Bei Unregelmäßigkeiten müssen vor allem die Eltern informiert werden. Diese sollten dann eine Fachperson zur Abklärung hinzuziehen. Erst dann kann ein individuelles Förderprogramm erstellt werden. Hampelmannstest Der Hampelmannstest ist ein sehr aufschlussreicher Bewegungstest, der überall angewendet werden kann. Allerdings wurde gerade hierbei festgestellt, dass die Kinder diese koordinative Bewegungsform immer weniger beherrschen. Ein Kind sollte in 15 Sekunden 15 Mal in die Grätsche springen und die Hände über dem Kopf zusammenschlagen können. Die Ausgangsposition ist der Stand mit geschlossenen Beinen, und die Hände sind an den Oberschenkeln. Begonnen werden kann diese Bewegungsform mit Kindern ab dem 4. Lebensjahr.

**Bis zur Einschulung sollten alle Kinder den „Hampelmann“ beherrschen, denn er ist eine der klassischen Koordinationsgrundformen**

### **Eine Koordinationsschwäche liegt vor:**

- wenn der Sprung nicht exakt ausgeführt wird.
- wenn die Beine nicht gegrätscht sind und die Hände sich nicht über dem Kopf treffen.
- wenn die Beine und Arme nicht gleichzeitig bewegt werden können.
- wenn mehrere Sprünge hintereinander nicht flüssig möglich sind.
- wenn es zu keiner Ganzkörperstreckung kommt, weil die Beine angezogen werden.
- wenn die Füße bei der Landung nicht elastisch sind und nicht abgerollt werden können

### **„Einbeinstand“ als Testmöglichkeit**

Bis zur Einschulung sollte jedes Kind den Einbeinstand beherrschen. Anfangen sollten die Pädagogen/innen mit diesem Übungsangebot bereits ab dem 4. Lebensjahr der Kinder. Spätestens mit 6 Jahren sollte ein Kind jeweils 10 Sekunden auf dem rechten und auf dem linken Fuß stehen können. Eine Schwäche liegt vor:

- wenn die Zeit nicht eingehalten wird.
- wenn große Balancierbewegungen ausgeführt werden.

Wenn das jeweilige Standbein nicht ruhig gehalten werden kann. Gerade beim Einbeinstand variiert die Altersspanne, ab wann die Kinder diese Übung gut ausführen können. Sie kann in der Zeit vom 4. – 6. Lebensjahr liegen.

### **Ballprellen im Test**

Der Umgang mit dem Ball ist für die Entwicklung von Koordination und Motorik ein wesentlicher Bestandteil, und ein Kind sollte diese Fähigkeit spätestens mit 5 Jahren entwickelt haben. Ein Ball soll von einem Kind auf der Stelle geprellt werden. Eine Schwäche liegt vor:

- wenn die Hand den Ball nicht trifft.
- der Krafteinsatz übermäßig groß ist.
- wenn der Ball außer Kontrolle gerät. y wenn der Ball immer sehr flach geprellt wird.

Diese Fähigkeiten beginnen sich ab dem 5. Lebensjahr zu entwickeln; mit 6 Jahren sollten die Kinder einen Ball auf der Stelle prellen können.

## **Weitere Testformen sind:**

### **Rückenschaukel**

Bewertet werden runde und harmonische Schaukelbewegungen. Ist das Schaukeln nicht möglich, so ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule eingeschränkt.

### **Bauchschaukel**

In der Bauchlage werden die Füße gefasst. Bei ungenügender Dehnfähigkeit können die Füße nicht gefasst werden und ein harmonisches Schaukeln ist unmöglich.

### **Rutschhalte**

Aus dem Kniestand heraus werden die Arme in völliger Streckung nach vorne geführt und der Rumpf möglichst in Bodennähe gebracht. Hier bleibt bei ungenügender Dehnfähigkeit der Brustkorb in Winkelstellung der Schultergelenke bestehen.

### **Fersensitz**

Das Kind soll auf dem Fersenrist absitzen. Liegt eine normale Dehnfähigkeit vor, so liegen der gesamte Fußrist und der Unterschenkel auf dem Boden. Liegt diese Dehnfähigkeit nicht vor, so ist die Schienbein- und Zehenmuskulatur mangelhaft dehnbar. Hochzehenstand Das Kind drückt sich mit geschlossenen Fersen in den Hochzehenstand und bleibt so über eine Zeit von 10-15 Sekunden stehen.

### **Testen mit der Langbank**

Eine sehr einfache Methode, die Beweglichkeit der Kinder zu prüfen, ist das Bewegen auf der Langbank. Durch einfache Bewegungsformen, wie etwa Laufen auf der Langbank, sind Auffälligkeiten sehr leicht zu erkennen. Diese Übungsmöglichkeiten sind auch mit einer Kindergartengruppe durchzuführen.

## **Hierzu folgen die nächsten Beispiele.**

Wir benötigen drei Langbänke, die im Dreieck aufgestellt werden. Es geht allerdings auch mit ein oder zwei Langbänken. Werden drei Langbänke verwendet, so ist die Stellung wichtig: direkt hintereinander ist ungünstig für das Blickfeld der Pädagogen/innen, und die Kinder fühlen sich stärker vorgeführt als in der Dreiecksform. Die Pädagogen/innen sollten am äußeren Rand des Dreiecks stehen, denn von dort aus haben sie den besten Überblick. Die Übungsabläufe sind ganz simpel und aus den Sportstunden bekannt, lediglich die Betrachtung und Auswertung sollte nach bestimmten Kriterien erfolgen. Nach der Beschreibung der Testübungen folgen genaue Auswertungsanleitungen.

### 1. Testübung:

- Einfaches Vorwärtslaufen auf den Langbänken in gemäßigtem Tempo, auch über die Eckbereiche (nach Möglichkeit ohne Handhilfe). Das sollten Kinder mit 3 Jahren bereits können. Die Übung zeigt die Sicherheit des Kindes beim Laufen über kleine Hindernisse, seine Geschicklichkeit und Körperkoordination. Die Kinder sollten:
- ohne Handhilfe aufsteigen
- sicher und zügig vorwärtslaufen
- die Hände beim Laufen nicht verkrampfen oder Fäuste ballen, sondern offen und locker lassen.

Außerdem kann der Pädagoge/in die Beschaffenheit der Wirbelsäule erkennen und feststellen, welche auffälligen Veränderungen sie evtl. aufweist, wenn das Kind läuft. Ferner sind bereits schon Fußschwächen sichtbar, wie Spreizfuß (Senkung des Quergewölbes und somit Vorfußverbreiterung), Knickfuß (der Fuß ist nach innen gedreht) oder Plattfuß (der Fuß zeigt kein erkennbares Gewölbe). Aber nicht nur die Füße, sondern auch die Hände geben Aufschluss über Fehlhaltungen. Ab dem 3. Lebensjahr sollen die Kinder beim Laufen keine Faust machen oder die Hände extrem spreizen. Weisen sie diese Auffälligkeiten auf, so kann oft gleichzeitig ein unsicheres Gangbild erkannt werden. Die Koordination ist gestört und muss gefördert werden.

### 1. Testübung:

Rückwärtslaufen über die Langbänke, auch über die Eckbereiche. Mit 4 Jahren sollten die Kinder diese Übung können. Diese Übungsfolge betrifft ebenfalls den Sicherheitsbereich des Laufverhaltens, aber die in Testübung 1 angesprochenen Auffälligkeiten werden noch deutlicher. Ferner ist die Gleichgewichtsfähigkeit der Kinder erkennbar. Das Rückwärtslaufen ist ein deutlicher Beweis dafür, ob ein Kind ein sicheres Ganggefühl hat oder Schwächen aufweist.

Beobachtungskriterien sind hierbei:

Insbesondere die Fähigkeit des Fühlens mit den Füßen ist erkennbar oder zeigt Unstimmigkeiten. Ferner gibt das Rückwärtslaufen Aufschluss über die Orientierungsfähigkeit und das Gleichgewicht des Kindes. Rückschlüsse auf Herz- und Kreislaufschwächen gibt es, wenn das Kind Balanceprobleme aufweist oder allgemein sehr unsicher und ängstlich läuft. Wichtig ist, dass die Kinder immer nach vorne und geradeaus schauen und nicht nach unten sehen. Sie sollen nicht sehen, wohin sie gehen, sie sollen es mit ihren Füßen erfühlen. So wird bereits die aufrechte Körperhaltung intensiv geschult. Damit die Kinder sich dieses Gangbild auch angewöhnen, sollen sie einen Fixpunkt erhalten, auf den sie schauen können. Das kann ein Bild oder ein Stofftier sein, das auf Augenhöhe der Kinder an der Wand hängt. Es sind aber auch symbolische Hilfen zu empfehlen. Das könnte die Frage sein, ob die Haare des vor ihm gehenden Kindes mitschwingen, wenn dieses läuft. So sind die Kinder abgelenkt und schauen nicht immer nach unten auf ihre Füße.

## 2. Testübung:

- Beidbeiniges Hüpfen über die Langbänke, über die Eckbereiche vorwärts gehen.
- Diese Übung kann ab dem 5. Lebensjahr von den Kindern durchgeführt werden. Hierbei geht es in erster Linie um die Koordinationsfähigkeit der Kinder, um ihre Sicherheit und ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Bewertet werden dabei:
- Kann das Kind beidbeinig abspringen?
- Wie hart oder elastisch springt es?
- Wie ist die Stellung der Füße?

Wichtig ist auch, auf die Handhaltung zu achten. Kinder, die auffällig sind, verkrampfen sich sehr leicht, sie schließen die Hände wieder zur Faust oder spreizen die Finger weit von der Hand weg. Die Sprünge sollten elastisch und dynamisch sein. Das Kind soll nicht hart und fest springen. Die Körperhaltung gibt großen Aufschluss über die Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule. Mit festen und harten Sprüngen werden die Bandscheiben extrem belastet und das soll vermieden werden.

4. Testübung: y Einbeiniges Hüpfen über die Langbänke, wobei bei jeder Bank das Bein gewechselt werden soll, und Vorwärtsgehen über die Eckbereiche. Auch diese Übung kann erst ab dem 5. Lebensjahr durchgeführt werden. Es geht um die Koordinationsfähigkeit der Kinder, ihre Gleichgewichtsfähigkeit und die Rechts- und Linksorientierung, die in diesem Alter besonders geschult werden soll. Beobachten Sie folgende Bewertungskriterien:

- Wie gut sind Gleichgewichtssinn und Balancierfähigkeit ausgebildet?
- Wie verhalten sich der Rücken, die Füße und die Hände bei dieser Übung?
- Muss ein Kind z. B. durch eine stark gebückte Haltung das Gleichgewicht ausrichten?
- Tritt es sehr hart und schwer auf?
- Kann es die Richtung überhaupt einhalten?
- Fällt es mehrfach von der Langbank?
- Ist es sehr ängstlich und kommt nicht von der Stelle?

Bei dieser Übung sieht man sehr deutlich, wie ein Kind die Arme und Beine der „schwächeren Seite“ einsetzt (der Rechtshänder den linken Arm und das linke Bein, der Linkshänder den rechten Arm und das rechte Bein). Beim Einsatz der Beine ist das von erheblicher Bedeutung.

## 5. Testübung:

Laufen im Vierfüßlergang über die Langbänke: die Hände sind auf der Bank, die Kinder greifen nicht an die seitlichen Bankränder, die Beine sind so hoch wie möglich gestreckt, das Gesäß ist ebenfalls nach oben gestreckt. Beginnen Sie diese Übung mit dreijährigen Kindern. In der endgültigen Form können die Kinder diese Übung im Alter von 5 Jahren umsetzen. Es geht hier um die Dehnfähigkeit der Beine, die Rückenhaltung und die Stellung der Füße; aber auch die Haltung der Arme gibt Aufschluss über eine schwache Entwicklung der Muskulatur.



### Beobachtet werden soll:

- Ist der Rücken gestreckt oder hängt er durch?
- Wie weit kann das Kind die Beine strecken und sich dann noch fortbewegen?
- Der Kopf soll nicht nach oben gestreckt sein, sondern immer in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden.
- Aber auch die Ausdauerfähigkeit des Kindes ist hier gut erkennbar: Wie hält es bei anstrengenden Aufgaben durch?
- Gibt es bei Belastung schnell auf? Gerade die konditionellen Fähigkeiten und die Ausdauerfähigkeit können so sehr gut erkannt werden, das Ausführen von schwierigen körperlichen Betätigungen und die allgemeine körperliche Belastbarkeit und Koordinationsfähigkeit sind weitere Punkte, um Auffälligkeiten auszuschließen.

6. Testübung: Auf dem Bauch über die Langbänke ziehen, die Hände greifen außen rechts und links an den Bänken.

Diese Übung können Sie mit drei- bis vierjährigen Kindern beginnen, fünfjährige können diese Übung in der endgültigen Form durchführen. Bei diesem Übungsteil wird sichtbar, wie die Bauchmuskulatur beschaffen ist und ob sie besonders schwach und untrainiert erscheint. Beobachten Sie folgende Merkmale:

- Zeigen Bauch- und Oberarmmuskulatur bei dieser Übung deutliche Schwächen?
- Können sich die Kinder gestreckt vorziehen oder müssen sie die Beine zu Hilfe nehmen?

Haben sie deutliche Probleme, ihren Körper rhythmisch vorwärts zu bewegen

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass der Kopf nicht zu sehr in den Nacken gedrückt wird, sondern eine Verlängerung der Wirbelsäule ist. Für viele Kinder ist die Strecke, die zurückgelegt werden muss, sehr lang und sie zeigen deutlich ihre Ausdauer- und Konditionsfähigkeit. Auch die Wirbelsäule wird in ihrer Beschaffenheit sehr gut sichtbar, Fehlhaltungen lassen sich leicht erkennen.

7. Testübung:

- Wie beim Treppensteigen die Bänke von rechts nach links überqueren. Die Übung ab dem 3. Lebensjahr durchführen, darauf achten, dass nicht bei jedem Tritt beide Füße auf die Langbank gesetzt werden. Die Übung beherrschen die Kinder erst ab dem 5. Lebensjahr. Es geht bei diesem Übungsteil in erster Linie um das Aufdecken vorhandener konditioneller Fähigkeiten der Kinder. Wichtig ist hierbei:
- Die Bänke sollen in einer Minute überstiegen werden und dabei sollen die Kinder etwa 40 Schritte auf die Bänke gemacht haben.
- Macht dem Kind eine solche Bewegungsfolge in schnellem Tempo Schwierigkeiten? So kann deutlich die Funktion der Herz- und Kreislauffähigkeit der Kinder erkannt und festgestellt werden: Wie belastbar sie sind und wo sind ihre Schwächen und Auffälligkeiten?

## 8. Testübung:

- Umsetzen einer Hockwende, rechts und links im Wechsel. Die Übung kann ab dem 6. Lebensjahr durchgeführt werden. In diesem Übungsteil geht es noch einmal um die Koordination und insbesondere auch darum, wie sicher die Kinder bei diesen Bewegungen sind. Achten Sie auf folgende Punkte:
- Kann das Kind Arme und Beine gleichzeitig einsetzen?
- Ist es in der Lage, mit geschlossenen Beinen rhythmisch zu springen?
- Es sollte noch einmal großen Wert auf die Körperhaltung der Kinder gelegt werden!
- Wie sicher bewegt es sich über die Bänke?
- Springt das Kind immer auf der gleichen Stelle und kommt nicht vorwärts? Auswertung aller Langbank-Ergebnisse y Protokollieren Sie alle Ergebnisse.
- Ist ein Kind in 4 Punkten auffällig, so sollte gezielt mit ihm geübt werden.
- Bei mehr als 4 Auffälligkeiten ist eine normale Bewegungsstunde nicht mehr ausreichend, denn dann handelt es sich um eine Vielzahl von Schwächen.

Nun ist es wichtig, dass eine Abklärung und Diagnostik erfolgt. Raten Sie den Eltern, einen Arzt, ggf. einen Orthopäden oder Neurologen zu Rate zu ziehen. Die Test-Aufzeichnung sollte dem jeweiligen Arzt auf jeden Fall immer vorgelegt werden. Förderung aufgrund der Testergebnisse

- Bei allen 8 Übungen handelt es sich um einfache kindgerechte Übungsteile, die bis auf kleine Unsicherheiten ohne Schwierigkeiten auszuführen sind. Ist das Kind lediglich unsicher, so kann dies schnell und mit spezieller Ermutigung behoben werden.
- Ist das Verhalten auffällig, so müssen die Leistungen trainiert werden, bis sie der normalen kindlichen Entwicklung entsprechen.
- Aber es ist genauso wichtig, mit den Kindern nicht zu experimentieren. Sport ist generell wichtig für alle Kinder, aber es sollten die richtigen Bewegungsübungen sein. Mit auffälligen Kindern kann sehr viel falsch gemacht werden, deshalb sollte die richtige Bewegungsform gesucht werden

# Praktische Beispiele wie Bewegungsförderung mit Musik funktioniert.

## Schüttelsong – aus Album RiRaRasselbande

### Koordination/Wahrnehmung und Gleichgewicht mit Materialien

**Jedes Kind bekommt ein Tuch (Chiffontuch) und verschiedene Bewegungen oder Formen werden zum Lied durchgeführt.**

1. Alle Tücher schütteln (oben und unten im Rhythmus)
2. Alle Tücher hochwerfen und fangen (alle Tücher fliegen)
3. Alle Kinder hüpfen (Tuch liegt auf dem Boden. Aufheben – hochwerfen-hüpfen-fallen lassen)

**Jedes Kind bekommt ein Schüttelei. Es wird die Strophe gesungen: Alle Eier klopfen, alle Eier klopfen alle Eier klopfen auf und ab.**

1. Das Ei wird im Metrum in die andere Hand geklopft (Wechsel)
2. Das Ei wird auf die Füße, auf den Po, auf den Rücken, auf den Boden etc. geklopft
3. Alle Kinder stehen und das Ei wird mit geraden Beinen auf die Füße geklopft
4. Das Ei wird auf das Bein des Nachbarn geklopft
5. Hinstellen und das Ei wird durch die Beine geführt
6. Strophe“ alle Eier rollen“ – Eier rollen zum Partner

**Ein Seil oder eine Linie wird auf dem Boden gelegt. Kann auch ein flaches Absperrband sein.**

1. Es wird gesungen: Alle Kinder laufen, alle Kinder, alle Kinder laufen hin und her. Die Kinder müssen auf der Linie balancieren. Sind die Kinder schon etwas älter, können sie auch rückwärtsgehen.
2. Alternativ können Fußspuren ausgeschnitten werden. (können auch Elefantenfüße etc. sein) Die Füße werden so gelegt, dass die Kinder auf die Fußstapfen laufen können. Mal sind sie weiter auseinander, mal eng. Dazu wird wieder gesungen. Alle Kinder laufen...
3. Diese Fußspuren können auch Filzplatten sein, die nicht rutschen. Die Aufgabe ist nun, dass die Kinder von Platte zu Platte springen.
4. Typische Eier - laufen mal anders. Die Kinder bekommen jeweils ein Tuch. Dieses Tuch muss über die Arme gelegt werden. Auf der anderen Seite steht eine Kiste. Während die Kinder singen: Alle Kinder laufen...muss das Kind die Strecke mit dem Tuch laufen, ohne das es runterfällt und es in die Kiste legen. Danach ist der nächste an der Reihe.
5. Tuch unter den Beinen durchgeben. Wenn es hinten angekommen ist, muss der Hintere mit dem Tuch nach vorne laufen und das Tuch wieder durch die Beine geben.

## Lied: Guck der Haas` - Koordination

1. Teppichfliesen (Hullahupreifen) werden im Raum verteilt. In dem Lied kommen 3 Tiere vor, die sich unterschiedlich fortbewegen. Wie hoppelt der Hase? Wie stapft der Bär? Wie hüpfet der Frosch? Jedes Kind darf sich ein Tier aussuchen. Bei der bestimmten Strophe dürfen die Kinder, die sich das Tier ausgesucht haben über die Teppichfliesen hüpfen, hoppeln oder stapfen. Die Kinder müssen versuchen, immer auf den Teppichfliesen (Reifen) zu „landen“ und nicht in den Zwischenräumen.
2. Jedes Kind steht im Raum auf einer Teppichfliese oder ähnlich. Jedes Kind bekommt ein Tuch. Dieses Tuch liegt auf der Teppichfliese. Ist der Hase im Lied dran, darf er durch den Raum hoppeln aber nicht auf seine Teppichfliese treten. Bei dem Refrain müssen alle Hasen zu ihrer Teppichfliese und dürfen mit dem Tuch tanzen. Beim nächsten Tier muss der Hase wieder auf seine Teppichfliese und das Tuch liegt auf seinem Kopf und darf nicht runterfallen.
3. Tücher einsammeln. Im Raum sind einige Tücher verteilt. Einige auf dem Boden, andere auf dem Stuhl, unter dem Tisch etc. Das erste Kind sucht sich ein Tier seiner Wahl aus und bei Beginn des Liedes muss das Kind wie sein ausgesuchtes Tier hoppeln, stapfen oder hüpfend zu den Tüchern gehen und diese einsammeln. Dabei muss es die Tücher festhalten aber seine Fortbewegung noch immer wie das gestalten.

## Das Lied: Der kleine Wal

***Ausdauer ist die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung, speziell bei Belastungen über einen längeren Zeitraum hinweg.***

Gehen, laufen, hüpfen, krabbeln...etc.

1. Bei diesem Lied geht um die Bewegung auf und ab. Um die Ausdauer zu trainieren kann folgendes Spiel gestaltet werden.  
In der Mitte liegt ein großes Schwungtuch. Alle fassen dieses an. Bei der Stelle „Rauf und runter, hin und her“ muss das Tuch mit Kraft nach oben, unten, rechts und links geschwungen werden. Dieses kann mit den Kleinsten im Sitzen, mit den größeren Kindern im Stehen gemacht werden.  
  
Hier macht es die Wiederholung. Am Anfang reichen 2 Wiederholungen. Beim nächsten Mal kann schon mal eine 3. Oder 4. Runde geschwungen werden.
2. Die Bewegungen ohne Material gestalten. Alle stehen im Raum verteilt und haben genug Platz. Alle halten sich bereit und bei „rauf und runter, hin und her“ werden die Arme nach oben, nach unten und rechts und links geschwungen. Achtet darauf das der ganze Oberkörper sich mit bewegt. Solltet ihr es mit der Gitarre begleiten kann eine Schnelligkeitsstufe eingebaut werden. Das Lied wird erst langsam gesungen und wird zum Schluss immer schneller.

3. Bei dieser Variante braucht ihr Stühle oder Hocker, kleine Kissen oder ein Podest. Etwas wo die Kinder draufstehen können und hinunterspringen können. Es kann auch eine Kiste sein. Schaut, dass die Kinder ihrem Alter entsprechend eine Möglichkeit haben. (und nach ihren bisherigen Fähigkeiten) U3 Kinder können auf einer kleinen Bank oder einer Matte stehen, größere Kinder schon auf einem Stuhl. Bei „rauf“ müssen die Kinder auf das Hindernis steigen, bei „runter“ schnell herabspringen, bei „hin und her“ einmal um das Hindernis herumlaufen.
4. **Jetzt wird gesprungen.** Alle Kinder haben wieder genug Platz. Bei „Rauf“ müssen alle hochspringen bei „runter“ mit den Händen an die Füße fassen. Das Lied kann immer schneller gesungen werden.

### **Lied: Der Luftballon – Wahrnehmung und Körperbewusstsein**

1. Pustet gemeinsam die Luftballons auf. Sind die Kinder zu klein, habt ihr die Ballons schon aufgepustet. Vielleicht liegen die Ballons in einer Kiste oder in einem großen Sack. Vielleicht habt ihr die Kiste von einem Piraten erhalten und ihr schaut gemeinsam, was drinnen ist. Die Kinder können raten oder auch mal mit geschlossenen Augen fühlen.
2. Es sind bewusst unterschiedliche große Ballons in der Kiste. Manche sind nicht so doll aufgeblasen, manche sind ganz groß. Schaut, wie unterschiedlich die Ballons fliegen können.
3. Jedes Kind bekommt nun einen Ballon und darf diesen ausprobieren. Hochwerfen, auf den Händen balancieren, kicken etc. Macht dazu das Lied an und in dieser Zeit dürfen die Kinder experimentieren.
4. In dem Lied kommen unterschiedliche Schlüsselwörter vor. Berg und See, Sonne und Schnee, Löwen und Zebras, Eisenbahn und Auto, Himmel und Erde (Zuhause) Ein Wörterpfad wird erstellt. Berg – großes Kissen – See -blaues Tuch – Sonne – gelbes Tuch (gelber Ball) Schnee – weißes Tuch oder aus Papier Schnipsel machen – Löwen und Zebras (als Tiere Playmobil etc.) Eisenbahn und Auto (aus der Bauecke) – Himmel – Blaues Tuch aufhängen – Erde – braune Fliese etc. auf den Boden legen.

Nun legt ihr einen Pfad. Alle Gegenstände werden der Liedreihenfolge wie ein Pfad in den Raum gelegt. Die Aufgabe ist es zu den Gegenständen zu laufen, die in den Strophen vorkommen. Achtung: ganz langsam am Anfang.

**Du kannst auch mit einer Strophe anfangen und bei den nächsten Malen eine Strophe hinzufügen**

## **Grundfertigkeiten und Muskelkräftigung**

**Zirkuslied: Wir sind heute im Zirkus, da ist ja was los, wir sind heute im Zirkus gleich geht es los. Der Vorhang geht es jetzt auf, der Elefant kommt raus - stapfen**

- Das Pferd kommt heraus - galoppieren
  - Die Spinne kommt heraus - krabbeln
  - Der Floh kommt heraus – hüpfen
  - Die Schlange kommt heraus – kriechen
  - Der Flamingo kommt heraus – auf einem Bein stehen
  - Der Löwe kommt heraus- rennen
    - Mit den Kindern wird ein Zirkustag gestaltet? Was können die Kinder alle so an Kunststücken?
- 
- Säckchen auf dem Kopf tragen
  - Mit dem Säckchen auf dem Kopf – hinsetzen und aufstehen
  - Eine Bauchschaukel machen
  - Radfahren in Rückenlage die Beine senkrecht nach oben strecken und strampeln. Ältere Kinder können auf dem Bauch liegen und die Fußsohlen senkrecht stellen. Jetzt wird ein Ball etc. auf die Füße gelegt und darf nicht runterfallen
  - Wir sind ein Kran. Auf einen kleinen Hocker, Tisch oder Kissen wird ein großer Bauklotz gelegt. Das Kind liegt davor und muss nun mit den Füßen den Holzklötz fassen und ihn nach rechts oder links tragen.- ohne fallenlassen.

## **Lied: Flugzeug – Melodie Kommt ein Vogel geflogen**

Wahrnehmung – oben und unten – schnell und langsam – Achtsamkeit

1. Alle Kinder liegen auf dem Boden und sind Flugzeuge. Die Arme sind nach außen gestreckt. Das Motorengeräusch geht los. Die Kinder brummen wie ein Flugzeug. Das Lied startet und die Kinder erheben sich und laufen mit ausgestreckten Armen durch den Raum. Die Aufgabe ist es aber, dass kein anderes Kind mit seinen Flügeln/Armen berührt wird.
2. In der zweiten Strophe landen alle Kinder wieder auf dem Bauch aber die Arme sind nach außen gestreckt.

## Lied: Tanzfrosch

### Muskelkräftigung – Gleichgewicht und Koordination

Bei diesem Lied ist die Bewegungsfolge im Lied vorgegeben.

### Hoch – Weit – Kurz- Rückwärts- rechts -links und im Kreisherum

1. **Einfachste Form** – alle Kinder stehen im Raum und bewegen ihre Arme hoch, nach vorne, Hände an die Brust, Hände hinter den Rücken und einmal im Kreis drehen.
2. Kinder die schon hüpfen können: hochhüpfen, weit hüpfen, kurz hüpfen, rückwärts hüpfen, rechts und links hüpfen und im Kreis herum hüpfen.
3. Mit Tuch werfen: Hoch werfen, weit werfen...im Kreis drehen und Tuch werfen und dann wieder auffangen.
4. Alle Kinder sitzen oder stehen (je nach Alter) an dem großen Schwungtuch. Bei hoch – alle das Tuch hochschwingen, bei weit (im Sitzen nach hinten ziehen, im Stehen einen Schritt zurück gehen, bei Kurz (im Sitzen nach vorne beugen) im Stehen einen Schritt nach vorne gehen, bei rundherum (Sitzen -Tuch weitergeben, im Stehen – alle laufen im Kreis)

**Übungen die zu Liedern mit Bewegungsformen immer wieder eingesetzt werden können. Beispiellieder: Schüttelsong, Alle Kinder tanzen, Tanz Hit, Wackel Dackel etc. Die Texte können je nach Bewegung schnell um getextet werden.**

**Variante:** Bei Liedern die ein langes Zwischenspiel haben, können verschiedene Bewegungsformen eingebunden werden.

**Variante:** Eine Geschichte mit Übungen verbinden. Beispiel: Wir fliegen mit dem Flugzeuglied nach Afrika, dort ausgestiegen stapfen wir einen Pfad entlang (unterschiedliche Unterlagen hinlegen), durch etwas hindurch krabbeln...

1. Kräftigungsübungen – Verschiedene Greifübungen mit den Zehen
  - Taschentücher, Zeitung, Stäbe, etc. mit den Füßen aufheben und ein Stück tragen
  - Unterschiedliche Unterlagen zum Gehen schaffen – Teppich, Fliesen, Seil, Sand, Steine
  - Über Dinge rüber krabbeln – großes Kissen, einen Stuhl, eine Rutsche hochziehen.

## **Geschichte mit Übung verbinden**

### **Mögliches Lied: Bo der Eisbär oder Pinguine im Wind**

- Heute sind wir bei den Eisbären und Pinguinen, schaut mal, da liegen schon die Eisschollen (Matten oder Kissen sind im Raum als Eisschollen verteilt)
- Die Kinder sollen versuchen von Eisscholle zu Eisscholle zu springen. Aufgabe: Immer nur 1 Kind darf auf einer Eisscholle sein.
- Das Lied wird von CD etc. oder mit Gitarre/Ukulele gespielt: Jedes Kind steht auf einer „Eisscholle“ Bei den jeweiligen Strophen machen die Kinder die Bewegung der Strophe auf ihrer „Scholle“. Beim Refrain dürfen sie Eisbären von Scholle zu Scholle springen

### **Geschichte mit Übung verbinden – Mögliches Lied: „Ich hol ‘mir eine Leiter“ oder „Der Clown“**

- In einem Beutel sind Äpfel. Rot, Grün oder Rosa. Die Kinder dürfen die Äpfel anfassen, riechen und die Unterschiede benennen.
- Diese Äpfel habt ihr von dem netten Nachbarn, der Oskar (oder beliebigen Namen wählen) Der hat einen großen Apfelbaum im Garten und da waren so viele Äpfel dran, dass Oskar gefragt hat, ob wir nicht ein paar pflücken möchten.
- Im Raum ist ein „Baum“ vorbereitet. Die Äpfel (bunte Tücher) hängen an der Wand oder an der Hochebene...Ein Kind darf jetzt versuchen, die Äpfel zu pflücken. Da sie etwas hoch hängen, muss das Kind sich strecken, auf den Zehenspitzen stehen oder vielleicht sogar springen.
- Zusammen kann auf einem großen Papier ein Lebensgroßer Baum gemalt werden und an die Wand gehängt werden. Äpfel können ausgeschnitten werden und mit Krepp an den Baum geklebt werden. Die Kinder können dann die Äpfel jederzeit pflücken. Je nach Jahreszeit kann auch anderes Obst an den Baum gehängt werden.
- Vielleicht habt ihr in der Kita auch eine Sprossenwand und hängt die Tücher (Äpfel) auf verschiedene Sprossen. Je nach Können und Alter auf verschiedene Höhen hängen.



## **Spiele mit Reifen ab 3,5 Jahre**

### **1. Jedes Kind hat einen Reifen**

- a. Jedes Kind rollt mit einer Hand den Reifen durch den Raum (ausweichen bei einem Kind)
- b. Reifen liegen auf dem Boden, Kinder stehen darin. Musik geht an und eine Reifenfarbe wird genannt. Nur die Kinder mit der entsprechenden Farbe dürfen den Reifen nehmen und durch den Raum rollen.
- c. 1 Gruppe hat Reifen, die andere nicht. Die Kinder mit dem Reifen rollen durch den Raum, die anderen Kinder müssen durch die Reifen durch krabbeln etc.
- d. 2 Gruppen, jede Gruppe bekommt 1 Reifen. Jede Gruppe steht in einer Schlange hintereinander. Der 1. Hat den Reifen. Bei „los“ muss der 1. Den Reifen bis zum Hindernis rollen und zurückrollen und den Reifen an den nächsten in seiner Gruppe abgeben. Welche Gruppe ist schneller durch.

Die Gymnastikreifen werden im Raum verteilt auf den Boden gelegt. Der Abstand zwischen den Reifen sollte so groß sein, dass die Kinder sich problemlos um sie herumbewegen können.

Je nach Alterszusammensetzung und „Könnens Stand“ bieten sich verschiedene Spielvarianten an. Bei allen Varianten bewegen sich die Kinder immer bei laufender Musik um die Gymnastikreifen herum durch den Raum. Erst wenn die Musik stoppt, stoppen auch die Bewegungen und Aufgaben werden erfüllt.

**Hier eine Auswahl möglicher Aufgabenstellungen, die bitte variabel angepasst werden:**

- jedes Kind stellt sich in einen eigenen Reifen
- jedes Kind setzt/legt/kniet sich in einen eigenen Reifen
- alle Prinzessinnen (alternative Verkleidungen wählen) stehen in einem eigenen Reifen
- alle Prinzessinnen (alternative Verkleidungen wählen) stehen gemeinsam in einem Reifen
- alle Drachen (alternative Verkleidungen wählen) hüpfen in den Reifen und wieder heraus
- alle XY drehen einen eigenen Reifen (zwirbeln)
- alle XY rollen den Reifen zu XY

## 1. SPIELIDEE AB 4 JAHRE

Die Kinder steigen in ihr Boot (Gymnastikreifen) und segeln als Pirat durch den Raum.

Ein Kind spielt den Piratenjäger und fährt mit seiner Kanonenkugel (Ball) über das Meer. (Es hat sich als einfacher erwiesen, dass der Piratenjäger ohne Reifen fährt!) Es versucht nun alle Schiffe zu kapern und im Meer zu versenken. Dazu berührt es einen Piraten mit dem Ball (nicht werfen!).

Der berührte Pirat beginnt sofort mit seinem Schiff unter zu gehen und setzt sich in seinen Reifen.

Gerettet kann er werden, indem ein anderes Schiff ihn aufnimmt und mitfahren lässt. Jedes Schiff kann maximal 1 Piraten retten! (Sonst wird das gemeinsame Fahren zu schwierig.)

Sind alle Schiffe voll besetzt und wird dann ein Schiff gekapert geht es unter und die Piraten „ertrinken“.

## 2. SPIELIDEE AB 3 JAHRE

Es werden zwei Teilnehmer zu Fischern bestimmt. Die übrigen Teilnehmer spielen die Fische. Der Gymnastikreifen liegt an einer Raumseite, er ist die Fischtonne.

Die Fischer spielen das ganze Spiel mit Handhaltung.

Die Fische rennen durch den Raum.

Die Fischer versuchen möglichst viele Fische zu fangen und in die Fischtonne zu stecken. Passt kein Fisch mehr in die Tonne, kippt diese um und die Fische fallen zurück in das Meer. Sie können nun wieder vor den Fischern weg laufen.

**HINWEIS:**Die Rolle der Fischer sollte regelmäßig gewechselt werden. Besonders lustig ist es, wenn der Erzieher oder Übungsleiter der Fischer ist. Dann ist diese Spielvariante schon mit den jüngsten Kindern gut spielbar.



### 3. SPIELIDEE

Die Reifen werden verteilt in den Raum gelegt, so dass sie sich nicht berühren. Jedes Kind sitzt in einem Reifen.

Die Reifen sind die Häuser der Kinder. Ziel ist es das eigene Haus zu verlassen und ein neues Haus zu beziehen.

Der Übungsleiter sagt hierzu folgenden Spruch: „Häuschen wechsele dich wie...“ Dabei werden unterschiedliche Bewegungsformen und Bewegungsvarianten für den Wechsel vorgegeben, z.B. ein Hund, rückwärtslaufen, eine Schlange...

#### **HINWEIS:**

Mit jüngeren Kindern ist der Häuserwechsel mit der Vorgabe immer ein unbekanntes Haus zu suchen ausreichend.

Bei älteren Kindern empfiehlt sich die Häuseranzahl um eins geringer als die Kinderanzahl zu wählen. Das Kind, das zu langsam wechselt darf in der nächsten Spielrunde die Bewegung vorgeben.

### 4. SPIELIDEE

Alle Kinder sitzen auf einer Startlinie. Der Pädagoge/in hält die Reifen in der Hand.

#### **Variante 1:**

Der Pädagoge/in nennt einen beliebigen Namen und rollt gleichzeitig den Reifen in die Laufrichtung des Kindes. Das richtige Kind steht möglichst schnell auf und versucht seinen Reifen zu fangen.

#### **Variante 2:**

Ohne ein akustisches Signal versuchen die Kinder (in der Reihenfolge, in der sie auch sitzen) den rollenden Reifen einzufangen.

#### **Variante 3:**

Mit jüngeren Kindern kann man auch den Reifen der Laufrichtung entgegen rollen lassen.

Die Reifen liegen im Raum verteilt. Sie stellen unsere Häuser dar. Die Kinder laufen durch den Raum ohne die Häuser zu berühren.

## 5. SPIELIDEE AB 3 JAHREN

Während der Pädagoge/in folgenden Spruch sagt, bewegen sich die Kinder frei im Raum.

*Die Kinder laufen durch den Wald,  
sie frieren – ihnen ist sooo kalt!  
Plötzlich hören sie einen Donner (Trommeln).... und rennen schnell nach Haus.  
Dort machen sie sich klein wie eine Maus.  
Dann machen sie sich richtig groß  
und laufen wieder los!*

In jeder Runde wird nun ein Haus entfernt. Trotzdem müssen die Kinder immer wieder in einem Haus Schutz suchen. Es werden im Verlauf des Spieles also immer mehr Kinder in immer weniger Häusern.

Wie viele Häuser brauchen wir damit noch alle Kinder mitspielen können?

## 6. SPIELIDEE

Bei diesem Spiel kommt es darauf an genau hinzuhören. Dreht sich ein Reifen und verringert langsam seine Drehgeschwindigkeit, kommt er irgendwann auf dem Boden auf. Dabei macht er zunächst ein Geräusch, das dann verklingt. Diesen Moment sollen die Kinder erkennen. Es werden von den Kindern verschiedene Möglichkeiten gefunden das Verklingen des Tones zu verdeutlichen: z.B.

- Der Kinder hüpfen solange, bis der Reifen liegt.
- Die Kinder sitzen und haben die Augen geschlossen. Wenn sie glauben, dass der Reifen liegt, stehen sie auf.
- Es werden mehrere Reifen gedreht. Erst wenn der letzte Reifen verstummt ist, darf das Kinder ein Zeichen geben (z.B. Hand heben).

## 7. SPIELIDEE

Die Gymnastikreifen werden zu einer langen Straße gelegt. Die Kinder stellen sich an einem Ende der Straße an.

Die Kinder

- gehen,
- hüpfen,
- rennen
- krabbeln
- laufen rückwärts

die Straße entlang, ohne auf den Reifenrand zu treten. Hierbei wird hintereinander mehrfach der Weg zurückgelegt.



# Spiel mit Sprungseil

## 1. Balancieren

**So geht's:** Das Seil liegt in einer Schlangenlinie/ schneckenförmig auf dem Boden. Die Spieler versuchen (barfuß) auf dem Seil zu laufen, ohne daneben zu treten.

***Ihr könnt dazu eine Musik anstellen. Hier könnt ihr ruhige Musik nehmen oder auch schnelle Musik, dann müssen die Kinder sich jeweils an die Musik anpassen.***

**Variante 1:** Zwei Seile liegen nebeneinander und zwei Kinder balancieren gleichzeitig.

**Variante 2:** Die Spieler laufen mit geschlossenen Augen.

**Variante 3:** Im Seil sind mehrere Knoten und die Spieler sollen barfuß mit geschlossenen Augen die Knoten finden.

**Variante 4:** Die Spieler laufen rückwärts, seitwärts, auf den Zehen oder in der Hocke.

**Variante 5:** Zwei Spieler laufen gleichzeitig los (jeder von einem anderen Ende) und müssen aneinander vorbei laufen ohne auf den Boden zu treten.

**Variante 6:** In der Mitte der Strecke werden kleine Kunststücke einbauen wie zum Beispiel einmal um die eigene Achse drehen, ein Bein nach hinten wegstrecken,...

**Variante 7:** Gleichzeitig wird etwas auf dem Handrücken, auf dem Kopf oder auf einem Kochlöffel balanciert.

## 2. Spielidee: Angeln

- ein Springseil und ein Sand-/Reis-/Bohnsensäckchen pro Kind
- viele Bierdeckel

Spielverlauf: Es wird jeweils ein Springseil an Säckchen geknotet (Angel). Die Bierdeckel (Fische) werden auf dem Boden verteilt. Jedes Kind bekommt eine Angel. Damit werden von einer Markierung aus, die Fische an Land gezogen. Dazu schwingt das Kind die Angel hin und her, versucht, das Säckchen auf dem Bierdeckel landen zu lassen und zieht mit Hilfe des Springseils den Bierdeckel vorsichtig zu sich hin. Wer angelt die meisten Fische? Die Kinder sollten genügend Abstand zueinander haben, damit sich ihre Angeln nicht verknoten.

**Tipp: Die Kinder stehen beim Angeln auf einer Bank oder einem wackeligen Untergrund.**



### 3. Spielidee: Spinnen fangen Fliegen

**Material:** viele Springseile

**Spielverlauf:** Die Kinder legen mit Hilfe der Springseile auf dem Boden ein Spinnennetz, indem sie die Enden der Springseile aneinanderlegen. Je nach Gruppengröße werden 2-4 Kinder ausgewählt, die sich als „Spinne“ nur auf dem Netz bewegen dürfen. Die anderen Kinder sind „Fliegen“, die sich nur in den Zwischenräumen des Netzes bewegen dürfen. Erlaubt ist, von Zwischenraum zu Zwischenraum zu springen. Die Spinnen versuchen nun, die Fliegen zu fangen, ohne das Netz zu verlassen. Jede gefangene Fliege verwandelt sich in eine Spinne und hilft, die Fliegen zu fangen.

**Tipp:** Um das Balancieren zu üben und ggf. als Vorübung zum o.g. Spiel sind alle Kinder „Spinnen“, dürfen sich nur auf den Springseilen bewegen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) und diese - auch bei „Gegenverkehr“ - nicht verlassen.

### 4. Spielidee: Einfrieren

**Material:** aus dem Springseil wird ein Kreis gelegt.

Aus dem Springseil wird in der Raummitte ein Kreis gelegt. Ein nicht zu großes Spielfeld wird festgelegt – hier kann je nach Alter die Größe variieren. Bei jüngeren Kindern empfiehlt sich das Spielfeld auf maximal auf 5 Meter um den gelegten Kreis zu begrenzen. Ein Kind steht im Kreis und hält sich die Augen zu. Die anderen Kinder stehen dicht um den Kreis herum. Das Kind im Kreis zählt laut bis 10 und ruft dann „Einfrieren“. Während gezählt wird, rennen die Kinder, die um den Kreis herum stehen schnell weg. Beim Ruf „Einfrieren“ müssen sie sofort stehen bleiben und dürfen sich nicht mehr bewegen.

Das Kind im Kreis darf wieder schauen. Es sucht sich ein möglichst nah stehendes Kind aus und versucht dieses mit 5 Schritten oder Sprüngen zu erreichen.

**Gelingt es, gehen beide Kinder in den Kreis und das Spiel beginnt erneut.**





**Quellenangaben:**

*Allgemeiner Sportverband Österreichs (2014) Richtig fit für kleine Kinder*

*Breithecker, D. (2002) Bewegung braucht das Kind..damit es sich gesund entwickeln und wohl fühlen kann.*

*Graf, C. Klein , D (2011) Bewegung bei Vorschulkindern. Empfehlungen und Wirklichkeit.*

*Krombholz, H. (2014). Sich bewegen lernen heißt seiner Umwelt „erobern“*

*Meinel, K, Schnabel G (2007) Bewegungslehre – Sportmotorik*

*Kiphard, E J : Leibesübungen als Therapie , Gütersloh 1975*

*Krombholz, H. Bewegung -ein notwendiger Schritt ins Leben, frühe Kindheit 2012, 15 (3) 7-13*

*Zimmer, R : Kreative Bewegungsspiele. Psychomotorische Förderung im Kindergarten. Freiburg, i. Br 1992*

*Kunz, T: Bewegungsspielen gegen Unfälle. Kindergarten heute , 1991, 21 (4) 27-33*

*Impressum:*

*Auflage 1*

*LÜTTE SKOL Academy*

*Marion Böller*

*Henriettenstr. 38 a*

*20259 Hamburg*