



PSYCHOMOTORIK

3

1. AUFGABEN UND ZIELE



Das sich bewegende Kind im Vorschulalter erschließt sich durch Bewegung den Zugang zur Welt. Nach GRUPE (1982) ist die Bewegung für das Kind ein Doppel-Medium. Bewegung ist ein Medium der Erfahrung. Es ermöglicht dem Kind die Welt über Bewegungen wahrzunehmen, zu erkennen, zu erkunden und zu erproben. In der Lebenswelt der Kinder dienen die Bewegungsgrundmuster wie Gehen, Laufen, Springen, Ziehen, Stoßen, Klettern, Gleiten, Werfen ... dem Kind als eine Art Werkzeug, um die (Um-) Welt wahrzunehmen.

Bewegung ist aber auch ein Instrument der Gestaltung. Das Kind greift mit Bewegungen in die Welt hinaus, verändert sie, baut sie um und nimmt persönlichen Einfluss. Die Bewegungen werden zum Bewegungsbesitz und Bewegungsschatz des Kindes im Vorschulalter, die es selbstständig in verschiedenen Situationen einsetzen kann. Dieser instrumentelle Charakter der Bewegung ist auch für die kognitive Entwicklung des Kindes von entscheidender Bedeutung. „Indem das Kind lernt seine Bewegung zu beherrschen, bildet es sein Ich aus; der instrumentelle Einsatz seiner Bewegung wird zu einer Art Modell für sein Handeln im späteren Leben.“ (Firmin 1989)

Die Bewegungserziehung im Kindergarten verfolgt nicht nur das Ziel der Verbesserung des Bewegungskönnens, sondern versucht die vielschichtige Bedeutung der Bewegung zu erschließen. Nach Scherler (1990) lassen sich für kindliche Bewegung drei Bedeutungen unterscheiden:

► Die individuelle Bedeutung der Bewegung

Über vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen baut das Kind sich sein Körperbild auf. „Über leibliche Erfahrungen und Einsichten entwickelt sich ein Bild des eigenen Körpers, so etwas wie Körpergefühl oder leibliche Identität. Das Kind befindet sich mit seinem Leib in einer Art Dialog, kann seine Botschaften lösen und entschlüsseln, auf sie eingehen, ist sensibel für seine Reaktionen und Signale.“ (GRUPE 1982, S. 90)

Ebenso kann das Kind über die Bewegung etwas Inneres zum Ausdruck bringen, was es aufgrund der noch mangelhaften sprachlichen Fähigkeiten nicht äußern kann oder was von den Erwachsenen nicht wahrgenommen wird. Kinder im Vorschulalter benutzen ihr Bewegungsrepertoire unbefangener, aber auch unökonomischer als geübte Erwachsene.

Von seiner Entwicklung her ist das Vorschulkind noch nicht in der Lage, komplexe Bewegungsmuster zu bewältigen. Bei Überforderung treten Bewegungsunsicherheiten und Störungen auf.

► Die soziale Bedeutung der Bewegung

Durch Bewegung hat das Kind die Möglichkeit mit anderen in Kontakt zu treten. Dabei kann es sich im Vergleich mit anderen messen oder gemeinsam mit anderen etwas erreichen. Das „Für-und-Miteinander-Bewegen“ bildet ein zentrales Element in der Bewegungserziehung.

Insbesondere in der Spielerziehung werden deshalb das „Miteinander“ aber auch das „Gegeneinander“ thematisiert. Dadurch wird die noch beschränkt ausgebildete Gruppenfähigkeit der Kinder im Vorschulalter gefördert. Im Bewegungsspiel stellt die Fähigkeit sich miteinander und füreinander zu bewegen eine unerlässliche Voraussetzung dar. Gleichzeitig kann aber auch im Bewegungsspiel diese Fähigkeit spielerisch und gezielt gefördert und verbessert werden. Im Zentrum der Spielerziehung steht deshalb die Entwicklung vom Nebeneinander zum Miteinander und weiter zum Miteinander-Gegeneinander gleichberechtigt neben der Schulung von motorischen Fertigkeiten wie Rollen, Fangen oder Werfen.

1. AUFGABEN UND ZIELE



► Die materielle Bedeutung der Bewegung

Die materielle Umwelt wird durch Bewegungen wahrgenommen (materielle Erfahrung). Durch das Greifen nach Gegenständen bereitet das Kind das „Be-greifen“ vor und entwickelt somit Vorbegriffe. Vieles von dem was ein Vorschulkind weiß, hat es über Bewegungen erworben, ertastet, erfasst und ins Gedächtnis aufgenommen. Dadurch werden wesentliche Voraussetzungen für das Denken und den Spracherwerb geleistet.

Die regelmäßige Naturerfahrung ist im Vorschulalter eine wesentliche Bereicherung der Welt des Kindes. Die Kontakte mit Wasser, Schnee, Wind und Wetter, Eis, Erde, Feuer, Wiese und Wald bieten breite Erfahrungsfelder, die auch durch die Bewegung erschlossen werden können.

Die Objekteigenschaften von Materialien erschließen sich dem Kind beim Erkunden, beim Erproben und beim Spielen mit den Gegenständen. Vielfach entdecken Kinder im Vorschulalter im freien Spiel neue Funktionen bekannter Gegenstände oder verändern und nutzen sie innovativ nach ihren Vorstellungen. Damit erhält die Bewegung auch eine produktive Funktion, indem sie Neues durch das Spiel mit Gegenständen kreativ hervorbringt.

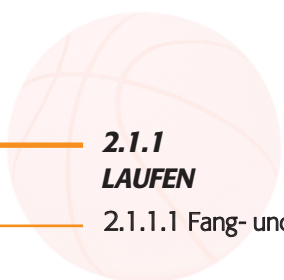
2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.1 Laufen, Springen, Werfen (EZ 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2.5; 4.3.2; 4.3.3; 4.3.5; 4.3.6; 4.3.8; 4.5.10)	2.1.1 Laufen (EZ 3.1.1, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.14, 3.1.17, 3.2.1, 3.2.5)	2.1.1.1 Fang - und Laufspiele (EZ 3.3.7, 3.3.8, 3.3.9) 2.1.1.2 Wie laufen Tiere (EZ 3.1.7, 3.3.10) 2.1.1.3 Starten und Rennen (EZ 3.1.11, 3.1.13, 3.1.16, 3.2.2, 3.3.7, 3.3.8, 3.3.9) 2.1.1.4 Dauerlaufen (EZ 3.2.5, 3.2.7, 3.3.7) 2.1.1.5 Hindernisse überqueren (EZ 3.1.2, 3.1.13, 3.1.23, 3.1.24, 3.3.4, 3.3.5, 3.3.6)
	2.1.2 Springen (EZ 3.1.1, 3.1.2, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.13, 3.1.14, 3.1.17, 3.1.24)	2.1.2.1 Abspringen und landen 2.1.2.2 Hindernisparcours 2.1.2.3 Hühnerhof
	2.1.3 Werfen (EZ 3.1.8, 3.1.9)	▶ Wurf- und Treffspiele
	2.1.4 Kombinieren (EZ 3.1.8, 3.1.9, 3.1.20)	▶ Laufen und Springen mit Matten
2.2 Spiele (EZ 3.1.1, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.17, 3.2.1, 3.2.3, 3.3.1, 3.3.2, 3.3.4, 3.3.5, 3.3.6, 3.3.7, 3.3.8, 3.3.9)	2.2.1 Lauf-, Such- und Fangspiele	▶ Mäuschen; Versteinern; Fauler Bär; Käfer fangen
	2.2.2 Geschicklichkeitsspiele (EZ 3.1.18, 3.1.19, 3.1.21)	▶ Reifen; Murneln; Becher; Feuerwehr
	2.2.3 Ballspiele (EZ 3.1.6, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.13, 3.1.21, 3.2.2)	2.2.3.1 Ballschule 2.2.3.2 Vom Rollen zum Werfen 2.2.3.3 Vom Pellen zum Werfen und Fangen
	2.2.4 Beruhigende Spiele (EZ 3.1.15)	▶ Fallschirm; Sandsäckchen; Luftballons
2.3 Balancieren, Klettern, Drehen, Schaukeln, Kämpfen (EZ 3.1.1, 3.1.2, 3.1.5, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.2.4, 3.3.4)	2.3.1 Balancieren, Klettern	▶ Medizinball; Langbank; rollende Bank; Kletterdschungel
	2.3.2 Drehen, Rollen, Gleiten	▶ Rollhügel; Rollwagen; Knierutschen; Roller
	2.3.3 Schaukeln und Schwingen	▶ Hangeln am Tau; an der Sprossenwand; im Affenkäfig
	2.3.4 Kämpfen	▶ Hahnenkampf; Käfer drehen; Ziehkampf; Ballkampf
2.4 Körper wahrnehmen, Darstellen und Tanzen (EZ 3.1.1, 3.1.3, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.13, 3.1.16, 3.1.20, 3.2.2, 3.2.7, 3.3.3, 3.3.7)	2.4.1 Den Körper wahrnehmen	2.4.1.1 Entdecken 2.4.1.2 Mit den Füßen 2.4.1.3 Auf dem Boden 2.4.1.4 Mit den Händen 2.4.1.5 Richtig atmen 2.4.1.6 Anspannen - Entspannen (EZ 3.1.15)
	2.4.2 Rhythmisch bewegen (EZ 3.1.21, 3.1.22)	▶ Schleichende Räuber; Musikanten; wiegende Bäume
	2.4.3 Darstellen	▶ Link zur musischen Bildung
	2.4.4 Tanzen	▶ Link zur musischen Bildung
2.5 Schwimmen (EZ 3.1.1, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.4, 3.2.6, 3.3.4)	2.5.1 Mit dem Wasser vertraut werden	▶ Geduld
	2.5.2 Atmen, Gleiten, Tauchen	▶ Aus- und einatmen; das Wasser trägt; gleiten wie ein Hecht; Tauchen
	2.5.3 Am Meer, am See	▶ Am Ufer; auf einzelnen Steinen

2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.1

LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN



2.1.1 LAUFEN

2.1.1.1 Fang- und Laufspiele

► Grundlagen entwickeln

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Fähigkeiten, Grundlagen des menschlichen Bewegungsverhaltens. Sie sollen durch vielfältige Bewegungsaufgaben weiterentwickelt werden. Diese Erfahrungen eröffnen den Zugang zu speziellen Fertigkeiten z.B. für leichtathletische Disziplinen. Sie sind Grundlage vieler anderer Sportarten, aber besonders für die Alltagsbewegungen.

Das Kapitel Laufen ist in Fang- und Laufspiele, Laufstile, Schnelllaufen, Dauerlaufen sowie Hindernisse überqueren und überlaufen eingeteilt.

Im Kapitel Werfen findet man Formen des vielseitigen Werfens und Stoßens mit verschiedenen Gegenständen in die Weite, Höhe und auf Ziele.

Im Kapitel Springen werden einige Hüpf- und Springformen vorgestellt.

Diese Gliederung schließt jedoch nicht aus, dass besonders beim Sammeln von Lauf-, Spring- und Wurferfahrungen Mischformen sinnvoll sind.

► Erfolgserlebnisse

Im Kindergarten sind Lernkontrollen verfrüht. An Stelle von Lernkontrollen sollten viele individuelle Erfolgserlebnisse ermöglicht werden.

Eine Individualisierung ermutigt auch schwächere Kinder eigene Erfolge anzustreben. Wertvoll ist, wenn möglichst viele Sinne angesprochen werden.

Das Fühlen und Erleben einer Bewegung führt mit der Zeit zur angestrebten „Innensicht“.

Im Kindergarten steht die Bewegungsqualität im Vordergrund. Es soll aber auch mit anderen Kindern verglichen werden können. Wichtig ist der Vergleich mit der eigenen Leistung.

Es ist wichtig, dass die Kinder bereits in der Vorschule häufig aber behutsam und spielerisch an ausdauerfördernde Laufformen herangeführt werden. Dabei sind die Kinder am Anfang eines Laufes eher zu „bremsen“ und zum ruhigen Laufen anzuleiten. Die Kinder sollen anfänglich aufgefordert werden, während des Laufens miteinander zu reden. Dies garantiert, dass das Lauftempo angepasst wird. Einfache Hindernisse oder Bewegungsaufgaben sowie aufmunternde Worte während des Laufens sind immer motivierend.

Für Kinder ist es reizvoll in verschiedenen Varianten zu laufen. So sammeln sie lustvoll viele Lauferfahrungen. Die Spielformen sollen das schnelle Reagieren (z.B. nach einem Signal starten) wie auch das schnelle Agieren (schnell laufen) fördern. Wann immer möglich sollten die Kinder im Freien laufen.

► Tunnelfangen (Fänger mit Band kennzeichnen)

Zwei bis drei Kinder sind als Fänger gekennzeichnet. Auf Kommando versuchen sie möglichst viele Kinder zu fangen. Wer gefangen wird, steht in Grätschstellung (Tunnel) und kann von freien Kindern erlöst werden, die durch die gegrätschten Beine kriechen.

► Partnersuche

Die Gruppe ist in Paare eingeteilt, die sich eingehakt frei im Raum bewegen (verschiedene Fortbewegungsarten). Ein Kind ohne Partner hakt sich bei einem Paar ein. Das Kind auf der anderen Seite sucht sich einen neuen Partner.

► Inselfangen

Zwei Kinder sind mit einem Spielband gekennzeichnet. Sie versuchen so schnell wie möglich ihr Band loszuwerden indem sie ein Kind berühren. Die Kinder können sich in Sicherheit bringen indem sie auf eine Insel springen (Matte, Reifen, ...).



2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.1.1.2 Wie laufe ich und wie laufen Tiere?

► Fangen im Kreis

Alle Kinder, außer einem, stehen im Kreis. Ein Kind ruft zwei Namen. Diese Kinder müssen ihre Plätze wechseln ohne berührt zu werden.

Die Kinder sammeln Erfahrungen mit verschiedenen Laufarten. Sie spüren dabei wie sie die Füße unterschiedlich aufsetzen. Die untenstehenden Spiel- und Übungsformen legen den Grundstein für den sich entwickelnden persönlichen Laufstil.

► Wir sind im Zoo

Ein Kind stellt eine Tierart dar, die anderen raten.

► Wir sind im Zirkus

Mehrere kleine Gruppen erhalten den Auftrag eine Tierdressur vorzubereiten.

► Füße spüren

Alle bewegen sich barfuß, evtl. auf Socken fort. Auf dem Boden liegen verschiedene Gegenstände. Was spüren sie?

► Bewegungskünstler

Die Lehrkraft stellt Bewegungsaufgaben: leise, laute, kurze, lange Schritte.

2.1.1.3 Starten und Rennen

Im Kindesalter kann die Schnelligkeit wirkungsvoll verbessert werden. Durch verschiedene kindgemäße Spielformen, die schnelles Reagieren und Agieren fordern, wird die Reaktions- und Aktionsschnelligkeit verbessert.

Die meisten Spielformen sind auch im Freien möglich.

► Bringt euch in Sicherheit!

Die Kinder sitzen hintereinander auf einer Langbank (Boot). Auf den Ruf „Sturm - bringt euch in Sicherheit!“, laufen alle so schnell wie möglich zum Festland (Matte, Sprossenwand ...).

► Wechselt die Seiten!

Auf Kommando so schnell wie möglich die Seiten wechseln (welche Gruppe ist schneller, unterschiedliche Bewegungsformen).

► Luke überstehen

Matten, Langbänke bilden ein „U“. Kinder laufen um das „U“ herum, auf ein Zeichen bleiben alle stehen. Wer bei der Luke (Öffnung) steht, bekommt eine kleine Zusatzaufgabe.

► Wind, Wasser, Sturm (= Feuer, Wasser, Blitz)

2.1.1.4 Lange laufen, länger laufen, Dauerlaufen

Das Thema „Dauerlaufen“ zieht sich wie ein roter Faden durch den ganzen Aktivitätenplan. Jedes Kind sollte mindestens die Anzahl seiner Lebensjahre ohne Unterbrechung in Minuten laufen können. Die Kinder im Vorschulalter sollen angeleitet werden, langsam und regelmäßig zu laufen.

► Lokomotive

Vier Kinder geben sich die Hand. Das erste Kind ist die Lokomotive und führt den Zug an, der sich frei im Raum bewegt. Auf ein Zeichen wird gewechselt, die „Lokomotive“ schließt sich hinten an während der Zug weiterfährt.

► Goldrausch

In der Mitte der Halle steht eine Schatztruhe mit viel Gold (Bälle, Kleinmaterial). Auf ein Zeichen versuchen die Kinder Gold zu ergattern ohne berührt zu werden. Wer berührt wird, bekommt eine Zusatzaufgabe.

► Pferderennen

Die Kinder spielen Pferde. Die Lehrkraft führt die Herde. Sie erklärt fortlaufend das Gelände („Flaches Land“, „Wassergraben“, „Achtung! Tiefhängende Äste!“ ...).

► Lauf dein Alter!

Kinder müssen die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten laufen können (siehe hierzu Broschüre PDM-Sport und Schule).

2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.1.1.5 Hindernisse überqueren



Durch das Einbeziehen von Hindernissen wird das Laufen noch vielseitiger. Über verschiedenste Hindernisse soll schnell, lange oder „schön“ gelaufen werden.

Mal wird mit dem linken, mal mit dem rechten Bein abgesprungen.

► **Reifen überlaufen**

Wer kann durch den Raum laufen und möglichst oft einen Fuß in einen Reifen setzen, ohne dabei einen Reifen zu berühren?

► **Keulen um- und überlaufen**

Die gleichmäßig im Raum verteilten Keulen werden auf verschiedene Arten umlaufen und übersprungen. Wer hat einen Vorschlag?

► **Pferdebahn**

Alle bewegen sich frei über alle Hindernisse (Hindernisbahn).

► **Drunter und drüber**

Drei bis vier Hindernisbahnen sind so aufgestellt, dass man manche Hindernisse überqueren und unter anderen hindurchschlüpfen kann.

2.1.2 SPRINGEN

2.1.2.1 Abspringen und wieder landen



Durch vielseitige Aufgabenstellungen lernen die Kinder ihre ein- und beidbeinigen Absprünge aus dem Stand und mit Anlauf an die Hindernisse anzupassen und kontrolliert zu landen.

► **Wie springen Tiere?**

Die Vorstellung, zu springen wie ein ... motiviert die Kinder noch intensiver zu hüpfen (Verschiedene Hindernisse).

► **Verschiedene Hindernisse überspringen**

Die Kinder bauen selbst hohe und weite Hindernisse und bestimmen den Weg, die Art und die Intensität des Springens.

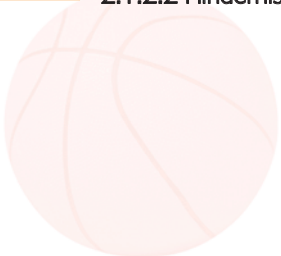
► **Auf und über Hindernisse hüpfen**

Der Parcours besteht aus verschiedenen Hindernissen, die in der Halle verteilt sind.

► **Absprung und Landung variieren**

Die Kinder werden zu verschiedenen Ein- und Mehrfachsprüngen bzw. Landungen angeleitet.

2.1.2.2 Hindernisparcours



Die Kinder bauen gemeinsam einen Hindernisparcours, erproben geeignete Sprünge und weiches Landen. Dabei sind Niedersprünge aus großer Höhe zu vermeiden.

Weiche, rückschonende Landungen sind ebenso wichtig wie hohe und besonders weite Sprünge.

► **Allein, zu zweit, zu dritt**

Sprünge von der Sprossenwand, von Bänken, von Kästen auf Matten üben, zu zweit an der Hand festhalten, evtl. synchron.

► **Hürdenlauf**

Mit verschiedenen Gegenständen wird ein Hindernisparcours gebaut und anschließend erprobt (Jogurtbecher, Schuhschachteln, Waschpulverdosen, ...).

Ein Kind springt vor und alle springen in derselben Art über die Hindernisse.

► **Verschiedene Sprungarten**

Nachdem der Parcours bekannt ist, können die Sprungarten gewählt werden.

► **Im Rhythmus springen**

Durch ein Tamburin, ein Lied, Klatschen ... den Rhythmus des Hindernislaufs beeinflussen.



2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.1.2.3 Auf dem Hühnerhof



Wenn möglich geht dieser Bewegungssequenz der Besuch eines Hühnerhofs voraus. Die Bewegungslust und die Fantasie der Kinder kommen dadurch noch mehr zum Tragen.

► **Aufwachen im Hühnerhof**

Die Lehrkraft animiert die Kinder zu verschiedenen Tätigkeiten auf dem Hühnerhof: sich strecken (Flügel); Hühner imitieren.

► **Die Hähne im Hühnerhof**

Die Kinder präsentieren sich stolz, jeder will besser sein als der andere: auf einem Bein hüpfend versuchen, den Rivalen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

► **Futter holen**

Staffelspiele (Pendelstaffeln, Umkehrstaffeln, ...)

► **Die flinken Hühner**

Verschiedene Mannschaften: Das erste (Huhn) einer Mannschaft legt eine Strecke zurück, berührt die Hand des nächsten und stellt sich hinten an (Rundlaufstaffel ...).

2.1.3

WERFEN:

Wurf- und Treffspiele



Wegwerfen, Zuwerfen, Zielwerfen und Weitwerfen sind spannend und herausfordernd. Bei allen Wurfarten sind sowohl die Organisation als auch die Sicherheit zu berücksichtigen. Eine natürliche und ökonomische Wurfbewegung wird durch häufiges Werfen erreicht.

► **Kasten ausräumen**

Ein Kind leert den Kasten so schnell wie möglich, die anderen versuchen ihn wieder zu füllen.

► **Halte das Feld frei!**

Wer hat nach Ablauf der Spielzeit weniger Bälle im eigenen Feld?

► **Wer wirft näher ans Ziel?**

Die Kinder stehen im Kreis und versuchen ihre Wurfgüter (Bälle, Ringe, ...) so nahe wie möglich ans Ziel zu werfen.

► **Matten treffen**

Aus welcher Distanz können die Matten noch getroffen werden?

► **Distanz werfen**

Die Kinder versuchen mit einem Tennisball möglichst weit zu werfen.



2.1.4

KOMBINIEREN:

Laufen und Springen mit Matten



Dünne Weichmatten eignen sich in der Vorschule besonders für Spring- und Laufübungen. In Kombination mit anderen Geräten können vielfältige Bewegungsfelder gestaltet werden.

► **Mattenbahn**

Auf einer Mattenbahn gehen, laufen oder hüpfen.

► **Schildkröte**

Vier Kinder legen sich eine Matte auf ihren Rücken und kriechen wie Schildkröten durch die Halle.

► **Winterolympiade**

Siehe Projekt PDM-Sport und Schule „Olympischer Fünfkampf“

► **Tiefsprünge**

Über bzw. von Kastenelementen auf Matten springen; Fantasiesprünge entwickeln.



2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

Tipps für die Praxis



Den Kindern sollen möglichst vielseitige Aufgaben im Laufen, Springen und Werfen gestellt werden, damit sie diese Grundtätigkeiten abwechslungsreich erleben und viele Erfahrungen sammeln. Bei allen Formen ist der Organisation große Beachtung zu schenken. Die nachfolgenden Tipps sollen helfen gute Voraussetzungen zu schaffen.

Laufen

Keine Angst vor Überforderungen! Ein Kind kann sich im Dauerleistungsbereich kaum überfordern; es hört von selber auf, wenn es nicht mehr laufen mag. Die Kinder lediglich anleiten und ihre Bewegungslust gezielt einsetzen; viel barfuß und auf unterschiedlichen Böden und Unterlagen laufen; die Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit fördern (im Vorschulalter besonders gut zu verwirklichen); nur kurze Laufstrecken wählen; Lauf- und Fangspiele durch einfache Variationen auch bezüglich Belastungsdauer verändern.

Springen

Weiche Landungen sind gezielt zu lernen: Landung gut abfedern, d.h. mit den Händen den Boden berühren; harte Unterlagen vermeiden (Matten legen, auf dem Rasen oder in den Sand springen); alle Sprungformen rechts und links ausführen lassen; anforderungsreiche Bewegungsaufgaben zum Ausprobieren vermitteln, z.B. "Wer kann mehrere Sprünge auf einem Bein ausführen?"; Sprünge spontan in andere Tätigkeiten einbauen; einfache, leichte und gefahrlose Hindernisse und Materialien wählen: "Abfallmaterialien" wie Schachteln, Papierknäuel ...

Werfen

Leichte Wurfgeräte verwenden (Wenn Kinder die Wahl haben, nehmen sie leichte Gegenstände.); alle Wurfformen rechts und links ausführen lassen; eine Auswahl von Wurfgeräten bereithalten. So können auch die Flugeigenschaften von verschiedenen Gegenständen erfahren werden. Klare organisatorische Maßnahmen treffen: Wer darf wann, von wo aus werfen? Wie und wann werden die Wurfgegenstände wieder eingesammelt?

2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.2 SPIELEN



Warum spielen Kinder?

Die Bewegungsspiele werden um ihrer selbst willen ausgeführt. Das Kind will von sich aus spielen und ist deshalb vorwiegend von innen her motiviert. Die Lehrkraft kann mit attraktiven Spiel- und Lerngelegenheiten diese Spielmotivation wirksam von außen unterstützen.

Spielend die Welt erfahren

Für die Entwicklung des Kindes ist das Bewegungsspiel in doppelter Hinsicht wertvoll.

Einerseits wird durch die Bewegung die „materiale Umwelt“ erfahren, andererseits kann das Bewegungsspiel für das Kind eine Brücke zur „Mitwelt“ bilden.

Bewegungsspiel als Erfahrung der Umkehrung

Im Bewegungsspiel erfährt das Kind Rollen mit viel Macht, ohne aber die volle Verantwortung des Rollenträgers übernehmen zu müssen. Kinder können im Spiel das Machtgefälle zwischen sich und den Erwachsenen zu ihren Gunsten wohltuend verringern. Deshalb übernehmen Kinder mit Vorliebe Rollen von „mächtigen“ Erwachsenen wie Polizistinnen, Hexen, Jägern ...

Selbstständig spielen lernen

Auf ähnliche Art und Weise wird die soziale Kontrolle auf dem Spielplatz umgekehrt. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, die Regeln, die Raumbegrenzungen und z.T. auch die persönlichen Spielhandlungen untereinander abzusprechen. Diese Selbstständigkeit kann in den Bewegungsspielen übernommen werden. Die dabei entstehende hohe Konfliktrate kann durch einfache (Rahmen-) Spielregeln verringert werden. Damit wird gewährleistet, dass sich das Kind im Vorschulalter gleichberechtigt in der Spielgemeinschaft erfährt. Dies geschieht im Gegensatz zum Alltag, wo Kinder oft erfahren, dass sie hinter den „Großen“ anstehen müssen.

Spiele entwickeln

In einem ersten Schritt wurden durch das Spielen „nebeneinander“ mit klar abgesprochenen Regeln schon bekannte soziale Erfahrungen gefestigt. Im Spiel „füreinander“ wird das Ausrichten auf die Mitspielenden und somit auf die Möglichkeiten und Grenzen notwendig. In dieser Beziehung lernt das Kind, eigene Bedürfnisse und Wünsche in das Interesse der Sache zu stellen.

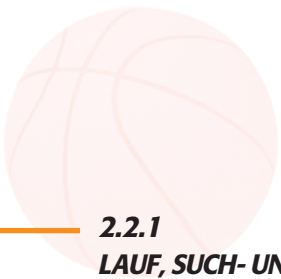
Beim Spielen „gegeneinander“ wird das Element des sportlichen „Wetteiferns“ eingeführt. Durch häufige Partnerwechsel können immer wieder neue Möglichkeiten des Spielens und Siegens erfahren werden (Wir unterscheiden hier ein Gegeneinander im Einzelwettkampf und ein Miteinander-Gegeneinander im Teamwettkampf, z.B. 3 gegen 3).

Im Spiel Miteinander-Gegeneinander übernehmen die Kinder eine Doppelrolle. Die Fähigkeiten der Kinder werden sowohl als Mitspieler (Partner) als auch als Gegner gefordert. Diese Situation ist für die meisten Kinder neu.

Didaktische Leitlinie

Diese Entwicklung vom „Nebeneinander“ über das „Miteinander“ zum „Gegeneinander“ soll als didaktische Leitlinie beim Unterrichten von Bewegungs- und Sportspielen dienen.

2.2.1 LAUF, SUCH- UND FANGSPIELE



Lauf, Such- und Fangspiele sind besonders für den Kindergarten geeignet, weil sie meist spezielle Fertigkeiten voraussetzen. Laufspiele fördern gleichzeitig die Ausdauer.

► Mäuschen in der Ecke

Drei Gruppen verteilen sich in je eine Ecke. Eine Gruppe Kinder, die Katzen, steht in der Mitte. Auf ein Zeichen wechseln die Mäuschen die Ecke ohne abgeschlagen zu werden.

► Versteinern

Alle rennen frei im Raum. Sobald die Lehrkraft einen Namen ruft, versucht das Kind möglichst viele Kinder zu berühren, die dadurch „versteinern“ (neuer Name: alle Kinder sind wieder frei).



2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

► Fauler Bär

In der Ecke eines Spielfeldes sitzt ein Zauberbär (Höhle darstellen). Die Kinder ärgern den Bär bis dieser hervorkommt. Alle berührten Kinder werden zu Bären verzaubert und helfen mit die anderen zu fangen.

► Käferfangen

Zwei bis drei Kinder beginnen mit Fangen. Wer gefangen wird, legt sich auf den Rücken und zapelt mit Händen und Füßen.

Didaktische Tipps:

- Den Kindern Zeit geben eigene Bewegungsspiele auszuprobieren, Spielideen zu suchen und eigene Ideen zu entwickeln;
- Von einfachen zu schwierigen Formen;
- Klare Anweisungen;
- Die räumlichen Möglichkeiten spielerisch kennen lernen (Raumwahrnehmung);
- Spiele in kleine Geschichten einfügen;
- Das Nebeneinander allmählich in ein Füreinander überführen; selbst bei einfachen Fangformen kann ein Miteinander-Füreinander entwickelt werden.

2.2.2

GESCHICKLICHKEITSSPIELE

Beim Spielen und Bewegen mit verschiedensten Gegenständen sammeln die Kinder viele materielle Erfahrungen, welche für ihre motorische und geistige Entwicklung wichtig sind.

► Reifenspiele

Die Kinder spielen mit ihrem Reifen und nehmen Ideen anderer Kinder auf.

► Murmeln

Tipp: Die Kinder lernen ein traditionelles Spielobjekt kennen, das an vielen Orten in Vergessenheit geraten ist. Der Einstieg mit größeren Materialien (Tennisbälle, Squashbälle, Kugeln) erleichtert den Zugang. Im Zentrum eines Kreises von 5m Durchmesser liegt ein Stein. Die Kinder versuchen je drei Murmeln pro Durchgang möglichst nahe zur Mitte zu rollen.

► Jogurtbecher

Wegwerfmaterial wird zum Spielmaterial.

► Reifen befördern

Die Lehrkraft rollt einen Reifen auf einer Linie. Entlang dieser Linie stehen die Kinder und werfen Gegenstände hindurch.

► Feuerwehr

Die Kinder sind in zwei Teams aufgereiht. Das erste Kind schöpft Wasser aus dem Eimer und leert es in den Becher des nächsten Kindes usw. bis zum letzten in dieser Reihe, welches das Wasser in einen anderen Eimer schüttet.

2.2.3

BALLSPIELE

Damit die Kinder nicht überfordert werden, sollten kleine Lernschritte gewählt werden. Mit dem folgenden Aufbau in sechs Lernschritten wird exemplarisch gezeigt, wie aus Spielformen des „Nebeneinanders“ (freies Spielen) allmählich ein Spiel des „Miteinanders“ entwickelt werden kann. Diese Spielentwicklung kann sich über eine längere Zeit erstrecken.

2.2.3.1 Ballschule - *Nebeneinander-Miteinander*

Dem freien Spielen, das auch in fortgeschrittenen Phasen immer wieder ermöglicht werden sollte, folgt allmählich ein strukturiertes, geleitetes Spielen. Dazu werden Kleingruppen gebildet. Die Konzentration auf den Ball wird durch die soziale Komponente der Mitspielenden ergänzt. In diesen Kleingruppen können die Grundfähigkeiten des Ballspiels wie Rollen, Werfen, Fangen, Prellen, Schlagen oder Kicken geübt werden.

2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN



Beispiel: 2-3 Kinder bilden eine Gruppe. Ihnen wird ein kleines Spielfeld zugeteilt. Jedes Kind versucht seinen Ball zu werfen und wieder zu fangen, ihn zu rollen oder zu prellen (eigene Variationen zur Ballbehandlung suchen lassen). Anschließend werden die gleichen Formen wiederholt, wobei in jeder Gruppe je ein Kind eine Übung vorzeigen darf.

► Ballschule an der Wand

Zehnerspiel: Nacheinander werden 10 verschiedene Wurf-/Fangformen mit steigendem Schwierigkeitsgrad ausgeführt. Beispiel: 10mal Werfen, beidhändig Fangen (= leicht) ...; 5mal Werfen, 1 mal Klatschen und mit der stärkeren Hand einhändig fangen (= schwieriger) ...

► Zuspielen und Fangen: Miteinander-Füreinander

Das Nebeneinander-Miteinander wird nun erschwert: Die Mitspielenden müssen angespielt werden. Auch technisch erfolgt eine Steigerung, indem der Standort eines Fängers festgelegt wird. Jetzt müssen die Würfe präziser werden und die Geschicklichkeit der Fänger wird gefordert.

Beispiel: Pro Gruppe spielen 3 Kinder. Das mittlere Kind steht in einem Reifen und muss angespielt werden. Mit den gleichen Formen wie oben versuchen die Kinder sich den Ball zuzuwerfen, - rollen, -prellen. Bei genauem Zuspiel kann das Kind im Reifen den Ball fangen und wieder zurückspielen.

- Häufig die Rollen wechseln;
- Distanzen selber wählen lassen.

► Treffball: Miteinander-Füreinander

Die Anforderungen an die Spielfertigkeiten der Kinder werden nochmals erhöht: Jetzt muss ein Objekt getroffen werden. In diesem Schritt wird genaues Werfen oder Pellen gefordert. Gleichzeitig wird auch das Miteinander-Füreinander unterstützt, weil immer zwei Kinder zum Erfolg beitragen müssen.

Beispiele: Die gleiche Organisationsform wie oben, ergänzt durch zwei Reifen;
Prellpass durch den Reifen

Jeder Treffer ergibt einen Punkt. Die Gruppenpunkte z.B. mit Bändern an der Sprossenwand festhalten lassen (pro Punkt das Band eine Sprosse höher hängen).

► Reifenball: Miteinander-Nebeneinander

In diesem Schritt werden die Spielgruppen auf einem Spielfeld gemischt, ohne jedoch gegeneinander zu spielen. Damit wird das periphere Sehen gefördert und die Kinder lernen zwischen eigenen und fremden Spielern zu unterscheiden. Diese Vorform des Königballs eignet sich besonders, um verschiedene Spielformen (werfen, prellen, rollen, usw.) im Spiel anzuwenden.

Beispiel: Zwei 3er-Teams spielen unabhängig voneinander auf einem Spielfeld, in dem 4 Reifen auf dem Boden verteilt sind. Wenn ein Kind in einem Reifen steht und angespielt wird, kann ein Punkt gezählt werden. Dazwischen darf der Ball geprellt, gerollt oder einem mitspielenden Kind zugespielt werden, das nicht in einem Reifen steht. Allerdings darf der Ball nicht wieder dem gleichen Kind zurückgespielt werden, das zugespielt hat (Rückpassregel). Wenn die Kinder das Spiel verstehen und spielen können, kann es auch als Wettspiel zwischen den beiden Teams gestaltet werden: Wer erzielt in einer festgelegten Zeit mehr Punkte?

► Reifen-Eierlegen: Miteinander-Gegeneinander

In einem letzten Schritt spielen die beiden Teams gegeneinander, d.h. sie können sich gegenseitig am Punkterfolg hindern. Diese Endform fordert von den Kindern eine hohe Bereitschaft zur Gruppentätigkeit und ein gut entwickeltes peripheres Sehen.

Beispiel: Die angreifenden Kinder versuchen den Ball möglichst oft in einen leeren Reifen zu legen. Die verteidigenden Kinder können dies verhindern, indem sie sich in die Reifen stellen. In einem besetzten Reifen kann kein Ball abgelegt werden. Wenn die verteidigenden Kinder den Ball fangen können, werden sie zu Angreifern (Anzahl Reifen variieren, aber mindestens einen Reifen mehr auslegen als Kinder in einer Gruppe sind).

► Auswerten

Nach dem Spielen werden die individuellen Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsam diskutiert. Anregungen zum Spielgespräch:

- Die Spielregeln diskutieren, ändern oder ergänzen;
- Den Wortschatz erweitern (Rollen, Werfen, Pellen, Fangen);
- Resultate festhalten (Spielbänder an der Sprossenwand aufhängen, Punkte kleben, Zahlen kennen lernen);
- Spielvarianten der Kinder aufgreifen und ausprobieren.

2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.2.3.2 Vom Rollen zum Werfen



Aus dem elementaren Bewegungsmuster „Rollen“ wird allmählich das Werfen entwickelt. In vielen Spielformen und mit verschiedenen Bällen können beide Fähigkeiten erworben, angewendet und vielseitig variiert werden.

► **Den Ball rollen, fangen**

Die Kinder versuchen zuerst alleine; dann folgen einige organisierte Formen.

► **Ballfangen**

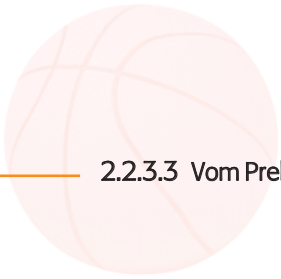
Alle Kinder rollen einen Ball durch die Halle. Zwei Fänger versuchen die anderen zu fangen, indem sie ihnen den Ball an die Beine oder Füße rollen. Wer gefangen wird, hilft den Fängern.

► **Ziele treffen**

Die Kinder stehen im Kreis. In der Mitte sind ausreichend Bauklötze, Schachteln, Kegel ... aufgestellt. Wenn alles umgeworfen ist, wird gemeinsam wieder aufgebaut.

► **Rollmops**

Die Kinder werden in Zweiergruppen aufgeteilt. Es wird versucht, einen etwas schwereren Ball auf die gegnerische Seite zu rollen.



2.2.3.3 Vom Pellen zum Werfen und Fangen



Der Ball eignet sich ganz besonders, um materielle Erfahrungen zu sammeln. Deshalb sollten die Bälle insbesondere beim Pellen immer wieder variiert werden. Pellen stellt eine elementare Form der Ballbehandlung dar.

► **Prellspiele**

Den Ball vor sich auf den Boden werfen, hochspringen lassen und fangen; verschiedene Techniken erproben.

► **Hallo**

Die Kinder stehen im Halbkreis um einen Werfer. Dieser prellt den Ball auf den Boden und ruft den Namen eines Kindes. Sobald das gerufene Kind den Ball gefangen hat, ruft es „Hallo!“ und alle bleiben stehen. Nun versucht das Kind Mitspieler mit dem Ball zu treffen.

► **Prellball**

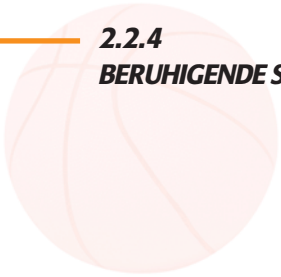
Zwei Mannschaften stehen sich in je einer Hallenhälfte gegenüber (evt. durch Bänke abtrennen). Der Ball muss einmal in der eigenen Hälfte den Boden berühren bevor er anschließend in die gegnerische Hälfte springt, danach auf die gleiche Art wieder zurück.

► **Pelota**

Der Ball wird gegen die Wand geworfen, sodass er zum Boden zurückspringt und gefangen wird.

2.2.4

BERUHIGENDE SPIELE



Obwohl das Spiel, insbesondere das Bewegungsspiel, anregend und belebend wirkt, können spezielle Spielformen auch zur Beruhigung beitragen. Dabei werden vor allem Gegenstände verwendet, die durch ihr materielles Verhalten beruhigend wirken.

► **Fallschirm (Woldecken)**

Wie bei der Feuerwehr stehen die Kinder um den Fallschirm. Darauf sitzt ein Teddy. Der Teddy wird vorsichtig 1-2 m in die Höhe geschleudert und in der Mitte des Fallschirms wieder aufgefangen.

► **Sandsäckchen**

Sand- oder Reissäckchen lassen aufgrund ihres Gewichts keine Hektik aufkommen. Deshalb wirken Spiele mit diesen Säckchen eher beruhigend und können gut als Stundenabschluss eingesetzt werden.

► **Seifenblasen**

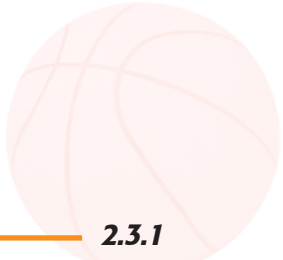
Mehrere Kinder stellen sich auf Stühle oder Kastenteile und blasen Seifenblasen auf die anderen Kinder herab. Die Kinder versuchen die Seifenblasen zu erwischen, sie mit den Händen zu begleiten.



2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.3

BALANCIEREN, KLETTERN, DREHEN, SCHAUKELN, KÄMPFEN



2.3.1

BALANCIEREN, KLETTERN

Das Gleichgewicht halten oder wiedererlangen ist in vielen Übungen ein zentrales Handlungsziel. Es gibt kaum eine sportbezogene Bewegung, die nicht gleichzeitig auch die Anpassung der Körperlage an die sich verändernden Bedingungen unter dem Einfluss der Schwerkraft verlangt.

Die Fähigkeit, für den eigenen Körper oder für ein Objekt ein bestimmtes labiles Gleichgewicht zu erhalten, ist umso notwendiger, je kleiner die Unterstützungsfläche ist und je mehr Störungen verarbeitet werden müssen.

Das Leben, ein stetiger Balanceakt

Sein Gleichgewicht zu finden bzw. zu halten ist mehr als nur eine körperliche Herausforderung. Es ist auch ein beständiger Aufruf für unser ganzes Leben und dadurch eine Grunderfahrung menschlichen Daseins. Unsere Sprache spiegelt das wieder: Führt ein Mensch einen „schwierigen Drahtseilakt“ durch, so besteht die unmittelbare Gefahr eines Absturzes. Wenn jemand „aus dem Gleichgewicht“ gebracht wird, so befindet er sich in einer „labilen“ Seelenlage.

Daher ist es nicht ein objektiv-physikalischer Körper, der beispielsweise über eine Turnbank balanciert und dabei versucht nicht nach links oder rechts zu fallen, sondern es ist ein ganzheitliches, d.h. ein körperliches, fühlendes und vernunftbegabtes Individuum, dessen Bewegungen durch ein selbst-entworfenes Handlungsziel motiviert und gesteuert wird.

► **Mit dem Medizinball**

Der Medizinball eignet sich für spannende Bewegungsaufgaben, bei denen das Gleichgewicht herausgefordert werden kann.

► **Die Langbank**

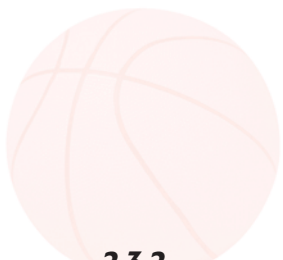
Auf der Langbank können die Kinder wie Artisten verschiedene Kunststücke ausprobieren.

► **Die rollende Bank**

Die Langbank wird mit der breiten Fläche auf vier Gymnastikstäbe gelegt; die Kinder gehen darüber.

► **Kletter-Dschungel**

Die Kinder klettern durch den Dschungel und erkunden verschiedene Wege.



2.3.2

DREHEN, ROLLEN, GLEITEN



Konventionelle Geräte und Bewegungsangebote ermöglichen es, dass sich die Kinder durch Rotationen und Gleiterlebnisse aus ihrem Gleichgewicht bringen lassen. Sobald die aufrechte Haltung auf beiden Beinen verlassen wird, muss der Gleichgewichtssinn nicht nur für das Gleichgewicht sorgen, sondern auch Rückmeldung geben über die Lage des Körpers im Raum.

► **Rollhügel**

Etwa vier Langbänke werden an der Sprossenwand eingehängt. Dadurch entsteht eine schräge Ebene; mit Matten ausgelegt ergibt dies einen ungefährlichen „Rollhügel“.

► **Rollwagen**

Alle Arten von Rollbrettern verleiten zu waghalsigen Experimenten (anfangs mit Bewegungsaufgaben anbieten).

► **Knierutschen**

Die Kinder knien auf einem Teppich (Jutesack ...) und rutschen in alle Richtungen.

► **Roller**

Wir stehen mit einem Fuß auf dem Teppich und versuchen uns mit dem anderen Fuß anzustoßen.



2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.3.3

SCHAUKELN UND SCHWINGEN



Das Wechselspiel zwischen dem beschleunigenden Fallen und der Schwerelosigkeit im Umkehrpunkt ermöglicht wichtige Bewegungserfahrungen und fördert die sinnliche Wahrnehmung.

► **Hangeln am Tau**

Die Kinder pendeln von der Langbank an einem Tau und springen auf der gegenüberliegenden Weichmatte ab.

Gelingt dies auch erst nach dem zweiten Schaukeln?

Auf der Weichmatte wird mit Kreide ein Ziel eingezeichnet. Wer landet genau dort?

► **An der Sprossenwand**

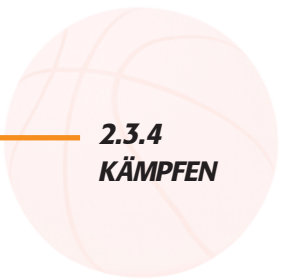
Am Rand links beginnen und sich hangelnd nach rechts bewegen: Gelingt dies auch ohne den Boden zu berühren?

► **Im Affenkäfig**

Pendeln im Sitz auf zwei verknüpften Tauen und Niedersprung auf die Matte; schwingen von einem Kastelement zum anderen.

2.3.4

KÄMPFEN



Spielerisch kämpfen heißt sowohl gegeneinander als auch miteinander kämpfen. Als Grundregel gilt: Kämpfe fair und tue niemandem weh!

► **Hahnenkampf**

A und B hüpfen auf einem Bein und versuchen durch Anrennen, Stoßen und Ausweichen den anderen zum Aufsetzen des zweiten Beines zu zwingen.

► **Käfer drehen**

A und B knien auf allen vieren sich gegenüber und versuchen, den anderen auf den Rücken zu drehen, ohne einander wehzutun.

► **Zieh- und Schiebekampf**

A und B stehen sich in der Mitte einer etwa 2m breiten Gasse mit beidseitiger Fassung der Hände gegenüber. Beide versuchen, den anderen hinter eine Linie zu „ziehen“ bzw. zu schieben.

► **Ballkampf**

A und B knien sich gegenüber und umfassen einen vor ihnen liegenden Ball mit beiden Händen (Armen). Auf „Los!“ versuchen beide dem anderen den Ball zu entreißen bzw. den Ball zurück zu erobern. Wer hat nach einer bestimmten Zeit den Ball in seinem Besitz?



2.4

DEN KÖRPER WAHRNEHMEN, DARSTELLEN UND TANZEN



Dieser Inhaltsbereich bietet in besonderer Weise Anlässe zu gestalterisch-kreativem Bewegungshandeln.

Ausgehend von der Vielfalt der Bewegungsgrundformen und ihren räumlichen und dynamischen Variationen kann hier die Wahrnehmungsfähigkeit differenziert herausgefordert und mit gestalterischen Erfahrungen verknüpft werden.

Miteinander tanzen oder gemeinsam etwas gestalten, in einem nicht-wettkampforientierten Bereich, fordert das gemeinsame Handeln und das Kommunizieren, beides soziale Grundbedürfnisse der Menschen.

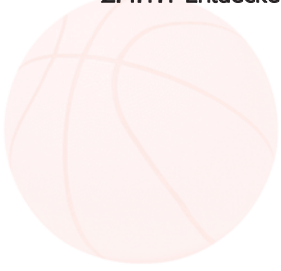


2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.4.1

DEN KÖRPER WAHRNEHMEN

2.4.1.1 Entdecken



Kinder fühlen sich oft gehemmt andere Kinder zu berühren. Diese Hemmschwelle soll behutsam abgebaut werden. Gleichzeitig wird der Tastsinn gefördert.

► **Mit dem Rücken fühlen**

Zwei Kinder haben die Arme gegenseitig eingehakt. Langsam bewegen sie sich gemeinsam zu einem bezeichneten Ziel hin; die Führungsrolle häufig wechseln.

► **Körperteile wahrnehmen**

Ein Kind liegt unter einer Decke. Die anderen betasten vorsichtig dessen Körper und benennen die Körperteile; häufig die Partner wechseln und zur behutsamen Berührung anleiten.

► **Erkennungsspiel**

Die Kinder knien oder sitzen mit verbundenen Augen im Kreis. Ein Kind kommt im Kreis bei ihnen vorbei. Die sitzenden Kinder berühren sorgfältig die Haare, die Schultern... und versuchen, das „unbekannte“ Kind zu erkennen.

► **Lasten spüren und tragen**

Die Kinder haben mehrere verschieden schwere Sandsäckchen. Ein Kind bewegt sich auf den Knien und ein anderes legt ihm sorgfältig ein oder mehrere Sandsäckchen auf mögliche Auflageflächen. Das kniende Kind versucht, solange wie möglich die Sandsäckchen zu tragen ohne sie zu verlieren und versucht, die Belastung gut nachzuspüren.



2.4.1.2 Mit den Füßen



Die Füße tragen unser Körpergewicht. Sie sind sehr empfindsam und spüren sofort, ob etwas hart, weich, steinig ... ist.

► **Fuß-Bad**

Für jedes Kind brauchen wir eine Schüssel mit warmem Wasser, etwas Fuß-Badesalz und ein Handtuch. Während des ca. 10minütigen Fußbades beobachten wir unsere Füße.

► **Fuß-Massage**

Alle Kinder bekommen Fußcreme oder Öl. Jedes massiert sich die Füße: jede einzelne Zehe, den Fußballen, die Sohle, den Fußrücken und die Ferse.

- Wo tut es besonders gut?
- Gibt es Stellen, die wehtun?

► **Fuß-Kunstmaler**

Die Kinder tauchen die Füße in Farbe und drücken sie sanft auf Papier. Anstelle von Farbe kann eine fettende Creme und dünneres Papier verwendet werden.

► **Fuß-Spiele**

- Ballonübergabe: Je zwei Kinder liegen nahe beieinander in Rückenlage und geben einander einen Luftballon mit den Füßen hin und her;
- Murmeln mit den Zehen in eine Schachtel legen.



2.4.1.3 Auf dem Boden fühle ich mich wohl



Dem Kind ist der Boden vertraut, er bietet Halt und Nähe. Sich auf den Boden legen bedeutet, kein Gleichgewicht suchen zu müssen. Der Körper kann sich entspannen.

► **Gummipuppe**

Jedes zweite Kind liegt in Rückenlage entspannt auf dem Boden. Die anderen Kinder machen den „Lockerheitstest“.

► **Bauch-Kopfkissen**

Alle Kinder liegen auf dem Boden, jeder Kopf sucht sich einen Bauch zum Drauffliegen. Alle sind wie Dominosteine miteinander verbunden. Dies reizt zum Lachen.

2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.4.1.4 Mit den Händen

► Rückenmalen

Ein Kind liegt bequem auf dem Bauch, ein anderes „malt“ ihm mit seinen Fingern wie mit einem Pinsel ein Bild auf den Rücken. Was war es?

► Baumstämme

Die Kinder liegen mit ausgestreckten Armen wie Baumstämme auf dem Boden. Sie rollen durch den Raum, evtl. einen Hügel hinauf und hinunter, manchmal sogar übereinander.

2.4.1.5 Richtig atmen

Mit den Händen können wir spüren, zeichnen, geben, dirigieren und Dinge bewegen.

► Führen und geführt werden

Paarweise führen sich die Kinder durch den Raum; das geführte Kind hält die Augen geschlossen.

► Paarweise gegenüberstehen

Die eigenen Hände aneinander reiben und dann nahe an diejenigen eines anderen Kindes halten und deren Wärme spüren.

► Malen

Jedes Kind versucht mit einem Band große Kreise, Spiralen und Schlangenlinien in die Luft zu „malen“.

► Fallschirmübungen

Kinder im Vorschulalter verlieren oft das spontane Atmungsmuster und neigen zu einem einseitigen Atemschema: „flaches Atmen“, „hastiges“ Einatmen oder zu „kurzes“ Atmen. Damit Fehlatahmungen nicht automatisiert werden, soll die Aufmerksamkeit der Kinder immer wieder auf eine natürliche, vollständige Atmung gelenkt werden.

► Mit der Ausatmung spielen

Wir zünden eine Kerze an. Durch vorsichtiges Blasen versuchen wir die Kerzenflamme zu „beugen“, aber nie auszulöschen.

2 bis 3 Kinder können sich die Flamme gegenseitig „zubiegen“.

► Laufspiel „Dododo“

Wir versuchen, einmal tief Luft zu holen und solange unser Atem reicht, laut und ununterbrochen „Dodo...“ zu rufen. Das „Dodo...“ ist unser Motor. Wer „fährt“ bis zum nächsten Atemholen wie weit, immer mit lautem, regelmäßig tönendem Motor?

► Den Atem spüren

Wir versuchen auf verschiedene Arten unseren Atem zu spüren und unsere Atmung zu üben: Tischtennisball, Watte, Luftballon ... über den Boden blasen.

2.4.1.6 Anspannen - Entspannen

Die kindliche Versunkenheit beim Spielen, beim Lauschen einer spannenden Geschichte oder beim Betrachten eines Bildes gleicht der meditativen Haltung der Erwachsenen.

► Eins, zwei, drei, Ochs am Berg

► Versteinern

Die Kinder bewegen sich zu Musik im Raum. Sobald die Musik abgestellt wird, erstarren alle.

► Gummiband

Die Kinder liegen in Rückenlage mit geschlossenen Augen entspannt und konzentriert auf dem Boden. Sie stellen sich vor, an den Händen und Füßen seien Gummibänder befestigt. An diesen Bändern wird langsam gezogen und wieder losgelassen.

► Aufwachen

Die Kinder liegen am Boden und stellen sich vor, sie seien gerade aufgewacht. Hände, Füße, Arme und Beine sollen einzeln gestreckt und gereckt werden. Dabei heben sie die Glieder vom Boden ab.

- Im Moment der Anspannung kurze Zeit verweilen;
- Ausatemungsgeräusche gehören zum Aufwachen.

2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.4.2

RHYTHMISCH BEWEGEN



In Versen, Gedichten, Liedern und Singspielen erlebt das Kind rhythmische Vorgänge. Sie sind zur Erweiterung und Vertiefung des kindlichen Rhythmusgefühls von großem Wert. In Verbindung mit Bewegung erfährt das Kind das elementare Zusammenspiel von Sprache, Musik und Bewegung.

► Schleichende Räuber

Unhörbar bewegen wir uns wie Räuber, die nicht erwischt werden dürfen, von Versteck zu Versteck: schnell und leicht bewegen, stillstehen. Laut trampelnd kehren wir mit der Beute zur Waldhütte zurück: schwere, langsame Schritte (Beide Formen im Wechsel, mit stimmlicher Begleitung beim Trampeln).

► Marschierende Musikanten

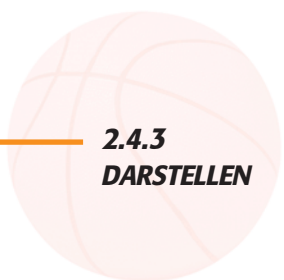
Kinder marschieren durch den Raum und spielen dazu pantomimisch ein Instrument.

► Wiegende Bäume

Wir stellen die Bäume im Räuberwald dar. Der Wind bläst unterschiedlich, die Bäume bewegen sich: Breitbeinig stehend mit ausgebreiteten, sich auf und ab bewegend den Armen schwenken sie hin und her.

2.4.3

DARSTELLEN

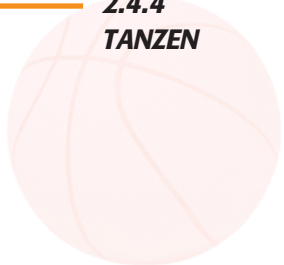


Bewegungsgeschichten gehören zum täglichen Geschehen im Kindergarten. Es kann von spielbarem Material, von Themen, Figuren, Gegenständen, Kleidungsstücken ... ausgegangen werden.

Bei allen Angeboten steht die Fantasie der Kinder im Vordergrund; ihre Ideen sollen im Spiel- und Gestaltungsprozess einfließen. Unterstützend dienen hier die reichhaltig vorhandenen Bewegungs- und einfachen Theaterstücke aus der musischen Bildung.

2.4.4

TANZEN



Durch kindgerechtes Tanzen soll ein differenziertes Wahrnehmen und Gestalten der eigenen Umwelt, auch im Zusammenhang mit Musik, Malen und Zeichnen erreicht werden.

Didaktische Tipps

Tanzen heißt, sich rhythmisch-dynamisch bewegen und erlebensbezogen ausdrücken. Von den Charakteristiken des Tanzes stehen beim Kindertanz die folgenden drei im Zentrum:

► Spielend und lebendig tanzen

- Durch Erzählen von Geschichten eine Atmosphäre schaffen, die zum Tanzen einlädt;
- Pferde, Schnecken, Fische u.a. spielen und dafür sorgen, dass die Kinder sich gegenseitig ihren Freiraum lassen.

► Erlebensbezogen ausdrücken

- Ein Thema aus der Erlebenswelt des Kindes auswählen (z.B. Winter: Schneeflocken tanzen);
- Den Kindern ein Bilderbuch zeigen, eine Geschichte erzählen und sie auffordern, diese gemeinsam in einem vorgegebenen Rahmen tänzerisch umzusetzen.

► Mit dem Bewegungskonzept des Kindertanzes gestalten

- Situationen ermöglichen, um auf vielfältige Weise neue Bewegungserfahrungen zu sammeln, z.B. ein Schneckenhaus beobachten und in entsprechenden Bewegungen darstellen;
- Die Kinder auffordern, mit ungewohnten Materialien zu experimentieren.



2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

2.5

SCHWIMMEN

2.5.1

MIT DEM WASSER VERTRAUT WERDEN

Die Kinder im Vorschulalter sollen sich in einer freudvollen, entspannten Spielatmosphäre im Wasser tummeln dürfen. Eine vielseitige Wassergewöhnung trägt dazu bei, das Körperbewusstsein der Kinder zu erweitern. Bereits erlernte Bewegungsmuster können vom Land ins Wasser übertragen werden.

In einer zweiten Phase können neue, wasserspezifische Bewegungsformen wie Schwimmen, Tauchen und Springen behutsam vorbereitet werden. Die Kinder werden durch den angstfreien Umgang mit dem Element Wasser wassergewöhnt, wasservertraut und zusehends wassergewandt.

Geduld

Wassergewöhnung ist ein langer Spiel- und Lernprozess. Auch wenn in dieser Phase (noch) keine konkreten „Schwimmfortschritte“ ersichtlich sind, lohnt es sich für die Wassergewöhnung genügend Zeit einzusetzen.

Kinder, die sich im Wasser wohl fühlen, gleiten können und vor allem keine Angst vor dem Wasser haben, lernen danach sehr schnell sich über Wasser zu halten.

2.5.2

ATMEN, GLEITEN, TAUCHEN

Jeder Unterricht in der Wassergewöhnung sollte mit freiem „Tummeln“ im Wasser beginnen. Dadurch finden ängstliche Kinder schnell den Zugang zum Wasser.

Wenn viele bekannte und sogar einige mitgebrachte Spielgeräte zur Verfügung stehen, wird sofort intensiv gespielt.

► Aus- und einatmen lernen

Verschiedene Gegenstände auf der Wasseroberfläche wegbblasen:

- Tischtennisbälle oder Papierschiffe vor sich her blasen (als Wettbewerb);
- Korken aus dem Gymnastikreifen blasen;
- ins Wasser brummen, summen, singen;
- einen Ballon aufblasen, Luft ins Wasser entweichen lassen.

► Das Wasser trägt

Die Treppe eignet sich gut um angstfrei verschiedene Lagen zu erproben; Rückenlage mit gestreckten Beinen im Wechsel mit Sitz.

► Gleiten wie ein Hecht

Sich mit einem Brett von der Treppe abstoßen, bis auf Höhe eines anderen Kindes (Beckenrand).

► Tauchen

Etwas vom Boden aufheben; unter einer Zauberschnur durchtauchen (verschiedene Formen ausprobieren).

2.5.3

AM MEER, AM SEE

Die Kinder lernen den Bach als Spielplatz kennen und die damit verbundenen Gefahren einzuschätzen. Sie verbessern ihr Gleichgewicht und ihre Gewandtheit, basteln Schiffchen, werfen Steine, bauen Brücken ...

Somit verlieren sie spielend die Angst vor dem Wasser.

► Am Ufer, auf einzelnen Steinen

- Große Steine, die aus dem Wasser ragen, eignen sich besonders für Balanceübungen;
- Auf Steinen über den Bach gehen;
- Auf diesem Weg eine Gruppe über den Bach führen;
- Mit Steinen eine Furt bauen und darüber balancieren;

2. HANDLUNGSBEREICHE UND ANREGUNGEN

- Freies Spiel am Bach, z.B. auf Steinen laufen;
- Steine ins Wasser werfen, stoßen, damit es möglichst heftig spritzt;
- Wer kann einen Stein ans andere Ufer werfen?
- Zielwürfe auf große Steine, auf Schiffchen ...
- Einzeln durch den Bach waten;
- Mit den Zehen kleine Steine aufnehmen und werfen;
- Holzstücke, selbst gebastelte Schiffchen ... schwimmen lassen und ihnen nachlaufen.

Didaktische Tipps

- Eine langfristige Vorbereitungsphase mit gezielter thematischer Einstimmung der Kinder kann bestehende Hemmungen oder ausgeprägte Wasserängste abbauen helfen (Thema „Wasser“: Spielen mit und am Wasser, Spielen mit dem Gartenschlauch, gemeinsames Duschen ...).
- Eine intime Spiel- und Lernatmosphäre (Lehrschwimmbaden, Anfängerbucht mit Treppe) erleichtert die Wassergewöhnung. Der erhöhten Aufsichts- und Sorgfaltspflicht ist durch eine günstige Standortwahl und eine umfassende Materialvorsorge (Rettungsgeräte kennen!) Rechnung zu tragen.
- Die erhöhte Gefühlsregbarkeit im Wasser (neue Situation, Unsicherheit, Kältereiz, ...) soll in gezielter Weise für sozialisierende Begegnungen genutzt werden (z.B. Hilfe geben – Hilfe annehmen).
- Bei der Wassergewöhnung können die Eltern günstig in den Spiel- und Lernprozess einbezogen werden (z.B. Baden in der Badewanne verbunden mit Blasübungen, Anwendungen des Gelernten bei Badeausflügen, Kunststücke der Kinder bewundern).
- Auch bei der Wassergewöhnung steht das Kind im Vorschulalter im Zentrum des Unterrichts. Dies erfordert u.a. differenzierende und individualisierende Lehr-Lern-Formen. Ungeduldig geforderte, sofort sichtbare Resultate überfordern vor allem die bedächtigen Kinder.



3. PROJEKTORIENTIERTES LERNEN

Themenzentrierte, projektartige Lernangebote sind stark in der Vorschulpädagogik verwurzelt. Die handlungsorientierte, erlebnishafte Vermittlung ermöglicht es umfassende Themenkreise zu bearbeiten. Im folgenden Beispiel werden die Themen „Die Sonne - unsere Freundin“ und „Der Verkehrsgarten“ exemplarisch angesprochen.

3.1

DIE SONNE - UNSERE FREUNDIN

Das Sonnenlicht ermöglicht unser Leben auf der Erde. Die Sonne spendet Wärme und bewirkt, dass Pflanzen und Tiere wachsen. Unsere Nahrung ist umgewandelte Sonnen- und Erdenergie. Leider birgt das Sonnenlicht auch Gefahren in sich. Mit der Kindergeschichte „Die Sonne - unsere Freundin“ werden die Kinder themenzentriert mit der Problematik „Sonnenbaden, Sonnenbrand und Hautkrebs“ konfrontiert. Die tägliche Bewegungszeit im Freien ist Bestandteil der integrativen Bewegungserziehung. Dabei sind folgende gesundheitserzieherische Vorsichtsmaßnahmen zu beachten:

Didaktische Tipps

- Meide bei hoher Ozonbelastung die Sonne zwischen 11.00 und 15.00 Uhr!
- Schütze die Haut immer mit einer Sonnencreme!
- Trage einen Hut, eine Kappel!

► **Sonnenbrand löschen**

Zwischen dem Start und dem Ziel (großes Gefäß mit Markierungen) werden verschiedene Hindernisse aufgestellt (z.B. Hürde, Fass, Bretter). 5 Kinder, jedes mit einem Becher, bilden ein Team. Sie verteilen sich zwischen den Hindernissen. Auf ein Zeichen füllen die ersten ihren Becher mit Wasser und eilen damit über das erste Hindernis zum zweiten Kind. Das Wasser wird umgeschüttet und das zweite Kind rennt mit dem gefüllten Becher zum nächsten Kind. Alle Kinder kehren jeweils wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurück, um den nächsten Guss Wasser in Empfang zu nehmen.

► **Drachentöter**

Ein auf Karton gezeichneter Drache wird als Zielscheibe benutzt. 2-3 Kinder tragen den Drachen von einer Seite des Spielfeldes auf die andere und schützen sich hinter dem Karton. Die restlichen Kinder versuchen mit Tennis- oder Softbällen den Drachen zu treffen. Wer getroffen hat, darf den Drachen tragen.

► **Sonne und Mond**

Je zwei Kinder liegen, sitzen ... am Boden mit ca. 1 m Abstand gegenüber. Ein Kind bekommt den Namen Mond, das andere den Namen Sonne. Die Lehrkraft erzählt eine Geschichte. Darin kommen möglichst oft die Wörter Sonne und Mond vor. Sobald einer der beiden Namen in der Geschichte genannt wird, muss das betreffende Kind fliehen, das nicht genannte verfolgt es.

3. PROJEKTORIENTIERTES LERNEN

3.2

DER VERKEHRSKINDERGARTEN



Durch den Bau eines eigenen Verkehrsgartens in einem geschützten Raum (z.B. Pausenplatz) ergeben sich viele Möglichkeiten. Das „Bauen“ von Häusern, Straßen, Straßenübergängen, Straßenkreuzungen, das Malen von Bodenmarkierungen usw. fördern die Motivation der Kinder, denn dadurch beschäftigen sie sich intensiv mit ihrer Arbeit. Die Lehrkraft erfährt auf diese Weise, welche Probleme die Kinder im Zusammenhang mit Verkehr und Verkehrssicherheit beschäftigen. Im spielerischen Umgang mit einer ernststen Problematik verbergen sich aber auch Gefahren. Die Ernsthaftigkeit der Verkehrserziehung muss immer erhalten bleiben. Am sichersten ist die konstante und begleitete Übertragung der erlernten Handlungsstrategien in die Realität. Dazu kann die Lehrkraft z.B. einzelne Kindergartenwege mit allen abgehen und auf die Gefahren aufmerksam machen.

► **Verkehrskindergarten bauen**

Die Kinder bauen selbstständig eine Stadtlandschaft mit möglichst vielen Straßen und Straßenkreuzungen. Während die Häuser symbolisch mit Brettern, Tüchern, Tonnen und anderem Material dargestellt werden können, sind die Straßen am besten mit Kreide auf dem Asphalt zu markieren. Dabei können auch Bürgersteige und Zebrastreifen in den Verkehrsgarten integriert werden. Mit Karton und Dachlatten werden realitätsnahe Verkehrssignale gebastelt.

► **Verkehr spielen**

Die Kinder bringen von zuhause ihre „Fahrzeuge“ (Roller, Fahrrad, Rollbrett) mit. Ein Teil der Kinder fährt nun auf den gezeichneten Straßen korrekt durch den Verkehrsgarten, während die anderen Kinder als Verkehrspolizisten den Verkehr regeln. Einzelne Kinder symbolisieren mit roten, gelben und grünen Kartonscheiben Ampelanlagen. Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt.

► **Fußgänger und Autofahrer**

Ein Teil der Kinder übernimmt die Rolle der Autofahrer oder „Kartonschachtelautofahrer“. Die übrigen Kinder versuchen als Fußgänger, korrekt die Straßen zu überqueren. Dabei beachten sie z.B. die Mittellinien auf den Zebrastreifen oder die Handzeichen der Autofahrer. Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt.

► **Vom Spielen zur Realität**

Die im Verkehrsgarten gelernten Verhaltensweisen werden anschließend auf die alltäglichen Kindergartenwege übertragen. Dabei können z.B. gemeinsam Wege begangen werden, die zu nahe gelegenen Spielplätzen führen. Die Lehrkraft (oder jemand von der Polizei) macht dabei die Kinder auf die verschiedenen Gefahren aufmerksam.

Didaktische Tipps:

Zusammenarbeit mit der lokalen Polizei suchen;

Die gemeinsamen Wege auch mit Rollschuhen, Fahrrädern befahren.

Verkehrserziehung sollte nie im Spielerischen bleiben, sondern muss in der Realität erprobt werden.

4. ENTWICKLUNGSZIELE UND BEISPIELE



- **EZ 1.1.1** Das Kind bewegt sich im Raum: steigen, klettern, laufen, springen, kriechen, gleiten (auch im Wasser, evt. im Schnee oder auf dem Eis);

Es geht auf einem Balken, klettert auf einem Klettergerüst, steigt eine Treppe hoch und hinunter, springt in die Tiefe und landet im Gleichgewicht.

- **EZ 3.1.2** Das Kind erfährt gefahrloses Hinfallen;

*Es nimmt Anlauf und springt bäuchlings auf eine dicke Matte.
Es landet bei einem Niedersprung breitbeinig auf den Fußballen, mit gebeugten Knien und gebraucht die Hände als zusätzliche Stütze.
Es lernt, sich auf den Rücken zu rollen.*

- **EZ 3.1.3** Das Kind stoppt seine Bewegung ab, orientiert sich erneut und legt die Richtung je nach festen oder beweglichen Hindernissen neu fest;

Es läuft auf dem Spielplatz umher und kann anderen Kindern ausweichen.

- **EZ 3.1.4** Das Kind reagiert schnell und mit einfachen Bewegungen auf gehörte, gesehene oder gefühlte Signale;

*Es wechselt die Station beim vereinbarten Zeichen (Musik, Glocke, Trommel, Klatschen, ...).
Es weiß, dass es zur Toilette gehen darf, wenn das „Signal“ grün ist.
Es kann auf ein vereinbartes Zeichen die Bewegung abstoppen oder eine vereinbarte Körperposition einnehmen.*

- **EZ 3.1.5** Das Kind hält bei der Fortbewegung auf verschiedenen Höhen das Gleichgewicht;

*Es steigt auf die Mauer des Sandkastens und kann von der Steh- zur Sitzposition wechseln.
Es absolviert eine „Gleichgewichtsstrecke“ (Linie, breite Bank, schmale Bank, Seil, ...).*

- **EZ 3.1.6** Das Kind hebt, trägt und versetzt kindgerechtes Material;

*Es trägt kleine Eimer, ohne das Wasser zu verschütten.
Es stellt die verschiedenen Materialien für die Psychomotorik- Einheit zurecht (Kissen, Seile, Kästen, ...).
Es holt selbstständig das notwendige Material für eine Aktivität, ohne es fallen zu lassen.*

- **EZ 3.1.7** Das Kind bedient sich beim freien Spielen und bei geleiteten Aktivitäten spontan einer Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel;

Es hebt die Arme hoch um Freude zu zeigen; es bleibt still stehen um Aufmerksamkeit zu zeigen; es zieht sich zurück um Angst zu zeigen ...

- **EZ 3.1.8** Das Kind benutzt bei Grundbewegungen seine Glieder funktionell und koordiniert;

Es benutzt seine Arme um geradeaus auf einer Linie zu gehen, die Arme schwingen beim Laufen gegengleich.

- **EZ 3.1.9** Das Kind führt die wichtigsten Grundbewegungen rationell aus (ohne überflüssige Zusatzbewegungen); es wählt die geeignete Bewegungsform sowohl bei der Fortbewegung als auch beim Spiel;

Es kann über ein Hindernis springen ohne unwillkürliche Armbewegungen; es entscheidet sinnvoll über die Schnelligkeit seines Laufens bei einem „Löffellaufen“ (gehen, laufen, stehen); im Klassenraum geht es anstatt zu laufen, auf dem Schulhof jedoch läuft und rennt es; es passt seinen Gehrhythmus während einer Wanderung der Gruppe an.

- **EZ 3.1.10** Das Kind bewegt abwechselnd Arme und Beine;

*Es springt wie ein „Hampelmann“; es kann hüpfen wie ein Hase (abwechselnd auf beide Hände und Füße stützen); es kann abwechselnd mit den Händen links und rechts auf Kissen schlagen.
Es geht „wie ein Soldat“ und koordiniert Arme und Beine.*

4. ENTWICKLUNGSZIELE UND BEISPIELE



- **EZ 3.1.11** Das Kind ist fähig, sich seitlich zu bewegen;

Es hüpf und springt seitwärts; es kann im Kreis tanzen (Handfassung).

- **EZ 3.1.12** Das Kind zeigt eine deutliche Vorliebe für rechts oder links, wenn es mit einer einzigen Hand Aufgaben erfüllen muss;

Es malt, sägt, schreibt, schneidet, winkt, greift, ... mit Vorliebe mit der rechten bzw. linken Hand und hält sich daran.

Es ist sich seiner Rechts- bzw. Linkshändigkeit bewusst.

- **EZ 3.1.13** Das Kind zeigt notwendigerweise bei zweihändigen Verrichtungen eine genaue Aufgabenverteilung zwischen der rechten und der linken Hand oder dem rechten und dem linken Fuß;

Es hält das Papier zum Schneiden in der einen Hand, die Schere in der anderen ... ; Hüpfspiele, schnelle Richtungswechsel (Reaktionsspiele) ...

- **EZ 3.1.14** Das Kind ortet die Etappen, die ihm während einer Fortbewegungsphase gezeigt werden;

Es führt eine mehrteilige Bewegungsaufgabe in einer vorgesehenen Reihenfolge aus: Labyrinthspiele, Suchspiele, ...

Es kann eine vorgezeigte Übung selbstständig wiederholen (Geräteparcours).

- **EZ 3.1.15** Das Kind erfährt und erlebt Ruhephasen, nimmt seinen Körper wahr und drückt diese Wahrnehmung mit eigenen Worten aus;

Es bemerkt nach einer Anstrengung, dass Atmung und Herzschlag sich allmählich verlangsamen.

Es spürt in Liegeposition die Einwirkung verschiedener Materialien auf seinen Körper (Matte, Hallenboden, Feder, Tücher, leichte Bälle, Berührungen).

- **EZ 3.1.16** Das Kind findet einen vorher vereinbarten räumlichen Punkt schnell wieder und beschreibt den zurückgelegten Weg;

Es macht Rundtänze und Tanzspiele in kleinen und großen Gruppen und verinnerlicht die verschiedenen Bewegungsetappen; es findet den Ausgangspunkt wieder zurück.

Es erlebt Wanderungen, beschreibt den Weg und stellt ihn dar.

Es findet nach einer Bewegungsaufgabe seinen Platz auf der Bank, auf der Matte, im Reifen, ... wieder.

- **EZ 3.1.17** Das Kind wählt die geeignete Fortbewegungsform bei Fortbewegung wie beim Spiel;

- **EZ 3.1.18** Das Kind führt feinmotorische Verrichtungen mit Genauigkeit und Gelassenheit aus;

Es kann mit einem Ball ein festes Ziel treffen; es packt Eier an, ohne diese zu zerbrechen; es baut einen Turm mit Bauklötzen, Karten o. ä., es streichelt eine Katze mit Vorsicht und Zärtlichkeit; es bindet Schuhe, es knöpft seine Jacke auf und zu; es kann Lego-Steine zusammenstecken.

- **EZ 3.1.19** Das Kind führt funktionelle Griffe zur Handhabung von Objekten aus;

Es fängt mit der nötigen Sicherheit und Geschicklichkeit Bälle in verschiedenen Größen, ...

- **EZ 3.1.20** Das Kind trägt während einer Handhabung der zurückgelegten Strecke Rechnung;

Es legt Puzzles.

Es baut nach dem Versuch und Irrtum-Prinzip (Türme).

Es legt eine Strecke zurück (Klasse, Sporthalle, Schulhof, Dorf, ...).

4. ENTWICKLUNGSZIELE UND BEISPIELE



- **EZ 3.1.21** Das Kind passt seine Bewegung der Geschwindigkeit und dem Rhythmus von beweglichen Objekten oder der zeitlichen Dauer von akustischen Signalen an;

Es klatscht in die Hände, indem es den Rhythmus des Liedes berücksichtigt.

Es erfindet Rhythmen, wiederholt sie und bewegt sich danach.

Es versucht einem rollenden Ball mit gleich bleibendem Abstand hinterherzulaufen.

Es prellt einen Ball.

Es rollt einen Reifen und läuft nebenher.

Es springt Seil.

- **EZ 3.1.22** Das Kind gleicht spontan seinen Rhythmus einem vorgegebenen einfachen Rhythmus an;

Es passt seine Schritte dem Rhythmuswechsel an (Klatschen, Tamburin, Zuruf, Musik ...).

Es führt Rundtänze und Tanzspiele in kleinen und großen Gruppen aus.

Es läuft mit einem Partner im Gleichschritt.



- **EZ 3.1.23** Das Kind legt selbst eine Handlungsabfolge fest, wenn Geräte auf eine bestimmte Art angeordnet sind;

Es füllt einen Eimer mit Wasser, Sand, Erde ... und benutzt die dafür geeigneten Werkzeuge, die es zur Verfügung hat.

Es überspringt bei einem Parcours eine Übung, wenn dort schon viele Kinder anstehen und kehrt später dorthin zurück.

Es entscheidet selbstständig eine Übung auszulassen, die noch zu schwierig ist.

Es baut Sandburgen im Sandkasten mit dem vorhandenen Material.

Es gießt die Blumen.



- **EZ 3.1.24** Das Kind überwindet zwei oder mehrere Hindernisse nacheinander.

Es übersteigt einen Würfel auf einer Bank, kriecht anschließend durch einen Tunnel und überspringt ein Seil ...

- **EZ 3.2.1** Das Kind hat sichtlich Freude an körperlicher Anstrengung;

Es ist wirklich fröhlich und entspannt, wenn es nach einer psychomotorischen Aktivität zur Ruhe kommt.

Es versucht dem Fänger zu entkommen.

Es hat Freude beim Laufen, Toben und wenn es sich verausgabt.



- **EZ 3.2.2** Das Kind ergreift Bewegungsinitiativen;

Es kann sich aus- und anziehen.

Es verlangt nach bekannten Spielen, baut mit Kissen und Tüchern ein Haus.

Es kann sich selbst beschäftigen und sich für freies Handeln oder Spielen entscheiden.

Es schlägt einer Kindergruppe während einer Bewegungsaktivität Spiele vor.

Es beginnt ohne Aufforderung zu tanzen oder sich rhythmisch zu bewegen, wenn es Musik hört.

Es beginnt beim Anblick eines Geräteparcours, von im Raum verteilten Bällen ... spontan mit der Beschäftigung mit diesem Material.



- **EZ 3.2.3** Das Kind bewahrt seine natürliche Gewandtheit und Bereitschaft für körperliche Anstrengung;

Es spielt draußen, auch wenn es kalt oder nass ist.

Es wählt auch spontan bewegungsorientierte Ateliers aus.

Es läuft ohne Aufforderung, um auf dem Schulhof zu seinem Lieblingsgerät zu kommen.

4. ENTWICKLUNGSZIELE UND BEISPIELE



► **EZ 3.2.4** Das Kind nimmt eine korrekte Körperhaltung ein;

Es stärkt durch Barfußlaufen im Sand und auf anderen weichen Untergründen die Haltungsmuskulatur.

Es entwickelt eine korrekte Haltung beim Zeichnen, Schneiden, Schreiben sowie bei handwerklichen Tätigkeiten.

Es trägt die Schultasche bzw. den Rucksack auf dem Rücken.

Es geht in die Knie, um Gegenstände hochzuheben.

Es hat eine gute Sitzhaltung auf Bänken, Stühlen, auf dem Boden ... erlernt und wendet sie spontan an.

► **EZ 3.2.5** Das Kind hält eine körperliche Anstrengung eine Zeitlang durch;

Es wiederholt Bewegungen (springen, hüpfen, rutschen, kriechen, werfen ...).

Es bläst einen Luftballon auf.

Es kann so viele Minuten ohne Pause laufen, wie es Jahre alt ist.

Es hält ein Laufspiel ohne Pause durch.

► **EZ 3.2.6** Das Kind besitzt gute hygienische Gewohnheiten und passt seine Kleidung und seine Schuhe den jeweiligen (klimatischen) Gegebenheiten an;

Es weiß, dass es beim Sportunterricht Turnschuhe anziehen soll und nimmt diese selbstständig.

Es weiß, dass es sich nach einer körperlichen Anstrengung warm anziehen muss.

Es entscheidet rechtzeitig zur Toilette zu gehen.

Es wäscht sich die Hände, wenn es notwendig ist.

Es putzt die Zähne nach dem Essen.

► **EZ 3.2.7** Das Kind erkennt die Wirkung der körperlichen Aktivitäten auf den eigenen Körper und kann dies mit eigenen Worten ausdrücken.

Es drückt die Müdigkeit, die Wärme des Körpers, den erhöhten Atemrhythmus, den Spaß, die Anstrengungen während oder nach einer körperlichen Bewegung aus.

Es erkennt, dass manche Bewegungen nur mit großer körperlicher Anstrengung zu schaffen sind.

Es erkennt die Wirkung von „Üben“, z.B.: „Das konnte ich vorher noch nicht, aber ich habe so lange geübt, bis ich den Ball prellen konnte; jetzt geht es ganz leicht!“

► **EZ 3.3.1** Das Kind zeigt spontan seine Bewegungsgeschicklichkeit und hält seine Emotionen in / **3.3.2** annehmbaren Grenzen während einer Bewegungsaktivität;

Es beherrscht Stimme und Aggressivität im freien Spiel.

Es akzeptiert den Sieg des Mitspielers.

Es drückt seine Freude bei einem Sieg aus und teilt sie den anderen mit, ohne hochmütig zu sein.

► **EZ 3.3.3** Das Kind beweist durch Bewegung, dass es sich seiner Körperteile bewusst ist;

Es setzt seinen Körper als Ausdrucksmittel bei Rollenspielen ein: Gestik, Mimik, Stimme ...

Es kann auf Anweisung die verschiedenen Körperteile mit der rechten oder linken Hand zeigen.

Es kann auf Anweisung verschiedene Körperstellungen einnehmen.

Es kann auf vereinbarte Zeichen bestimmte Körperteile bewegen.

► **EZ 3.3.4** Das Kind erkennt, dass es seinem Körper in seinen Möglichkeiten und seinen Grenzen intuitiv Rechnung tragen muss;

Es weiß, wie schwer oder wie groß es im Vergleich mit anderen Kindern oder Gegenständen ist.

Es weiß aus Erfahrung, was es tragen kann oder nicht.

Es weiß, dass ausreichend Ruhe und Schlaf notwendig sind, damit der Körper sich erholen kann.

Es kann abschätzen, ob es einen Graben überspringen kann, ob es gefahrlos von einer Mauer herunter springen kann, ...

4. ENTWICKLUNGSZIELE UND BEISPIELE



- ▶ **EZ 3.3.5** Das Kind gebraucht für seine Bewegungsaktivität das entsprechende Material; es holt sich das der Situation entsprechende Material selbst und bringt es an Ort und Stelle zurück;

Es holt sich sein Arbeitsmaterial selbst und bringt es nach Gebrauch zurück.

Es räumt seinen Spielplatz, Arbeitsplatz am Ende der Aktivität auf.

Es ordnet Geräte zueinander und gebraucht sie entsprechend: z.B. Gummi und Hochsprung, Hockeyschläger und Hockeyball ...

- ▶ **EZ 3.3.7** Das Kind trägt während einer Handlung den anderen Kindern Rechnung und passt seine Handlung an;

Es wartet und respektiert die Reihenfolge aller Kinder vor einer Bewegungsaufgabe.

Es wählt ein Atelier nach festgelegten Regeln.

Es passt sein Tempo anderen Kindern an, gibt evt. Hilfestellung, ...

- ▶ **EZ 3.3.8** Das Kind beachtet bei einem einfachen Spiel ein bis zwei Spielregeln;

Es beachtet das Anfangs- und Endsignal eines Spiels.

Es beachtet, dass beim Fußballspielen der Gebrauch der Hände untersagt ist, außer für den Torwart; es beachtet beim Spiel „Faules Ei“, dass es nur laufen darf, wenn das Taschentuch hinter ihm liegt.

Es erkennt selber, wenn es Regeln verletzt hat.

- ▶ **EZ 3.3.9** Das Kind gelangt bei Spielen und Übungen zu einfachen Übereinkünften (Absprachen) innerhalb der Untergruppen;

Es spricht mit den anderen die Reihenfolge bei einer Stationsarbeit ab.

Es gewährt in Absprache mit den anderen Kindern den Schwächeren Erleichterungen im Spiel.

- ▶ **EZ 3.3.10** Das Kind versetzt sich in die Rolle eines anderen oder spielt dessen Rolle.

Es führt Marionetten-/Puppenspiele durch.

Es spielt bei Rollenspielen mit (Vater-Mutter, Kindergärtnerin, Arzt ...).

Es imitiert bestimmte Aktivitäten: Lesen (Seiten umblättern), Schreiben, verschiedene Fortbewegungsarten (Tiere, „Opa“, Soldat ...).