

Handbuch für die lokalen Trainingskurse

Inhalt

Handbuch für die lokalen Trainingskurse	1
Einleitung: Entstehungsgeschichte dieses Handbuchs und Erläuterungen zu seiner Verwendung	2
Die Bedeutung von Bewegungserfahrungen für die Entwicklung von Kindern	3
Grundlagen der Kinematik bei Kindern	9
Altersgruppe 1-2	11
Übungen zur kognitiven und motorischen Entwicklung	11
Übungen zur motorischen und emotionalen Vorstellungskraft	18
Übungen zur Stärkung der Koordination	29
Übungen zur Stärkung der Mobilität	34
Übungen zu Grundlagen der Kinematik bei Kindern	37
Altersgruppe 3-5	38
Übungen zur kognitiven und motorischen Entwicklung	38
Übungen zur motorischen und emotionalen Vorstellungskraft	49
Übungen zur Stärkung der Koordination	59
Übungen zur Stärkung der Mobilität	68
Übungen zu Grundlagen der Kinematik bei Kindern	72
Altersgruppe 6-7	73
Übungen zur kognitiven und motorischen Entwicklung	73
Übungen zur motorischen und emotionalen Vorstellungskraft	78
Übungen zur Stärkung der Koordination	96
Übungen zur Stärkung der Mobilität	96
Übungen zu Grundlagen der Kinematik bei Kindern	100
Ergänzende Materialien und weiterführende Literatur	102

Einleitung: Entstehungsgeschichte dieses Handbuchs und Erläuterungen zu seiner Verwendung

Sport hat viele Vorteile für Kinder, und die europäischen Länder messen der körperlichen Entwicklung und Bewegung in der Früherziehung große Bedeutung bei. Sport vermittelt Kindern nicht nur körperliches Wohlbefinden, sondern auch wichtige Charaktereigenschaften und lebenslange Werte. Daher ist es wichtig, dass ein aktiver und gesunder Lebensstil in das Leben von Kleinkindern integriert wird.

Die interkulturelle Zusammenarbeit und der Austausch bewährter Praktiken werden das Verständnis für die Bedeutung eines aktiven und gesunden Lebensstils für die frühkindliche Entwicklung fördern und eine Grundlage für Bewegung und Aktivitäten mit einer Reihe von körperlichen, emotionalen und zwischenmenschlichen Vorteilen schaffen, die von den ExpertInnen für frühkindliche Bewegung entwickelt wurden.

Das Projekt "European Early Childhood Movement Experts" (622642-EPP-1-2020-1-DE-SPO-SCP) fällt in den Rahmen der spezifischen Ziele von Erasmus + A3: Erasmus Mundus, Unterstützung von Kooperationspartnerschaften im Bereich des Sports.

Das Projekt "European Early Childhood Movement Experts" (Europäische ExpertInnen für frühkindliche Bewegung) führt Kinder an sinnvolle körperliche Aktivitäten heran, die von ExpertInnen für frühkindliche Entwicklung entwickelt wurden, um ihnen zu helfen, den Grundstein für einen aktiven und gesunden Lebensstil zu legen, der sie ihr ganzes Leben lang begleiten wird.

Die beteiligten Organisationen haben alle mit ihren ExpertInnen zur Erstellung dieses Handbuchs beigetragen und sind dabei so weit wie möglich auf die Bedürfnisse der Zielgruppen eingegangen.

Zunächst wird die Bedeutung von ausreichenden Bewegungserfahrungen für die Entwicklung von Kindern verständlich erklärt. Anschließend sollen die Grundlagen der Bewegungslehre für Kinder vermittelt werden.

Praktische Übungen machen den größten Teil dieses Handbuchs aus. Die Kapitel sind zunächst nach Altersgruppen unterteilt, dann nach der Bewegungsform, die in der Übung trainiert wird.

Die Bedeutung von Bewegungserfahrungen für die Entwicklung von Kindern

Über die Bedeutung von Bewegungserfahrungen für die Entwicklung von Kindern

Wo Kinder sind, da ist immer etwas los - immer! Sie zappeln und ringen, toben und rennen, krabbeln, spielen, schreien, malen, klettern und kuscheln und vieles mehr. Erwachsene, die mit Kindern leben oder arbeiten, wissen, dass Kinder alles, was sie tun, mit ihrem Körper tun - oft laut und manchmal leise. Doch was wir Erwachsenen im Alltag oft als anstrengend empfinden, geschieht aus guten Gründen.

Laufen ist Gesundheitsprävention

Wer kennt das nicht? Man muss die Kinder immer wieder daran erinnern, dass man im Flur nicht rennen darf. Denn das ist viel zu gefährlich: Hier laufen Menschen mit wichtigen Aufträgen entlang, Essen wird hin- und hergebracht und wenn zwei Menschen gleichzeitig zu schnell um eine Ecke laufen, kann es zu gefährlichen Zusammenstößen kommen. Doch alle Ermahnungen nützen wenig. Kinder rennen - auch und vor allem in langen Gängen und eigentlich immer und überall, wo nur annähernd genug Platz ist, um die eigene Körpermasse zu beschleunigen.

Auf der Suche nach Gründen für dieses Verhalten wurde und wird oft die These aufgestellt, dass Kinder Grenzen suchen. Sie provozieren von Erwachsenen aufgestellte, gefahrminimierende Regeln, um herauszufinden, wie ernst diese sind. Oder so ähnlich. Wenn wir einen Blick in die Sportwissenschaft und explizit in die Sportpädagogik werfen, können wir einen weiteren Grund für das "Korridorverhalten" von Kindern herausarbeiten.

Laufen ist eine körperliche Aktivität, bei der so viel Energie in den Muskeln verbraucht wird, dass der Körper die Sauerstoffversorgung durch Hochfahren des Herz-Kreislauf-Systems sicherstellen muss, um funktionsfähig zu bleiben. Und das tut er: Wir atmen schneller und unser Herz rast in der Brust. Die Lunge arbeitet intensiver, der Blutdruck steigt und die Herzfrequenz, der Puls, erhöht sich deutlich. Nach dem Rennen beruhigt sich das Herz-Kreislauf-System wieder, der Blutdruck sinkt - zunächst sogar leicht unter den Ausgangswert - und alle anderen Funktionsabläufe kommen wieder zur Ruhe. Wie langsam oder schnell sich das Herz-Kreislauf-System wieder beruhigt, hängt davon ab, wie oft wir laufen. Wenn wir selten laufen, sind wir danach lange Zeit erschöpft. Wenn wir viel laufen, brauchen wir nur eine kurze Pause und können weitermachen. Was paradox klingen mag, ist die Grundlage der menschlichen Entwicklung im Allgemeinen: die biologische Anpassungsfähigkeit. Je mehr wir etwas tun, desto besser weiß unser Mechanismus, was er in Zukunft tun muss. Und das gilt nicht nur für das Laufen, sondern für alle Arten von Aktivitäten. Es ist wie in einem Supermarkt: die Nachfrage bestimmt das Angebot. Der Körper merkt sich, wie viel Energie er zur Verfügung stellen musste und erweitert dann sein Kontingent im Lagerraum, um den totalen Ausverkauf hinauszögern zu können. In der Realität ist es natürlich etwas komplizierter und die Anpassung dauert länger (wir nennen es "Training", wenn wir es gezielt einsetzen). Aber wir müssen bedenken: häufiges Laufen fördert die Ausdauer. Das Herz-Kreislauf-System wird so gestärkt, dass die Grundleistung generell steigt, die Ruheherzfrequenz sinkt und das Lungenvolumen sich vergrößert. Der Körper ist künftig in der Lage, sowohl unter Belastung als auch in Ruhe mehr Sauerstoff mit weniger Energieverbrauch aufzunehmen - eine mehr als geniale Einrichtung der Natur. Die Folgen sind nicht zu unterschätzen: Stressgefühle auf physischer und psychischer

Ebene werden reduziert, die Konzentration kann länger aufrechterhalten werden und man kann seine Ziele besser ansteuern. Wer über eine gute Ausdauer verfügt, hat eine der wichtigsten Voraussetzungen für Erfolg in allen Sportarten, im Beruf und im Alltag geschaffen. Darüber hinaus schützt eine gute Grundlagenausdauer vor frühen Herzinfarkten und anderen koronaren Herzkrankheiten und vielen anderen Krankheiten. Was für die Ausdauer gilt, trifft auch auf die anderen Grundfähigkeiten der motorischen Entwicklung zu: Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination.

Während Erwachsene die Bedeutung von körperlichen und koordinativen Fähigkeiten - wie im Beispiel Ausdauer - erst mühsam lernen müssen, um sich zur Bewegung motivieren zu können, haben Kinder einen ganz natürlichen Bewegungsdrang. Während wir ständig auf der Suche nach der nächsten Tasse Kaffee sind, trainieren Kinder bei jeder sich bietenden Gelegenheit, meist unter großem Jubel und Gejohle, ihre motorischen Grundfähigkeiten - und betreiben so aktive Gesundheitsprävention. Sie rennen als Einhörner oder Polizisten ihren Freunden hinterher, klettern schnell wieder auf das Klettergerüst, springen, weil der Regen Pfützen gemacht hat und rennen durch den Flur, obwohl das eigentlich verboten ist und das aus guten Gründen.

Sinnvoll spielen - Sensomotorik als Basis für die Entwicklung persönlicher Fähigkeiten

Die Bedeutung der körperlichen Betätigung für die kindliche Entwicklung geht jedoch weit über den Bereich der motorischen Grundfertigkeiten hinaus. Kinder sind Sinneswesen - sie schauen alles ganz genau an, stecken ständig etwas in den Mund, hören Geräusche, die unbedingt nachgeahmt werden müssen. Wenn man Lust hat, kann ein 500-Meter-Spaziergang mit einem Zweijährigen leicht eine Stunde oder länger dauern - es gibt so viel zu entdecken.

Unsere Sinne sind körpereigene Systeme zur Informationsaufnahme. Durch sie fühlen, tasten, sehen, hören, riechen, schmecken, tasten und spüren wir die Welt und eignen uns all das Wissen an, das wir brauchen, um uns im Leben zurechtzufinden. Um die Sinne sinnvoll einsetzen zu können, wird der gesamte Körper benötigt - aber auch umgekehrt. Auch der Körper braucht die Sinne. Denn nur über die Sinne und im Kontakt mit den Dingen der Welt erhalten wir eine Rückmeldung über uns selbst. Durch die körperliche Wahrnehmung und durch die Verarbeitung von Sinnesreizen im Gehirn entwickelt das Kind eine Vielzahl von mentalen Bildern: über die räumliche und materielle Umwelt um sich herum, über sich und seinen Körper und über seine Mitmenschen. In diesem Zusammenspiel von Außen und Innen entwickeln Kinder durch Bewegungserfahrungen schließlich alle persönlichen Fähigkeiten (die mit Blick auf die wirtschaftliche Entwicklung der nächsten Jahrzehnte die Zukunftsfähigkeiten sind): Was hier sehr kryptisch klingt, ist eigentlich ganz einfach: Das Kind erlebt in Bewegungsspielen aktiv Körperkontakt, wo das Ich aufhört und das Du beginnt. Es gibt Berührungen, die sich gut anfühlen und solche, die einem ein komisches Bauchgefühl geben oder sogar wehtun. Wenn man als Fänger beim Fangenspielen zu fest "tippt", fällt der Läufer um. Was gestern beim Toben noch total lustig war, fühlt sich heute zu wild an und verursacht blaue Flecken.

Apropos blaue Flecken: Sie treten oft und häufig im Zusammenhang mit Bewegung auf. Während viele Erwachsene versuchen, Spiel- und Bewegungssituationen so zu gestalten, dass es gar nicht erst zu Verletzungen kommt, kann auch in diesem Punkt ein Perspektivenwechsel versucht werden. Es versteht sich von selbst, dass Unfälle und Verletzungen nicht absichtlich herbeigeführt werden dürfen und Aufsichtspflicht, Sicherheit und Prävention zu beachtende

Güter sind. Gleichzeitig bieten Konflikt- und Unfallsituationen wichtige Lernchancen im wahrsten Sinne des Wortes. So niedlich Geschichten von kämpfenden Eichhörnchen und anderen Tieren auch sind - zu erkennen, wie es dem anderen geht, wie schwer jemand verletzt ist, ob ein Taschentuch, ein Kühlakku, ein Pflaster oder die Hilfe eines Erwachsenen benötigt wird, lernen Kinder nicht aus Büchern. Einfühlungsvermögen und den Umgang mit Krisen lernen sie nur dort, wo es Gelegenheiten gibt, Gefühle und Emotionen zu erleben und zu verarbeiten.

Im Kontakt mit den Dingen der Welt gewinnt das Kind die wichtigsten Erkenntnisse über die Gesetze der Natur. Es lernt zum Beispiel, dass Federn langsamer fallen als Steine oder dass es ziemlich wackelt, wenn man auf einem Seil balanciert, ein Baumstamm aber stabiler ist. Im Umgang mit Materialien kann es herausfinden, dass etwas passiert, wenn man etwas mit ihnen macht und in der Interaktion erfahren, dass es diese Aktion auf sich selbst zurückführen kann. Wenn du einen Ball gegen die aufgestellten Kegel wirfst und ihn triffst, gibt es ein heiteres Chaos und einen riesigen Krach.

Kurz gesagt: Kinder lernen nur durch Handeln, wie die Welt ist. Durch die Bewegungsaktivität erfahren sie aus erster Hand, wie sie funktioniert. Sie erleben sich als aktive Gestalter dieser Welt und lernen gleichzeitig, sich in ihr zu bewegen und angemessen mit ihr umzugehen.

Geschichten, die die Welt bedeuten - Bewegung und Sprache

Wenn in der Galaxie das Sternenchaos ausgebrochen ist oder sich der wundersame Maulwurfstunnel in eine hungrige Killerraupe verwandelt, alle Kinder schreiend und schwitzend weglaufen und plötzlich Geschosse fliegen - dann ist die Sprachentwicklung in vollem Gange.

Kinder lieben fantastische Geschichten nicht nur, wenn sie auf dem gemütlichen Sofa vorgelesen werden. Auch und gerade in der Turnhalle, im Bewegungsraum oder auf dem Außengelände sind Geschichten der Anlass für Lernen und Entwicklung. Das Werfen und Fangen mit Soft-Frisbees zu üben, macht doppelt so viel Spaß und lockt selbst Bewegungsmuffel an, wenn die Frisbees keine Frisbee-Scheiben mehr sind, sondern wilde Sternensplitter, die die mutigen Astronauten in der Flugbahn halten müssen. Ein Kriechtunnel bietet den in Schnabeltiere verwandelten Kindern einen tollen Unterschlupf - allerdings nur, solange es sich um einen unbewohnten Maulwurfstunnel handelt. Kommt das wahre Ich des Tunnels zum Vorschein, steht man plötzlich vor dem Gesicht einer riesigen Killerraupe mit unbändigem Appetit, deren Hunger man nur stillen kann, indem man ihr aus sicherer Entfernung möglichst viele goldglänzende Tennisballkugeln in den Rachen wirft. Wilde, aber auch leise Geschichten bieten spannende und motivierende Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. Gleichzeitig regen sie die Fantasie so sehr an, dass man gar nicht zum Sprechen oder Lesen kommt. Wer kennt das nicht? Oft genug muss man, um eine Geschichte zu Ende lesen zu können, die Kinder daran hindern, ihre eigene zu erzählen. Im Bewegungskontext müssen wir das nicht. Hier können wir einfach die gespannte Energie der Kinder nutzen, dem Körper Raum geben, Bewegungen nachzuahmen und - wenn es ganz verrückt wird - das Buch zusammenklappen, zur Seite legen und im Spiel eine eigene Geschichte entstehen lassen - all die wundersamen Ideen, die die Kinder haben.

Zusammenfassend lässt sich sagen: die Verknüpfung von Bewegungsspiel und Geschichte als Motivation für neue Bewegungsimpulse und gleichzeitig ein unnachahmliches und

ganzheitliches Sprachlernprogramm. Aber warum ist das so? Was hat das Sprachenlernen mit Bewegung zu tun?

Generell zeigt die einschlägige Fachliteratur, dass Bewegungserfahrung und Spracherwerb in einem untrennbaren Zusammenhang stehen. Zum einen gelten auch hier die bereits erwähnten Theorien der Sensomotorik: Nur wer die Dinge der Welt mit den eigenen Händen begreift, kann sie auch tatsächlich begreifen und dann in Form von Sprache wiedergeben. Folglich entwickeln Kinder ihr Sprachpotenzial in Handlungskontexten, in denen sie ihre physische Umwelt berühren, mit ihr spielen und sie mit ihrem Körper und allen Sinnen erfahren. Nur so kann der Körper über sein neuronales System Signale an das Gehirn senden, in dem dann Bilder und Erfahrungswerte produziert und gespeichert werden. Ein Beispiel: Denken Sie einen Moment an den typischen Geruch eines Bahnhofs...oder einer Turnhalle. Stellen Sie sich vor, wie sich die Oberfläche eines Fußballs von der eines Basketballs unterscheidet. Und nun denken Sie an den Geschmack von Krokodilfleisch.

Wahrscheinlich haben Sie bei dem Gedanken an den Geruch im Bahnhof die Nase gerümpft. Für viele ist der Begriff Turnhalle ein unvergessliches Erlebnis des Geruchs von Hanf-, Holz- und Gummimischungen. Wer schon einmal einen Basketball in den Händen gehalten hat, weiß sehr gut, dass sich seine Oberfläche im Gegensatz zu einem genähten Fußball sehr holprig anfühlt. An Krokodilfleisch hingegen erinnern sich wahrscheinlich weniger Leser, weil es weltweit vergleichsweise selten konsumiert wird. Unser Gehirn kann nur Bilder abrufen, mit denen wir Erfahrung haben. Wir können nicht benennen, was wir noch nicht erlebt haben.

Neben der Faszination der Sensomotorik gibt es weitere bemerkenswerte Verbindungen zwischen Sprache und Bewegung. Um dies zu erkennen, werfen wir einen Blick auf die Anatomie unseres Sprachapparats: Beim Sprechen kommen über 100 Muskeln zum Einsatz. Neben dem subglottalen (Lunge, Bronchien, Luftröhre), dem laryngealen (Kehlkopf, Stimmlippen) und dem supralaryngealen (Rachen, Mundhöhle, Nasenhöhle) System benötigen wir den gesamten Oberkörper mit Zwerchfell, Lunge und Zwischenrippen-, Brust- und Hüftmuskeln. Und hier schließt sich der Kreis: Denn um die letztgenannten Muskeln, die für eine gute Atmung und damit für die Basis eines guten Sprachtrainings unabdingbar sind, optimal einsetzen zu können, bedarf es eines ausgewogenen Verhältnisses von Kraft und Beweglichkeit in der Skelettmuskulatur. Die Entwicklung einer optimalen Kondition, bestehend aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit, sowie der Ausbau der koordinativen Fähigkeiten ist nicht nur im Leistungssport, sondern vor allem in der Sprachentwicklung von zentraler Bedeutung. Machen Sie den Test: Stellen Sie sich gerade hin. Spannen Sie Ihre Oberkörpermuskulatur so stark an, dass Sie beim Atmen Ihren Brustkorb und Ihren Bauch nicht mehr bewegen können, und versuchen Sie nun, klar und deutlich zu sprechen. Das, was Sie gerade tun, klingt eher wie ein Knurren? Dann haben Sie die Übung richtig gemacht. Versuchen Sie nun das Gegenteil: Entspannen Sie Ihren gesamten Oberkörper so weit, dass Sie sich ein wenig traurig und hilflos fühlen - also wirklich herunterlassen. Sprechen Sie nun in dieser Haltung, als ob Sie einen wichtigen Vortrag halten müssten. Es klappt nicht? Wunderbar! Auch hier haben Sie alles richtig gemacht.

Sind unsere Muskeln im Oberkörper zu angespannt oder zu schlaff, hat dies bereits in dieser künstlich stimulierten Situation einen enormen Einfluss auf unseren verbalen Ausdruck (und auch auf unser emotionales Erleben, aber das ist ein anderes Thema). Ein Mangel an

Bewegungsvielfalt führt immer zu muskulären Dysbalancen. Das bedeutet, dass es innerhalb der Haltungs- und Skelettmuskulatur einerseits zu Verkürzungen, Verhärtungen und Verspannungen und andererseits zu Muskelschwächen kommt.

Wenn Säuglinge, Kleinkinder oder auch ältere Kinder unter Bewegungsmangel leiden, können die Auswirkungen auf die Sprachentwicklung enorm sein.

Bewegung, Gleichgewicht und Lernen

Ergebnisse neurowissenschaftlicher Studien zeigen, dass Stress einen starken Einfluss auf die motorischen Fähigkeiten hat. Schließlich wissen wir alle: Wenn wir unter stressbedingter Anspannung stehen, erhöht sich der Muskeltonus, die Atmung wird flach und die Herzfrequenz steigt. Nicht selten geraten wir in einen seltsamen emotionalen Zustand, werden unruhig, ungeschickt, aggressiv und launisch. Dies gilt auch für Kinder, die unter der so genannten psychischen Belastung leiden. Auch in diesem Fall profitieren wir vom Zusammenspiel unserer Biologie: So wie psychischer Stress die Motorik beeinträchtigen kann, können wir durch motorische Arbeit, also durch Bewegungsaktivitäten, dem Stress entgegenwirken. Bewegung und Sport in Kombination mit einer gesunden Ernährung sind die besten Möglichkeiten, Stress vorzubeugen und entgegenzuwirken. Ausdauerfördernde körperliche Aktivitäten helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, also alles, was mit Laufen und Treten zu tun hat und das Herz-Kreislauf-System aktiviert, wie Schwimmen oder Radfahren. Aber auch solche Bewegungsaktivitäten, die viele koordinative Elemente enthalten und den Körper stärken, sind besonders geeignet.

Arbeiten Sie in einem Bereich mit Kindern und fühlen Sie sich gestresst? Das ist wundervoll. Es könnte Ihnen nichts Besseres passieren. Planen Sie Ihr nächstes pädagogisches Angebot als Bewegungsangebot, bei dem Sie einfach mitmachen können. Lauf- und Fangspiele sind ebenso geeignet wie Spiele aus der Reihe "Toben, Ringen, Raufen". Regelmäßiges Spielen und Bewegen mit den Kindern senkt den Stresspegel bei Jung und Alt - und Sie sparen sich den zusätzlichen Termin im Fitnessstudio am Nachmittag.

Zusammenfassung

Egal aus welcher psychomotorischen, neurologischen oder sportwissenschaftlichen Perspektive wir die kindliche Entwicklung beleuchten: Es zeigt sich, dass Bewegung für die Entwicklung in allen Lernbereichen nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Hat ein Kind Schwierigkeiten in der Sprachentwicklung? Gehen Sie auf den Spielplatz oder in den Wald und machen Sie eine spannende Schnitzeljagd. Ein Kind ist impulsiv und einfach total überdreht? Spielen Sie einige Bewegungsspiele mit einer Start-Stopp-Figur. Ein Kind kann einfach nicht gut mit der Schere schneiden? Kein Problem: ab in die Turnhalle. Bälle werfen, Reifen drehen und Seile schwingen fördert die Handmuskulatur und macht Spaß. Etwas esoterisch könnte man sagen: Bewegung ist die Grundlage jeder Entwicklung. Ein gesundes und ausgeglichenes Leben kann sich nur dort entwickeln, wo es Bewegung gibt.

Das Beste zum Schluss

Um uns bei der Förderung der kindlichen Entwicklung zu unterstützen und es uns leicht zu machen, hat die Natur etwas Wunderbares geschaffen: den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder. Wenn wir Kinder nicht stören, dann bewegen und entwickeln sie sich. Denn von Anfang



European Early Childhood Education Movement Experts

an ist es ihre intrinsische Motivation, die sie dazu bringt, alles Neue entdecken und die Welt erobern zu wollen. Das heißt natürlich nicht, dass man Kinder einfach "lassen" muss oder dass alle Kinder nun ohne Rücksicht auf Verluste wild durch die Gänge der Welt rennen sollen. Dazu bedarf es einer guten, freundlichen und wohlwollenden Begleitung durch Erwachsene. Die neuen Erkenntnisse könnten diese Erwachsenen jedoch ermutigen, bestehende Förderprogramme um den Aspekt des körperlichen Spiels zu erweitern, Kita- und Schulregeln zu überdenken und, wo möglich, mehr Raum für Bewegung - auch zum Laufen - zu schaffen. Vielleicht gibt es ja ein paar Mutige unter Ihnen, die es wieder aufgeben, auf Bäume zu klettern, oder die sich jetzt wieder motiviert fühlen, eine wilde Unsinnsgeschichte nachzuspielen, oder (für die ganz Verrückten), die sich trauen, mit Tischen und Stühlen wundersame Landschaften zu bauen, die sie nutzen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchblättern dieser Broschüre und beim Ausprobieren der Übungen.



Grundlagen der Kinematik bei Kindern

Menschliche Bewegung in der Kindheit

Seit Jahren bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien, dass ein aktiver Lebensstil die Qualität des psychophysischen und sozialen Lebens verbessert und dass körperliche Betätigung positive Auswirkungen auf unseren Körper, unsere Stimmung und unser Gehirn hat. Im Allgemeinen ist Bewegung für den Menschen nicht nur eine Möglichkeit zur Interaktion mit der Umwelt, sondern auch eine wichtige organische Funktion, die das menschliche Wachstum und die Aufrechterhaltung eines guten Gesundheitszustands fördert.

Diese Funktion erleichtert die Entwicklung der intellektuellen Fähigkeiten, verbessert und hält die Körperfunktionen aktiv, unterstützt die Entwicklung der Kommunikations- und Interaktionsfähigkeit mit anderen und verbessert schließlich die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Das Entwicklungsalter ist ein Zeitraum im Leben eines Menschen, der sich nur schwer in ein klares Zeitfenster fassen lässt, da er von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist und von vielen Faktoren abhängt. Die Wissenschaft geht davon aus, dass das Entwicklungsalter einer Phase im Leben eines Menschen entspricht, die von der Geburt bis zum Erwachsenenalter reicht und in der drei grundlegende Prozesse ablaufen: Wachstum, Reifung und Entwicklung.

Nach Malina laufen diese Prozesse parallel und in Wechselwirkung zueinander ab; sie sind der gesamten menschlichen Spezies gemeinsam, auch wenn sie sich auf individuelle und subjektive Weise entwickeln, weshalb sie zu einer differenzierten persönlichen Ausbildung führen, die die menschliche Spezies an der Schwelle zum Erwachsensein äußerst heterogen macht.

Der Begriff Wachstum bezieht sich auf die Größenzunahme des Körpers als Ganzes und seiner einzelnen Teile. Reifung entspricht dem Prozess, der jedes Gewebe, jedes Organ und jedes System des Körpers von einem Zustand vorübergehender Unreife und Leistungsfähigkeit zu einem biologisch reifen Zustand begleitet. Das Konzept der Entwicklung schließlich wird als der Prozess des Erwerbs/Lernens von Verhaltensfähigkeiten verstanden, die für die Lösung von Problemen nützlich sind, denen der Mensch in seiner Umwelt begegnet.

Die Prozesse des Wachstums und der Reifung hängen hauptsächlich von genetischen Faktoren ab und in geringerem Maße von der Umwelt, in der der Mensch aufwächst. Vielmehr wird der Entwicklungsprozess des Menschen nicht nur von den beiden oben genannten Prozessen (Wachstum und Reifung) beeinflusst, sondern auch weitgehend von der Umgebung, in der er geboren wird. Das sozio-affektive und sozio-kulturelle Umfeld, in das ein Mensch hineingeboren wird, kann seine Entwicklung (motorisch, kognitiv usw.) und damit auch die soziale Schicht, der er angehört, erheblich beeinflussen,

Die Bildungsmöglichkeiten, die die Familie zur Verfügung stellen kann, die Art der Schule und das soziokulturelle Umfeld sowie die Sportorganisationen und -vereine können im Entwicklungsalter angeboten werden. Die Entwicklung der Bewegung in den verschiedenen Altersgruppen wird als Ontogenese der motorischen Fähigkeiten (oder der Bewegung) bezeichnet und entspricht dem Weg, den der Mensch nimmt, um seine motorischen Fähigkeiten im Erwachsenenalter zu erreichen.

Die Ontogenese der Bewegung ist daher in chronologische Phasen oder Entwicklungsstufen unterteilt (von Fach zu Fach unterschiedlich), die es dem Kind ermöglichen, sein Potenzial zu entwickeln und höhere motorische Fähigkeiten zu erwerben.

Die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten im Entwicklungsalter kann nicht losgelöst von der psychologischen, sozialen und affektiven Entwicklung betrachtet werden, da das Subjekt in dieser Lebensphase in der Körperlichkeit das bevorzugte Mittel der Kommunikation und der Beziehung zur Außenwelt und zu den anderen findet.

Die Bewegung ist nicht nur eine unverzichtbare Funktion für die Beziehung zwischen Mensch und Umwelt, sondern entwickelt und formt auch die Persönlichkeit des Subjekts, indem sie alle ihre Komponenten beeinflusst: psychomotorisch, intellektuell, sozial und emotional-moralisch.

Damit der Entwicklungs- und Bildungsprozess der Persönlichkeit stattfinden kann, müssen im Laufe der jeweiligen ontogenetischen Stadien die strukturellen und funktionellen organisch-intellektuellen Bedingungen reifen, auf deren Grundlage sich die Fähigkeiten entwickeln und das Lernen erfolgen kann.

Daher wird das motorische Wachstum begünstigt, wenn sich das Subjekt im Entwicklungsalter in der Lage befindet, sich folgendermaßen zu entwickeln:

- alle ontogenetischen Stadien in einem Umfeld zu durchlaufen, das die Entdeckung und Konsolidierung der Fähigkeiten zur räumlichen Verlagerung, zum Erfassen und zur Handhabung von Objekten begünstigt;
- Entwicklung grundlegender motorischer Muster sowohl in quantitativer als auch in qualitativer Hinsicht, insbesondere in den günstigen Lernphasen; - Verbesserung der konditionell-koordinativen motorischen Fähigkeiten;
- Gegenüberstellung eines pädagogischen und eines sportlichen Ansatzes, der sich auf mehrere Bereiche und Sportarten bezieht.

Altersgruppe 1-2

Übungen zur kognitiven und motorischen Entwicklung

Name: Lass uns zusammen wie ein Hase hüpfen

Alter: 1-2 Jahre

Material: Kein Material

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Zeitraumen - 5-10 Minuten

Spielbeschreibung - Die Erzieherin/der Erzieher lässt die Kinder in ausreichendem Abstand zueinander stehen. Er/sie steht vor den Kindern und nimmt die Position eines springenden Hasen ein (kniend, die Hände gefaltet, Handflächen ausgestreckt, zwei Finger ahmen die Ohren des Hasen nach). Auf die Aufforderung der Kinder, zu springen, ahmen die Kinder den hüpfenden Hasen nach.

Pädagogische Ziele: Visuelles Verfolgen der Person, Nachahmen von Handlungen, rezeptive Kommunikation, soziale Fähigkeiten - Teilnahme an einem Spiel mit einem Erwachsenen und Gleichaltrigen

Name: Bring den Ball in die Kiste

Altersgruppe: 1-2

Material: Pappkarton; Schere, Bälle in verschiedenen Farben

Zeitraumen: 20 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung:

Nehmen Sie einen Pappkarton. Verwenden Sie eine Schere, um Löcher in die Oberseite des Kartons zu schneiden und zeichnen Sie sie dann mit verschiedenfarbigen Stiften nach. Legen Sie die Bälle in die Schachteln und lassen Sie die Kinder sie nach der Farbe des Balls und der Farbe des Lochs in der Schachtel sortieren.

Pädagogische Zielsetzungen: Erreichen und Greifen von Gegenständen, Erlernen von Farben, Sortieren von Gegenständen, Übertragen eines Gegenstandes, Ablegen von Gegenständen in Kisten, Richtungsbewegungen

Name: Sinnesparcours

Altersgruppe: 1-2

Material: Gras, Steine (2 Arten), Sand, Schaumstoff, Tannenzapfen, Bohnen, Wasser

Zeitraumen: 10 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung:

Machen Sie quadratische Rahmen oder nehmen Sie Plastikboxen mit der gleichen Form. Legen Sie die Materialien in unterschiedlich große Objekte. Lassen Sie die Kinder über die verschiedenen Oberflächen und Texturen laufen, um sie zu ertasten. Das ist eine Übung, die ihre Koordination, ihre motorischen Fähigkeiten und ihr Selbstvertrauen verbessern wird.

Pädagogische Ziele: Indem die Kinder sich auf verschiedenen Oberflächen bewegen, erforschen Kleinkinder den Tastsinn mit ihren Füßen. Sie zeigen ein Bewusstsein für ihren Körper, sie folgen den Anweisungen der Erwachsenen in Bezug auf die Sicherheit, sie lernen, wie sie ihre Füße platzieren müssen, um das Gleichgewicht zu halten, und sie lernen, ihre Emotionen zu kontrollieren, was Kleinkindern helfen kann, sich selbst zu regulieren.



Name: Hüpf auf die Form

Altersgruppe: 1-2

Material: Verschiedene Kreidefarben

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung

Wenn Sie draußen arbeiten, zeichnen Sie verschiedene Formen draußen auf den Boden. Rufen Sie eine Form aus und das Kind sollte sie finden und darauf springen/laufen. Wenn Sie drinnen spielen, können Sie die Formen ausschneiden und auf den Boden legen.

Pädagogische Ziele: Das Erkennen von Formen, das Befolgen von Anweisungen, das Spielen im Freien und die körperliche Betätigung bei gleichzeitiger Anwendung von Orientierungssinn und logischem Denken.

Name: Lkw-Fahrer/In

Alter: 2 Jahre

Zeitraumen: 15-20 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Mittel: Autos/Lastwagen, kleine Holzwürfel

Vorbereitung - an einem Ende der Halle/des Raumes/des Außenbereiches ordnet der/ die PädagogIn die Würfel an

Die Lkw/Wagen werden in einem Abstand von 8-10 Metern aufgereiht.

Spielbeschreibung – Der/ die ErzieherIn fordert die Kinder auf, sich neben einen der Lastwagen/Autos zu stellen. Danach spricht er/ sie sie an: Kinder, mit den Autos bringen wir die Würfel zur Baustelle. Die Kinder ahmen die Bewegung der Autos/LKWs auf verschiedene Weise nach, kommen zur Baustelle, laden die Würfel auf und tragen sie zurück. Das machen sie so lange, bis sie den letzten Würfel umgeladen haben.

Danach stellen sie die Lastwagen wieder auf die Linie, von der sie gestartet sind, setzen sich vor die Baustelle und bauen gemeinsam mit dem/ der ErzieherIn das Haus aus Würfeln.



Pädagogische Ziele: Kleinkinder lernen grundlegende Bewegungskonzepte durch Schieben und Stoßen von Gegenständen, Hand-Augen-Koordination, Erreichen und Greifen von Gegenständen, gewinnen Selbstvertrauen bei der Orientierung im Kindergarten, Stärkung der Grob- und Feinmotorik, Initiierung und Aufrechterhaltung von Interaktionen mit anderen Kindern.

Name: Folge der Linie

Altersgruppe: 1-2

Material: Balance- Fahrrad

Zeitraumen: 20-30 Minuten (abhängig von der Anzahl der Kinder in der Gruppe und der Anzahl der Balance-Fahrräder, die benutzt werden; die Aktivität dauert 2-3 Minuten für jedes Kind)

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung

Sie haben einige Balance-Fahrräder. Legen Sie vorher einen Weg (eine Linie) fest, der die Kinder folgen sollen. Sie sollten von Punkt A zu Punkt B gehen. Dies ist eine Möglichkeit, körperliche kognitive Aktivitäten in die Routine des Kleinkindes einzubauen und es ist eine großartige Möglichkeit, das Spielen im Freien zu fördern.

Pädagogische Ziele: Diese Aktivität hilft den Kindern, ihr Gleichgewicht zu entdecken, einem Kind beizubringen, das Gleichgewicht zu halten, während es sitzt und sich bewegt, Kinder sind sich der Bedeutung von Navigation, Stabilität und Gleichgewicht bewusster, während sie grobmotorische Fähigkeiten entwickeln und Kinder lernen, ihr Gewicht zu verteilen. Bei dieser Aktivität wechseln die Augen der Kinder ständig zwischen den oben genannten Fähigkeiten. Sie stabilisieren ihren Blick, wenn sie sich auf ein Ziel konzentrieren, um zu navigieren, verfolgen das Ziel mit den Augen, wenn sich das Ziel bewegt, um zu navigieren. Sakkaden, wenn sie zwischen den Fokuspunkten wechseln, um die Umgebung und mögliche Hindernisse im Auge zu behalten,

Nah/Fern, wenn sie zwischen Objekten in der Ferne wechseln, um die Route voranzuplanen und in der Nähe, um zu navigieren, wo sie sich gerade befinden, und das periphere Sehen wird ständig genutzt und in Kombination mit jeder der anderen vier Fähigkeiten angepasst, um schnell auf Veränderungen in der Umgebung zu reagieren.

Name: Roll den Ball

Alter: 1-2 Jahre

Bedeutet: Kinderfreundlicher Ball; Bälle in verschiedenen Größen, ein holpriger, ein Plastik- und ein weicher Ball

Zeitraumen: 20 - 30 Minuten

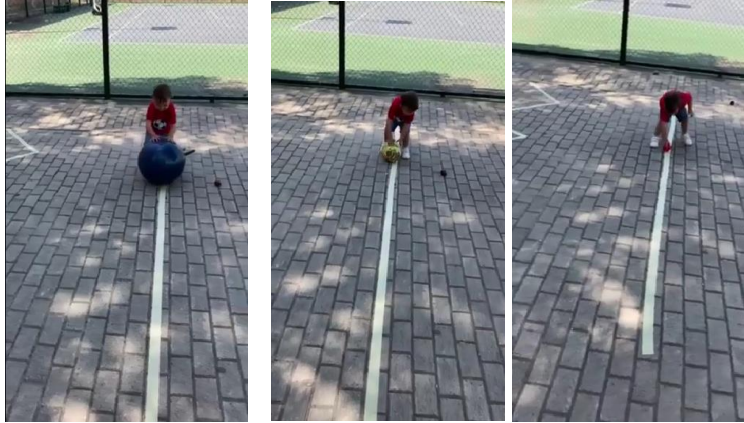
Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Vorbereitung – Der/ die ErzieherIn spricht über die Bälle. Er/Sie rollt die Bälle nacheinander zu den Kindern und ermutigt sie, die Beschaffenheit und Größe zu erfühlen.

Lassen Sie die Kinder einen großen Kreis bilden und den Ball an andere Kinder im Kreis weitergeben. Der/ die ErzieherIn sagt die Namen der Kinder, und das Kind, das den Ball hat, soll ihn zum nächsten Kind rollen. Vergewissern Sie sich, dass alle Kinder die Möglichkeit hatten, den Ball zu fangen und zu rollen, bevor Sie mit der nächsten Aktivität fortfahren.

Nach der ersten Übung (für Kinder ab 2 Jahren) rollt der/ die ErzieherIn die Bälle einzeln entlang der Linie (der Ball sollte die Linie berühren). Der/ die ErzieherIn sagt den Namen des Kindes, und das Kind, das den Ball hat, sollte ihn von Punkt A nach Punkt B rollen, wobei der Ball die Linie berühren sollte.

Pädagogische Ziele: einfache Handlungen (Rollen); Hand-Augen-Koordination; Verfolgen von Gegenständen und Erlernen von Größe, Geschwindigkeit, Zeit und Entfernung (kognitiv); Initiieren und Aufrechterhalten von Interaktionen mit einem Erwachsenen und Gleichaltrigen; das Gefühl, die Kontrolle zu haben, wenn das Kind entscheidet, ob es den Ball zurückgibt oder nicht (emotional); Aufbau eines Wortschatzes, da die Kinder Wörter mit Handlungen assoziieren (Sprache), sich der sprechenden Person zuwenden und auf den eigenen Namen reagieren, wenn er aufgerufen wird (rezeptive Kommunikation).



Name: **Obstkorb**

Alter: 1-2 Jahre

Zeitraumen - 10 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Bedeutet: Obstkorb, Obst (Apfel, Banane usw.)

Ort: Innen/Außen

Vorbereitung - an einem Ende des Raumes ordnet Der/ die ErzieherIn das Obst an.

Die Kinder sind auf der gegenüberliegenden Seite, in 4-6 Metern Entfernung.

Beschreibung – Der/ die ErzieherIn erklärt, was Obst ist, wie wir Obst im Obstkorb sammeln

und fordert die Kinder auf, Obst im Obstkorb zu sammeln. Danach spricht er/sie sie an: Das

Kind mit dem Obstkorb kommt zu der Stelle, an der das Obst liegt, legt das Obst in den Obstkorb und trägt ihn zurück.

Pädagogische Ziele: Die Kinder lernen verschiedene Obstsorten kennen, sie erfahren das unterschiedliche Gewicht von Gegenständen.



Name: **FahrerIn eines Obsttransporters**

Alter: 2 Jahre

Zeitraumen - 10 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Mittel: Lastwagen, Würfel, Obst (Apfel) und Ball

Ort: Innen/Außen

Vorbereitung - an einem Ende der Halle/des Raumes ordnet der/ die ErzieherIn die Würfel, das Obst und den Ball an. Die Lkw/Wagen werden in einem Abstand von 8-10 Metern aufgereiht.
Spielbeschreibung - Der/ die ErzieherIn erklärt, was Obst ist, was ein Ball ist und wofür wir ihn verwenden, sowie den Würfel. Er/ sie fordert die Kinder auf, sich neben den Lastwagen zu stellen. Danach spricht er/sie sie an: Das Kind mit dem Lastwagen, das die Bewegung des Lastwagens nachahmt, kommt zu der Stelle, an der die Gegenstände platziert sind, lädt das Obst auf und trägt es zurück.

Pädagogische Ziele: Die Kinder lernen verschiedene Gegenstände kennen - ihre Form, Größe und Verwendung; sie verstehen und befolgen Anweisungen; körperliche Fähigkeiten; sie imitieren Handlungen, Laute und Wörter; sie greifen nach Gegenständen und treffen Entscheidungen;



Übungen zur motorischen und emotionalen Vorstellungskraft

Name: Die Schnecke und Mickey Mouse

Altersgruppe: 1-2

Material: keine

Zeitraumen: 5-10 Minuten

Bewegungskategorie: Grobmotorische Bewegungen, tonische/posturale Kontrolle, Tempo

Beschreibung der Übung:

Der/ die ErzieherIn singt den folgenden Kinderreim:

Langsam, langsam, langsam geht, langsam geht die Schnecke,

langsam, langsam, langsam geht, langsam geht die Schnecke.

schnell, schnell, schnell geht, schnell läuft und läuft die Maus,

schnell, schnell geht, schnell läuft und läuft die Maus,

Während des Singens wählt der/ die ErzieherIn aus, wie er/ sie sich im Raum platziert, zeigt es den Kindern und lädt sie ein, durch Nachahmung teilzunehmen. Das Lied bestimmt das Tempo der Bewegung. Wenn das Kinderlied von der Schnecke handelt, bewegt sich der Lehrer langsam, wenn die Maus erwähnt wird, geht die Bewegung schneller.

Die erforderlichen Bewegungsarten können frei gewählt werden; wichtiger ist, dass wir das Kind versuchen lassen, ohne es zu zwingen, wenn es scheitert.

WICHTIG - SPIEL FÜR KINDER VON 18 BIS 24/36 MONATEN

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele: Fähigkeit, das Verhalten je nach Kontext zu steuern.

Name: Klettern

Altersgruppe: 1-2

Material: eine kleine Treppe mit einem kinderfreundlichen Handlauf. Stellen Sie eine Blumenvase oder ein Foto auf das Podest am oberen Ende der Treppe.

Zeitraumen: 5-10 Minuten

Bewegungskategorie: grobmotorische Bewegungen, Gleichgewicht, Orientierung in Raum und Zeit, Rhythmus

Beschreibung der Übung:

Der/ die ErzieherIn erklärt den Kindern, dass sie heute mit seiner/ ihrer Hilfe einen Berg besteigen müssen, um die schönsten Blumen der Welt zu finden.

An diesem Punkt führt der/ die ErzieherIn den Aufstieg an, indem er/sie zeigt, wie man eine Treppe hinaufsteigt, und betont, dass die Hände am Geländer richtig platziert werden müssen. Oben angekommen, weckt er/sie mit Ausrufen des Erstaunens die Neugier und Motivation der Kinder, indem er/sie ihnen die Schönheit dessen beschreibt, was er/sie vom Gipfel aus sieht. Dann geht er/sie wieder hinunter und lässt jedes Kind einzeln den "Berg" hinaufklettern.

WICHTIG - SPIEL FÜR KINDER VON 20 BIS 36 MONATEN

Pädagogische Ziele: Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen, einfache Situationen von Angst und Furcht zu bewältigen

Bilder / Illustrationen:

Name: Wildtiere

Altersgruppe: 1-2

Material: keine

Zeitraumen: 5-10 Minuten

Bewegungskategorie: grobmotorische Bewegungen, grundlegende Bewegungsschemata

Beschreibung der Übung:

Teilen Sie den Spielraum mit einem Klebeband oder einer bereits auf dem Boden gezogenen Linie in zwei Hälften. Eine Gruppe von Kindern auf der einen Seite der Trennlinie imitiert Landtiere, mit typischen Gangarten und Haltungen. Auf der anderen Seite ahmen die übrigen Kinder fliegende Tiere nach. Auf ein Signal der Lehrkraft beginnt jedes Kind, sich in seiner Hälfte des Spielraums zu bewegen; auf ein zweites Signal hin wechseln ein oder mehrere Kinder das Territorium und damit die Rollen.

WICHTIG - SPIEL FÜR KINDER VON 18 BIS 24/36 MONATEN

Pädagogische Ziele: Erfahrung verschiedener Möglichkeiten, seine Gefühle auszudrücken

Bilder / Illustrationen:

Name: Was für ein Chaos

Altersgruppe: 1-2

Material: alle in der Arbeitsumgebung verfügbaren Materialien

Zeitraumen: 5-10 Minuten

Bewegungskategorie: motorische Grundmuster, Körperbild und Dimensionsbewusstsein

Beschreibung der Übung:

Die Lehrkraft baut mit Hilfe der Kinder einen Hindernisparcours in dem zur Verfügung stehenden Raum (einschließlich des Klassenzimmers) auf (Stühle, Tische und alles im Klassenzimmer verschieben, ohne Turnmaterial zu verwenden). Auf das Signal der Lehrkraft hin und von einem vorher festgelegten Startpunkt aus versuchen alle, den Parcours zu durchlaufen, ohne einen Gegenstand zu berühren.

VARIANTE: In der Turnhalle können Matratzen, Kisten, Bänke usw. aufgestapelt werden. Bilden Sie einen Weg um die Gegenstände herum oder mit Hilfe der Kinder einen Weg über die Gegenstände.

WICHTIG - SPIEL FÜR KINDER VON 18 BIS 24/36 MONATEN

Pädagogische Ziele: Fähigkeit, die geforderte Aufgabe auszuführen, ohne sich durch Gegenstände in der Umgebung ablenken zu lassen

Bilder / Illustrationen:

Name: HolzfällerIn

Altersgruppe: 1-2

Material: keine

Zeitraumen: 5-10 Minuten

Bewegungskategorie: Körperwissen, Fallen

Beschreibung der Übung:

Die Kinder stehen wie viele kleine Bäume (Sie können sie auffordern, ihre Arme (Äste) je nach Wind, Sonne usw. zu bewegen). Der Holzfäller (die Lehrkraft) geht an ihnen vorbei und hackt sie - eine Axtbewegung nachahmend - ab, so dass sie auf ihre eigene Weise zu Boden fallen (überlegen Sie, ob Sie eine Matte oder einen weichen Teppich als Schutz verwenden). Dann wachsen die Bäume wieder nach und das Spiel beginnt von neuem, wobei dieses Mal ein Kind den Holzfäller spielt.

WICHTIG - SPIEL FÜR KINDER VON 12 BIS 24/36 MONATEN

Pädagogische Zielsetzung: Experimentieren mit der eigenen Fähigkeit zu warten

Bilder / Illustrationen:

Name: Dinge wegräumen

Altersgruppe: 1-2

Material: alle verfügbaren Spiele, eine Stereoanlage zum Abspielen eines Liedes

Zeitraumen: 5-10 Minuten

Bewegungskategorie: grobe Bewegungen, räumliche Orientierung, Hand-Augen-Koordination

Beschreibung der Übung:

Nachdem die Kinder eine Weile frei gespielt haben, weist der/ die ErzieherIn mit mehr Nachdruck als sonst darauf hin, dass alle Spiele weggeräumt werden müssen, und fragt: "Weißt du noch, wo sie hingehören? Wisst ihr noch, wo sie hingehören?"

Wenn die Musik beginnt, fangen die Kinder an, die Spiele wegzuräumen. Seid ihr bereit? Der/ die ErzieherIn stellt die Musik an und beginnt zusammen mit den Kindern, das Klassenzimmer aufzuräumen.

Am Ende überprüft der/ die ErzieherIn mit den Kindern, ob alle Spiele und Materialien wieder an ihrem richtigen Platz sind; mit Hilfe der Kinder ordnet er/ sie die verrutschten Spiele neu an.

WICHTIG - SPIEL FÜR KINDER VON 18 BIS 24 MONATEN

Pädagogische Ziele: Achtung der Ordnung, Kenntnis des eigenen Lebensumfelds

Bilder / Illustrationen:

Name: FloristIn

Altersgruppe: 1-2

Material: Papierbandrollen in verschiedenen Farben, Papierbögen in Form eines Blumentopfes

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Feinmotorik, Hand-Augen-Koordination, Grobmotorik

Beschreibung der Übung:

Der/ die ErzieherIn erklärt den Kindern, dass heute "Blumen pflanzen" angesagt ist. Er/sie geht durch den Raum und verteilt kleine Stücke farbigen Klebebands und fordert die Kinder auf, sie auf den Boden zu kleben. Wenn die "Blumen" gepflanzt sind, "ernten" sie sie und befestigen sie an vasenförmigen Papierbögen.

Pädagogische Ziele: Experimentieren mit dem Warten, bis man an der Reihe ist

Bilder / Illustrationen:

Name: Das Halstuch

Altersgruppe: 1-2

Material: ein Halstuch pro Kind

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Beweglichkeit der Gelenke

Beschreibung der Übung:

den Schal mit einer oder zwei Händen werfen und fangen; den Schal beim Gehen oder Laufen mit einer oder zwei Händen werfen und fangen.

Ab 18 Monaten

Pädagogische Ziele: Fähigkeit, ein uns zugewiesenes Material zu benutzen ohne ein anderes haben zu wollen

Bilder / Illustrationen:

Name: Plakate

Altersgruppe: 1-2

Material: Poster oder Blatt zum Ausmalen mit Fingerfarben oder Temperafarben usw.

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Feinmotorik, Hand-Augen-Koordination, räumliche Orientierung

Beschreibung der Übung:

Der/ die ErzieherIn klebt die Plakate so an die Wand, dass ihre Unterseite mit dem Boden bündig ist. Dann stellt er/sie die Fingerfarben weit entfernt von den Plakaten auf und zeigt den Kindern, dass sie sich die Finger schmutzig machen und mit ihnen über die Plakate streichen müssen, um sie auszumalen. Auf diese Weise werden die Kinder dazu angehalten, sich von einem Teil des Raumes zum anderen zu bewegen, um mit dem Ausmalen fortzufahren.

WICHTIG - SPIEL FÜR KINDER VON 18 BIS 24 MONATEN

Pädagogische Ziele: einen gemeinsamen Raum teilen

Bilder / Illustrationen:

Name: Tunnel

Altersgruppe: 1-2

Material: große Kisten zur Herstellung von Tunneln

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Gehen auf allen Vieren

Beschreibung der Übung:

Der/ die ErzieherIn lässt die Kisten an zwei Seiten offen und in keiner bestimmten Reihenfolge auf der gesamten Fläche herumliegen. Er/ fordert die Kinder auf, in die Kisten hinein- und wieder herauszukrabbeln, entweder mit dem Kopf oder mit den Füßen voran.

Pädagogische Ziele: Experimentieren mit dem Warten, bis man an der Reihe ist

Bilder / Illustrationen:

Name: AutofahrerIn

Altersgruppe: 1-2

Material: ein großes Kissen pro Kind

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Gehen auf allen Vieren, Hand-Augen-Koordination, zeitlich-räumliche Orientierung

Beschreibung der Übung:

Jedes Kind hat ein großes Kissen, das es wie ein Auto benutzt. Die Kinder müssen sich fortbewegen und Zusammenstöße mit anderen vermeiden. Wenn die Lehrkraft sagt, dass das Auto kaputt ist, versuchen die Kinder, das Kissen wegzuwerfen oder es der Lehrkraft zur Reparatur zu bringen.

Pädagogische Ziele: den eigenen Raum verwalten, ohne in den Raum der anderen einzudringen

Bilder / Illustrationen:

Name: Der Schneeball

Altersgruppe: 1-2

Material: Folie, Tennisball oder Tischtennisball

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Feinmotorik, Hand-Augen-Koordination, zeitlich-räumliche Orientierung

Beschreibung der Übung:

Der/ die Erzieherin gibt jedem Kind ein Blatt Folie (es geht auch normales Papier, je dünner, desto besser). Dann gibt er dem ersten Kind einen Ball (wie einen Tennis- oder Tischtennisball, aber aus Schwammmaterial). Das Kind umwickelt den Ball mit seiner Folie und gibt ihn an das nächste Kind weiter, das das Gleiche tut und so weiter bis zum letzten Kind, das am Ende einen "Mega-Ball" hat, der von allen Kindern mit Folie umwickelt wurde.

Pädagogische Ziele: Lernen, zusammenzuarbeiten

Bilder / Illustrationen:

Name: Blätter

Altersgruppe: 1-2

Material: trockene Blätter, die im Herbst von den Bäumen fallen

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: motorische Grundschemata

Beschreibung der Übung:

Die Lehrkraft gibt den Kindern ein oder mehrere Blätter und bittet sie, einen Laubhaufen in der Mitte des Raumes zu bilden. Dann bittet die Lehrkraft die Kinder, abwechselnd darauf zu springen, zu laufen, zu treten, usw. Dann legen sie sie alle zusammen wieder in die Mitte, damit ein anderes Kind damit spielen kann.

Pädagogische Ziele: Lernen, zusammenzuarbeiten, warten, bis man an der Reihe ist

Bilder / Illustrationen:

Name: Die ungezogenen Bälle

Altersgruppe: 1-2

Material: Eimer, Schwammbälle, Stereoanlage mit Musik

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: grobmotorische Bewegungen, okulo-manuelle Fähigkeiten

Beschreibung der Übung:

Der/ die Erzieherin hält einen Eimer mit Bällen in der Hand. Der/ die Erzieherin geht schnell durch den Raum und fragt die Kinder:

Wer möchte die ungezogenen Bälle sehen? Wisst ihr, warum sie ungezogen sind?

Und er/sie lässt sie alle durch die Luft fliegen und ruft aus:

Weil sie überall herumhüpfen! Helft mir, sie wieder aufzusammeln!!!

Die Kinder müssen die Bälle einsammeln und versuchen, sie wieder in den Korb zu legen, der immer von der/dem ErzieherIn gehalten wird. Damit es so aussieht, als ob der Ball ungezogen wäre, schüttelt der/die ErzieherIn ihn, kurz nachdem die Kinder ihn in das Glas gelegt haben, so dass er herausspringt und ruft:

Habt ihr das gesehen? Sie rennen überall herum.

Nachdem dies eine Weile so gegangen ist, sorgt die Erzieherin dafür, dass die gesammelten Kugeln nicht mehr "entkommen".

Pädagogische Ziele: Austausch des Materials, Ermöglichung von Experimenten unter den Mitschülern

Bilder / Illustrationen:

Name: Der Ball

Altersgruppe: 1-2

Material: ein Ball pro Kind

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: räumliche Orientierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Hand-Auge- und Fuß-Auge-Koordination

Beschreibung der Übung:

Der/ die Erzieherin gibt jedem Kind einen Ball. Er/sie bittet die Kinder, die Konsistenz, das Gewicht und die Form des Balls zu erfühlen, indem sie ihn streicheln, hochheben usw. Dann zeigt er/sie, wie sie den Ball mit ihren Händen oder Füßen benutzen kann, und fordert die Kinder auf, dies ebenfalls zu tun.

- Werfen und Fangen
- Werfen und jagen
- Einrollen
- Treten und jagen
- mit den Füßen führen.

Pädagogische Ziele: Lernen, die gestellte Aufgabe zu respektieren, die Spiel- und Pausenzeiten einhalten zu können

Bilder / Illustrationen:

Name: Rolle

Altersgruppe: 1-2

Material: Kunstturnen/Rhythmische Gymnastikmatte, gummiartig

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Drehung um die eigene Längsachse

Beschreibung der Übung:

Der/ die Erzieherin demonstriert das motorische Muster des Rollens, indem er/ sie dem Kind zunächst hilft, sich mit Stößen zu rollen und es dann auffordert, sich selbst zu rollen. Während einer das Spiel vorführt, schauen die anderen zu und applaudieren und bejubeln den Vorführenden am Ende.

Pädagogische Ziele: Gleichaltrige ermutigen, warten, bis man an der Reihe ist

Bilder / Illustrationen:

Name: Das Band

Altersgruppe: 1-2

Material: 1 cm breites psychomotorisches Gummiband

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Gleichgewicht

Beschreibung der Übung:

Der/ die Erzieherin bastelt ein Band und zeigt den Kindern, wie man darauf zwei- oder vierbeinig läuft. Dann werden die Kinder nacheinander aufgefordert, das neue Spiel auszuprobieren.

Pädagogische Ziele: Gleichaltrige ermutigen, warten, bis man an der Reihe ist

Bilder / Illustrationen:

Name: Klettern

Altersgruppe: 1-2

Material: Sprossenwand und Fallschutzmatte

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Gleichgewicht, okulo-manuelle Fähigkeiten, Greifen

Beschreibung der Übung:

Das Kind wird aufgefordert, auf die Wand zu klettern und von ihr herunterzukommen, indem es auf die Matte springt oder hinunterklettert. Die Aufmerksamkeit der Erzieherin/des Erziehers muss sich auf die Handlungen des Kindes richten, während es sich darauf vorbereitet, auf das Gerät zu klettern oder von ihm herunter zu springen.

AUFMERKSAMKEIT - SPIEL FÜR KINDER AB 12 MONATEN ENTSPRECHEND DEM LEISTUNGSNIVEAU DES KINDES

Pädagogische Ziele: Regeln einhalten, wissen, wie man wartet, bis man an der Reihe ist

Bilder / Illustrationen:

Name: Riesenball

Altersgruppe: 1-2

Material: Fitball

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Dissoziation zwischen oberen und unteren Gliedmaßen

Beschreibung der Übung:

Der/ die Erzieherin zeigt den Kindern den FIT-Ball, der für sie ein riesiger Ball ist. Und zeigt ihnen dann, wie sie ihn beim Laufen ständig zum Wackeln bringen können. Die Kinder probieren das Spiel abwechselnd aus.

VARIATION. Man kann einer mit Klebepapier markierten Linie folgen oder einen kleinen Slalom zwischen drei gleichmäßig verteilten Gegenständen fahren.

Pädagogische Ziele: Umgang mit Aufregung üben, warten, bis man an der Reihe ist.

Bilder / Illustrationen:

Übungen zur Stärkung der Koordination

Name: Kleiner Eismann

Alter der Kinder: 2 Jahre

Material: kein Material

Zeit: 10 Minuten

Kategorie: Koordination

Ziele:

- ✓ Stimulierung der Feinmotorik
- ✓ Bewusstsein für Rhythmus und Zeit
- ✓ Kontrolle der Impulsantwort.

Beschreibung:

- Kinder laufen frei im Raum;
- beim Schild "Kleiner Eismann" gehen sie langsam und steif;
- bei dem Zeichen "Kleiner Eismann" lassen die Kinder sich wie geschmolzenes Eis zu Boden fallen.

Name: Tanzen, tanzen

Alter der Kinder: 2 Jahre

Material: Musik

Zeit: 20 Minuten

Kategorie: Koordination

Ziele:

- ✓ Gesamtkoordination zu verbessern
- ✓ Kontrolle von impulsiven motorischen Gesten.

Beschreibung:

- Kinder tanzen frei;
- Sobald die Musik aufhört, rollen sich die Kinder zu einem Ball zusammen und konzentrieren sich auf ihren Atem;
- wenn die Musik wieder anfängt, fangen sie wieder an zu tanzen.



Name: Fliegende Untertasse /kleiner Teller

Alter der Kinder: 2 Jahre

Material: Kleiner Pappteller

Zeit: 15 Minuten

Kategorie: Koordination

Ziele:

- ✓ Verinnerlichung einzelner Strukturmerkmale
- ✓ Griffigkeit verbessern
- ✓ Verbesserung der Augen-Hand-Koordination

Beschreibung:

- die Kinder haben Pappteller zur Verfügung und stehen alle vor der Startlinie;
- die Kinder versuchen, die Untertasse so weit wie möglich zu werfen.

Name: Zoo

Alter der Kinder: 2 Jahre

Material: Kreise und kleine Tiere

Zeit: 15 Minuten

Kategorie: Koordination

Ziele:

- ✓ Verfeinerung der allgemeinen Koordination
- ✓ Konsolidierung der Koordination beim Greifen
- ✓ Verfeinerung der binären Aufmerksamkeitsfähigkeiten: springen und sammeln.

Beschreibung:

Kreise, die auf dem Boden verteilt sind und in denen einige Tiere verstreut sind.

- Die Kinder springen von einem Kreis zum anderen und heben jedes Mal, wenn sie einen Kreis durchlaufen, ein Tier auf.

Name: Ich hinterlasse meine Spuren

Altersgruppe: 2 Jahre

Material: Papierspule, Temperafarben, Eimer, Wasser, Handtuch

Zeitraum: 1 Stunde

Bewegungskategorie: Koordination der Mobilität

Beschreibung des Erlebnisses:

Ich ziehe meine Socken und Hose aus und
laufe auf dem großen Laken, auf dem die Temperafarben verteilt wurde
Ich versuche zu balancieren, zu gehen, zu rennen, zu rollen, zu krabbeln
Die einzige Grenze, die mir gesetzt wurde, ist, das Laken nicht zu verlassen
Ich warte, bis ich an der Reihe bin, um mich zu waschen
Ich versuche, mich abzutrocknen und ziehe meine Socken und Hose wieder an

Zielsetzung

Augen-Koordination
Kontrollierte Gleichgewichtseinstellung
Kontrollierte motorisch-posturale Einstellung

Illustrationen:

Name: Der/die Floristin

Altersgruppe: 2 Jahre

Material: Flasche, Gießkanne und oder Sprühflasche

Zeitraumen: eine halbe Stunde

Bewegungskategorie: Beweglichkeit, Koordination und manuelle/augenbetonte Koordination

Beschreibung des Erlebnisses:

Ich schaue mich um und finde einen Weg, das Waschbecken für Erwachsene zu erreichen
Ich klettere auf das, was ich gefunden habe (Stuhl, Treppe, Schemel usw., was das Kind identifiziert)
und erreiche den Wasserhahn
im Gleichgewicht, allein, ich versuche, den Wasserhahn aufzudrehen und mein Gefäß zu füllen
Ich steige vom Stuhl und versuche, nichts
zu verschütten, ich gieße die Pflanzen

Zielsetzung:

Hand-Auge-Koordination
allgemeine dynamische Koordinierung

Illustrationen:

Übungen zur Stärkung der Mobilität

Name: Dehnungen

Altersgruppe: 1-2

Material: keine

Zeitraumen: 30 Minuten

Bewegungskategorie: Stärkung der Mobilität

Beschreibung der Übung:

Diese Aktivität ist sehr nützlich, um die Mobilität und Flexibilität der Kinder zu fördern. Wir können viele Variationen in den Dehnungskreislauf einbauen, um den ganzen Körper abzudecken. Von einfachen Dehnungen, bei denen wir dem Kind helfen, bis hin zu komplexeren Dehnungen, die auf Nachahmung beruhen, wie z. B. das Anheben der Beine beim Gehen, das Springen, das Öffnen und Schließen der Beine und Arme, das Bewegen der Arme im Kreis und vieles mehr.

Pädagogische Zielsetzungen:

Das Ziel dieser Übung ist es, die Beweglichkeit der Kinder zu fördern und ihre Flexibilität zu verbessern. Da wir bei dieser Übung den ganzen Körper trainieren können, können wir entscheiden, ob wir uns auf die Verbesserung der Beweglichkeit nur eines Körperteils konzentrieren oder ein Ganzkörpertraining durchführen wollen.

Bilder / Illustrationen:



Name: Biegen und Heben

Altersgruppe: 1-2

Material: kleine Bälle, Farben, Stofftiere...

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Stärkung der Mobilität

Beschreibung der Übung:

Diese Aktivität ist sehr einfach durchzuführen. Die verschiedenen Gegenstände werden auf dem Boden eines Zimmers, eines Parks oder einer anderen Freifläche ausgelegt und das Kind muss umhergehen und sich bücken, um die Gegenstände aufzuheben, und weitergehen, um den Rest aufzuheben.

Pädagogische Zielsetzungen:

Diese Übung stärkt den oberen und unteren Rumpf und verbessert die Stabilität beim Gehen, da sie sich beugen und Dinge aufheben müssen, während sie Gegenstände in den Händen halten.

Bilder / Illustrationen:

Name: Hindernisrennen

Altersgruppe: 1-2

Material: Kissen, Stühle, Flaschen, Bälle, Kissen, usw.

Zeitraumen: 15-30 Minuten

Bewegungskategorie: Stärkung der Mobilität

Beschreibung der Übung:

Diese Aktivität kann durch zahlreiche Variationen innerhalb desselben Spiels durchgeführt werden. Die Grundidee ist, einen Hindernisparcours zu bauen, den das Kind durchlaufen muss. Je nach Beweglichkeit des Kindes können wir Dinge von geringer Höhe (ein Sofa) erklimmen, unter Stühlen durchkriechen, über ein kleines Hindernis springen, Hindernissen ausweichen. Darüber hinaus können weitere Variationen eingeführt werden, wie z. B. eine Laufstrecke, ein einfacherer Parcours, bei dem das Kind rückwärts laufen muss, Teile, bei denen es auf einem Fuß springen muss, oder andere Alternativen, die wir uns vorstellen können.

Pädagogische Zielsetzungen:

Eines der Ziele dieser Aktivität ist es, die Mobilität der Kinder zu entwickeln, da sie verschiedene Hindernisse auf unterschiedliche Weise überwinden müssen. Durch das Hinzufügen von Varianten können wir entscheiden, ob wir uns auf den einen oder anderen Teil

des Körpers oder auf die Mobilität als Ganzes konzentrieren. Darüber hinaus werden auch Stabilität, Kraft und Koordination trainiert.

Bilder / Illustrationen:

Name: Gymnastik

Altersgruppe: 1-2

Material: Matten, Balancierstangen und Trampoline.

Zeitraumen: 30 Minuten

Bewegungskategorie: Stärkung der Mobilität

Beschreibung der Übung:

Dieser Kurs ist mehr auf Gymnastik ausgerichtet, daher werden wir sportliche Materialien verwenden. Es handelt sich um einen geschlossenen Zirkel mit Schwerpunkt auf der Beweglichkeit. Die erste Aktivität besteht darin, sich auf dem Schwebebalken einzuhaken. Dort müssen sie balancieren, um einen Kegel mit den Füßen zusammen zu drücken. Danach geht es weiter zur nächsten Basis, die aus Matten besteht. Eine liegt an der Wand, die andere auf dem Boden. Die Kinder müssen nun ihre Füße auf die Matte an der Wand stellen, während ihre Hände auf der Matte am Boden ruhen. Dann rollen sie sich über den Kopf ab, um eine einfache Vorwärtsrolle auf der Matte zu machen, und gehen dann zur letzten Basis, der Matte. Hier müssen sie versuchen, mehrere Sprünge zu machen und am Ende mit den Füßen aneinander zu springen.

Pädagogische Zielsetzungen:

Das Ziel dieser Aktivität ist es, die Mobilität der Kinder zu erhöhen und gleichzeitig ihre Flexibilität, Koordination und Kraft zu entwickeln. Da wir den Einsatz des Körpers fördern, werden auch die Knochen gestärkt und die Kinder lernen, wie sie die verschiedenen Teile ihres Körpers bewegen und einsetzen können.

Bilder / Illustrationen:



Übungen zu Grundlagen der Kinematik bei Kindern

Name: Überwindung eines Stolpersteins.

Altersgruppe: 1-2

Material: Steine, Hindernisse, großer Raum

Zeitraumen: 15 Minuten

Kategorie Bewegung: Grundlagen der Kinematik bei Kindern

Beschreibung der Übung:

- Suchen Sie sich einen großen Experimentierraum.
- Nimm zwei Steine oder Hindernisse (5 und 7 cm, 5 cm breit und 1,5 m lang).
- Stellen Sie das eine Hindernis in die Mitte des Weges.
- Die andere legen Sie kurz vor das Ende des Weges.
- Halten Sie das Kleinkind anfangs mit der Hand.
- Bitten Sie das Kind, geradeaus zu gehen und dem Hindernis auszuweichen, ohne Ihre Hand zu halten.
- Versuchen Sie dann, das Kleinkind an der Hand zu lassen, während es sich dem ersten Hindernis nähert.
- Gehen Sie am Ende des Weges und ermutigen Sie das Kind zum Gehen.
- Fordern Sie das Kleinkind auf, sich dem zweiten Hindernis zu nähern, ohne darauf zu fallen, ohne sich an der Hand festzuhalten.

Zielsetzungen: Kleinkindern helfen, Formen zu erkennen, Anweisungen zu befolgen, Hindernissen auszuweichen und körperlich aktiv zu sein, während sie gleichzeitig ihre Orientierung und ihr logisches Denken einsetzen.

Name: Treppen auf- und absteigen

Altersgruppe: 1-2

Material: Treppe

Zeitraumen: 15 Minuten

Kategorie Bewegung: Grundlagen der Kinematik bei Kindern

Beschreibung der Übung:

- Finden Sie eine Treppe, die aus drei Holzstufen besteht, die mit einem waagerechten Podest beginnen und enden, das den Proportionen eines Kleinkindes entspricht (Steigungshöhe 5 cm (~0,16L), Auftrittstiefe 15 cm (~0,5L) und Stufenbreite 50 cm).
- Gehen Sie neben dem Kleinkind her, um Stürze zu vermeiden.
- Bitten Sie das Kleinkind, über die Treppe zu gehen.
- Wenn das Kleinkind die Treppe nicht allein bewältigen kann, halten Sie es an der Hand und bitten Sie es, die Treppe erneut zu begehen.
- Gehen Sie dann wieder neben dem Kleinkind her, um Stürze zu vermeiden.
- Bitten Sie das Kleinkind, die Treppe hinunterzusteigen.
- Wenn das Kleinkind die Treppe nicht allein bewältigen kann, halten Sie es an der Hand fest und bitten Sie es, die Treppe erneut zu versuchen.

Zielsetzungen: Kleinkindern helfen, Formen zu erkennen, zu lernen, Anweisungen zu befolgen, Hindernisse zu vermeiden und körperlich aktiv zu sein, während sie gleichzeitig ihre Orientierung und ihr logisches Denken nutzen.

Altersgruppe 3-5

Übungen zur kognitiven und motorischen Entwicklung

Name: Gestalte den Klang

Altersgruppe: 3-4

Material: Tiergeräusche (Laptop, Lautsprecher)

Zeitraumen: Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

EECEME

Beschreibung der Übung

Bereiten Sie verschiedene Tiergeräusche bereit, die den Kindern vertraut sind. Sobald Sie die Geräusche abspielen, sollten die Kinder die Bewegungen des Tiers auf dem Lautsprecher nachahmen. Auf diese Weise lernen die Kinder mehr über die Tiere, wie sie klingen, und können die Geräusche mit den Bewegungen und dem Aussehen der Tiere in Verbindung bringen.

Pädagogische Ziele: Einem Gegenstand oder einer Person visuell folgen, der Zeigegeste einer Person folgen, Handlungen nachahmen, Laute und Wörter nachahmen, einfache Bewegungen anwenden, grob- und feinmotorische Fähigkeiten stärken.

Name: Fang den Bommel

Altersgruppe: 3-4

Material: Pompons oder Kugeln aus verschiedenfarbigem Papier, verschiedenfarbige Wäscheklammern, Becher

Zeitraum: 30 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung

Legen Sie die Pompons oder die Papierkugeln zusammen mit den Wäscheklammern in verschiedenen Farben und die leeren Becher auf einen Tisch. Weisen Sie die Kinder an, den Bommel mit der Wäscheklammer zu nehmen und ihn in den Becher zu legen. Der Bommel oder der Ball sollte mit der gleichfarbigen Wäscheklammer aufgefangen werden.

Beispiel: Sagen Sie den Kindern, sie sollen einen blauen Bommel oder einen Ball nehmen und ihn in den Becher legen. Das Kind soll die blaue Wäscheklammer nehmen, um den Ball aufzuheben und ihn in die Tasse zu legen.

Pädagogische Ziele: Entwicklungsaktivität, die den Kindern hilft, die Feinmotorik zu verbessern (Einsatz der kleinen Muskeln der Hände und Finger); die Kinder lernen Vokabeln, Zählen und Farberkennung sowie das Verständnis von Ursache und Wirkung und das Lösen von Problemen.

Name: Springen auf einem Ball

Altersgruppe: 3-5

Material: Hüpfball oder Hüpfball mit Griffen

Zeitraumen: 15 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung

Der/ die ErzieherIn zieht zwei Linien - eine gerade (6-8 Meter) und eine Zickzacklinie (Abstand zwischen den Linien 2 Meter). Die Kinder springen mit dem Hüpfball entlang der Linie.

Pädagogische Ziele: Es bietet einen großen vestibulären und propriozeptiven Input und hilft Kindern, ihre sensorische Integration, Koordination, Balance, Konzentration, motorische Planung und bilaterale Fähigkeiten zu verbessern.



Name: Bienen

Alter 3-5 Jahre

Dauer des Spiels - 10-15 Minuten

Bunte Bänder werden benötigt, für jedes Kind eines (die Bänder sollten die gleiche Farbe wie die Flaggen haben) und vier Flaggen in verschiedenen Farben

Dauer des Spiels - 10-15 Minuten

Beschreibung - Der Raum für die Aktivität wird durch Fahnen markiert, die in Form eines Quadrats im Abstand von 12-14 Metern aufgestellt werden. Die Kinder werden im Spielbereich mit den Fahnenmasten in einer knienden Position mit gesenktem Kopf platziert. Sie halten ein farbiges Band in ihren Händen. Auf ein Zeichen der/des ErzieherIn, die die Farbe einer der Fahnen ruft, laufen die Bienen, die ein gleichfarbiges Band haben, sie suchen mit fliegenden Bewegungen ihre Fahne und stellen sich hinter der Säule auf. Das Spiel geht weiter, um die Fahnen mit einer anderen Farbe zu markieren, bis alle Bienen aufgerufen sind.

Der Gewinner ist die Gruppe, die ihre Flagge am schnellsten gefunden hat.

Pädagogische Ziele: aufmerksames Zuhören; Nachahmung von Handlungen; Stärkung der motorischen Fähigkeiten; rezeptive Kommunikation;

Name: Verteilen wir die Last

Alter 3-5 Jahre

Dauer - 15-20 Minuten

Bedeutet: Säcke mit einem Gewicht von 1 kg oder Kartons mit einem Gewicht von etwa 1 kg

Vorbereitung - Der/ die ErzieherIn markiert auf dem Spielfeld in einem Abstand von 8 Metern zwei parallele gerade Linien. Legen Sie die Tüten/Kisten auf eine der Linien in einem Abstand von einem halben Meter zueinander.

Beschreibung - Der/ die ErzieherIn teilt die Kinder in Paare ein. Einige Kinder knien auf allen Vieren neben den Tüten/Kisten, während andere aufrecht hinter den Tüten/Kisten stehen. Auf ein Zeichen der/des Erziehers/Erzieherin nehmen die Kinder hinter den Tüten/Kisten diese, legen sie auf den Rücken des knienden Kindes, und das überquert durch schnelles Krabbeln (die Tüte/Kiste auf dem Rücken wird von dem anderen Kind gehalten) die gegenüberliegende Linie, wechselt schnell die Rollen und sie kehren auf die gleiche Weise in die Ausgangsposition zurück.

Pädagogische Ziele: Erlernen grundlegender Bewegungskonzepte durch Knien und Tragen von Gegenständen; Hand-Augen-Koordination; Erleben des Gewichts der Gegenstände; Gewinnen

von Selbstvertrauen bei der Orientierung im Kindergarten; Stärkung der Grob- und Feinmotorik; Anbahnen und Aufrechterhalten von Interaktionen mit anderen Kindern.

Name: Mein Ort

Alter: 3-6 Jahre

Aktivität drinnen/außen

Dauer des Spiels - 10-15 Minuten

Mittel: Musik (Radio, Mobiltelefon) und Stühle

Der/ die ErzieherIn bildet eine Gruppe von 10 Kindern (je nach Anzahl der Kinder und Größe des Raumes). 8 Stühle werden in einem Kreis nebeneinander aufgestellt. Der/ die ErzieherIn spielt Musik, und die Kinder tanzen zur Musik (Twist, Macarena, Freestyle). Irgendwann schaltet der/die ErzieherIn die Musik aus und die Kinder sollen sich sofort auf die Stühle setzen. Für zwei der Kinder gibt es keinen Stuhl, auf den sie sich setzen können. Das Spiel geht weiter, bis die letzten zwei Stühle besetzt sind.

Pädagogische Ziele: Musik hören, tanzen und aufpassen; motorische Fähigkeiten; Entscheidungsfindung; lernen, ihre Emotionen zu kontrollieren und negative Gefühle in positive umzuwandeln, falls sie verlieren.



Name: Obstkorb

Alter: 3-5 Jahre

Dauer: 10 Minuten

Mittel/Ausrüstung: zwei Körbe, 10 Früchte (2 Stücke von 5 verschiedenen Obstsorten)

Vorbereitung - Im freien Spielbereich (Halle, Zimmer, Hof) werden zwei Linien in einem Abstand von 8-10 Metern voneinander markiert. Der Obstkorb wird auf eine Seite der Linien gestellt.

Beschreibung - Der/ die ErzieherIn teilt die Kinder in Gruppen mit der gleichen Anzahl von Kindern ein. Die Gruppen werden auf 2 Seiten angeordnet. Die ersten beiden Kinder gehen auf das Zeichen des/der ErzieherIn, der/die den Namen der Frucht sagt, auf die gegenüberliegende Seite, wo sie die Frucht nehmen und zurückgehen und die Frucht in den Korb legen. Der/ die ErzieherIn macht mit einem anderen Namen der Frucht weiter und ein anderes Kind in der Kolonne geht auf die gegenüberliegende Seite, wo es Obst nimmt. Der Gewinner des Spiels ist die Mannschaft, die das Spiel als erste beendet.

Pädagogische Ziele: rezeptive Kommunikation; Spiel mit anderen als Spielpartner; Kinder lernen, mit Wettbewerb umzugehen; Kinder lernen, mit Druck umzugehen; Entwicklung von motorischen Fähigkeiten



Name: Wer überquert als Erste/r den Bach?

Alter: 3-5 Jahre

Dauer: 10-15 Minuten

Mittel: 12 Holzwürfel (Abmessungen 20x10x5cm)

Innen/Außen

Vorbereitung - Der/ die ErzieherIn markiert im Spielbereich einen Bach, in den er/sie die Holzwürfel in zwei parallelen Reihen mit einem Abstand von 30-50 cm zwischen den Würfeln legt.

Spielbeschreibung - Der/ die ErzieherIn teilt die Kinder in zwei Gruppen mit der gleichen Anzahl von Kindern ein. Auf ein Zeichen des/der ErzieherIn durchqueren die Kinder der Gruppen nacheinander die Würfelreihen.

Gewinner ist die Gruppe, die den Fluss zuerst überquert.

Pädagogische Ziele: rezeptive Kommunikation; Spiel mit anderen als Spielpartner; Kinder lernen, mit Wettbewerb umzugehen; Kinder lernen, mit Druck umzugehen; Entwicklung von motorischen Fähigkeiten; Gleichgewicht



Name: Junge SoldatInnen

Alter: 3-5 Jahre

Dauer: 10 Minuten

Bedeutet: weicher Boden

Innen/Außen

Beschreibung: Der/ die ErzieherIn markiert im Spielbereich zwei parallele Linien im Abstand von 6 Metern zueinander. Die Kinder, die nebeneinander aufgereiht sind, liegen auf dem Bauch. Auf das Zeichen der/ die ErzieherIn fangen die Kinder an zu krabbeln und versuchen, die andere Linie zu erreichen.

Pädagogische Ziele: rezeptive Kommunikation; selbständiges Spielen; Selbstdisziplin; Selbstvertrauen; Kinder lernen, mit Wettbewerb umzugehen; Kinder lernen, mit Druck umzugehen;



Name: Wer wird der/die erste sein, der/die den Turm baut?

Alter: 3-5 Jahre

Dauer: 10-15 Minuten

Innen/Außen

Mittel: 6 unterschiedlich große Kartons, 2 große, zwei mittlere und 2 kleine, 2 Tische

Vorbereitung An einem Ende der Halle/des Raums werden zwei Tische in einem Abstand von 1,5 Metern zueinander aufgestellt. In einem Abstand von 8-10 Metern von den Tischen werden zwei Kreise markiert, in die die Pappkartons gestellt werden.

Beschreibung - Der/ die ErzieherIn teilt die Kinder in zwei Gruppen ein. Jede Gruppe besteht aus der gleichen Anzahl von Kindern. Die Gruppen stehen hinter den Kisten. Auf das Zeichen des Erziehers hin verschieben die Kinder die Kisten gleichzeitig in geordneter Weise, bauen den Turm, indem sie die Kisten der Größe nach übereinander legen, und kehren dann auf ihre Plätze zurück.

Pädagogische Ziele: rezeptive Kommunikation; Spiel mit anderen als Spielpartner; Entscheidungsfindung: Problemlösungsfähigkeiten; Kinder lernen, mit Wettbewerb umzugehen; Kinder lernen, mit Druck umzugehen;



Name: Auf, Ab, Links, Rechts

Altersgruppe: 3-5

Material: Hula-Hoop-Reifen (kann auch ohne Material gemacht werden)

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung: Legen Sie für jedes Kind einen Hula-Hoop-Reifen auf den Boden. Der/ die ErzieherIn gibt die Position an - vorwärts, rückwärts, links oder rechts - und die Kinder springen aus dem Hula-Hoop-Reifen, indem sie den Anweisungen der/des Erzieherin folgen.

Pädagogische Ziele: rezeptive Kommunikation; Befolgen von Anweisungen; räumliche Orientierung; motorische Fähigkeiten;



Name: REIN- RAUS- Hula-Hoop

Altersgruppe: 3-5

Material: Hula-Hoop-Reifen

Zeitraumen: 30-40 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung

Setzen Sie die Kinder in einen Kreis. Sie können diese Aktivität drinnen und draußen durchführen. Alle Kinder sollten sich an den Händen halten und die Hände nicht aus der Hand legen. Jedes Kind sollte einen Weg finden, durch den Hula-Hoop-Reifen zu gehen und ihn an den Freund oder die Freundin neben sich weiterzugeben, während sie sich ständig an den Händen halten. Wenn das letzte Kind den Hula-Hoop-Reifen passiert hat, ist die Übung beendet.

Pädagogische Ziele: aufmerksame Kommunikation, Teamarbeit, Problemlösungsfähigkeit, Kreativität (die Kinder benutzen sowohl ihr Gehirn als auch ihren Körper, um durch den Hula-Hoop-Reifen zu gehen und ihn weiterzureichen)



Name: **Sackhüpfen**

Altersgruppe: 3-5

Material: Kartoffelsack (der Sack sollte aus gutem Material bestehen - Baumwolle usw.)

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung: Das Sackhüpfen oder Kartoffelsackrennen ist ein Wettkampfspiel, bei dem die Kinder beide Beine in einen Sack oder einen Kissenbezug stecken, der ihnen bis zur Taille oder zum Hals reicht, und von einem Startpunkt aus vorwärts auf eine Ziellinie hüpfen.

Pädagogisches Ziel: Übungen zum Trainieren des Gleichgewichtssinns für Kinder; Förderung der Muskeldehnung und Aktivität der Kinder; schult die Hand-Augen-Koordination der Kinder;

Feinmotorik effektiv; selbständiges Spielen; Selbstdisziplin; Selbstvertrauen;
Kinder lernen den Wettbewerb; Kinder lernen mit Druck umzugehen;

Es regt ihre Kreativität und Vorstellungskraft an, da die Erkundung einer neuen und andersartigen Umgebung ihren Einfallsreichtum und ihre Neugierde fördert. Es hilft ihnen, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und zu lernen, mit anderen auszukommen und zu teilen. Ihre Selbstständigkeit wird gestärkt, da sie lernen, mit Schwierigkeiten umzugehen, indem sie ihre Fantasie und Willenskraft einsetzen. Die Kinder sind mit Begeisterung dabei und haben Spaß an der Aktivität.

Übungen zur motorischen und emotionalen Vorstellungskraft

Name: Die schönen Figuren

Altersgruppe: 3-5

Material: Stereoanlage

Zeitraumen: 5-10 Minuten

Bewegungskategorie: Gelenkbeweglichkeit, grundlegende Bewegungsmuster, segmentale Koordination

Beschreibung der Übung:

Die Regeln sind sehr einfach: die Kinder bewegen sich solange die Musik läuft. Wenn die Musik stoppt bleiben Sie stehen. Zu Beginn kann die Lehrkraft den Kindern erlauben, sich frei zu bewegen. Im weiteren Verlauf des Spiels kann die Lehrkraft eine bestimmte Bewegung vorgeben: laufen, hin- und hergehen, krabbeln, etc.

Pädagogische Ziele: Einhaltung von Regeln und Anweisungen

Bilder / Illustrationen:

Name: Der Bauer und die Hühner

Altersgruppe: 3-5

Material: Mit Klebeband auf den Boden gezeichneter Zaun

Zeitraumen: 5-10 Minuten

Bewegungskategorie: grobmotorische Bewegungen, Orientierung in Raum und Zeit, Rhythmus

Beschreibung der Übung:

Die Kinder spielen die Hühner im Hühnerstall. Der/ die ErzieherIn spielt den Bauern. Wenn der Bauer sich vom Zaun entfernt, rennen die Hühner überall herum und der Bauer versucht, sie zu fangen. Wenn eine Henne gefangen wird (Bauernhahn), muss sie sich auf den Boden knien. Die

letzten ein oder zwei Hühner, die übrig bleiben, gewinnen das Spiel und spielen in der nächsten Runde den Bauern.

Pädagogische Ziele: Die Niederlage akzeptieren

Bilder / Illustrationen:

Name: 1 2 3 Star Balance

Altersgruppe: 3-5

Material: eine Wand

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Gleichgewicht, segmentale Koordination

Beschreibung der Übung:

Das Spiel funktioniert wie das klassische 1-2-3 Star, aber wenn das zählende Kind "Star" schreit und sich umdreht, müssen die anderen Kinder einen einbeinigen Stand machen.

Pädagogische Ziele: Akzeptanz von Niederlagen, Experimentieren mit Ehrlichkeit

Bilder / Illustrationen:

Name: Kilometerlanger Regenwurm

Altersgruppe: 3-5

Material: Keine

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Krabbeln, Rollen, Gehen, Laufen, Springen

Beschreibung der Übung:

Alle Kinder legen sich auf den Boden, bis auf eines, das den Kopf des Regenwurms bildet. Dieses Kind legt seine/ihre Hände auf den Kopf und läuft in dieser Position über den ganzen Spielbereich, wobei er/ sie darauf achtet, nicht auf ihre MitspielerInnen zu treten. Wenn der Kopf neben einem Kind stehen bleibt, das sich hinlegt, muss es aufstehen, sich mit den Händen auf dem Kopf hinter das Kind stellen und ihm in seinen Bewegungen folgen, wobei es diese Position beibehält. Der Kopf des Regenwurms macht so weiter, bis nur noch eines der Kinder auf dem Boden liegt. Letzteres wird der Schwanz des Regenwurms sein: Es steht auf und folgt den anderen, aber statt die Hände auf den Kopf zu legen, steckt es sie in die Tasche oder hinter den Rücken.

VARIANTE - die Kinder können in Teams aufgeteilt werden, mit zwei Köpfen, die weitere Körpereinheiten und einen abschließenden Schwanz "sammeln" müssen; der längste Regenwurm gewinnt das Spiel.

Pädagogische Ziele: Akzeptieren und Respektieren der eigenen Rolle

Bilder / Illustrationen:

Name: Die Woche

Altersgruppe: 3-5

Material: keine

Zeitraumen: 5-10 Minuten

Bewegungskategorie: motorische Grundschemata

Beschreibung der Übung:

Der/ die ErzieherIn gibt jedem Kind den Namen eines Wochentags. Der Sonntag ist eine Teamleistung. Danach gibt die Lehrkraft spezifische Anweisungen: Montag (Stehen), Dienstag (Springen), Mittwoch (Hocken), Donnerstag (Arme heben), Freitag (Rufen), Samstag (Singen)

Pädagogische Ziele: Akzeptanz und Respekt für die Rolle und die erteilten Anweisungen

Bilder / Illustrationen:

Name: Der Krieg der Marker

Altersgruppe: 3-5

Material: Marker Plakate

Zeitraumen: 5-10 Minuten

Bewegungskategorie: Hand-Augen-Koordination

Beschreibung der Übung:

Befestigen Sie die Riesentafel an der Wand, bilden Sie Paare und teilen Sie je einen Marker aus. Ein Paar nähert sich dem Brett und beide Kinder legen die Spitze des Markers auf das Brett. Der/ die ErzieherIn bestimmt, wer rennen und wer fangen muss. Wenn er "los" sagt, beginnt diejenige, die rennt, sich über die gesamte verfügbare Fläche zu bewegen, ohne den Marker jemals abzunehmen. Ihr Teamkollege muss sie verfolgen und fangen, wenn sie versucht, den Marker des Mitspielers zu berühren, ohne dabei jemals den eigenen zu heben. Lassen Sie alle beide Rollen erleben und bewundern Sie am Ende des Spiels das fertige Bild.

Pädagogische Ziele: Respekt und Akzeptanz für die gegebene Rolle, Akzeptanz von Niederlagen

Bilder / Illustrationen:

Name: Papierkorb

Altersgruppe: 3-5

Material: Korb und Papier

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Hand-Augen-Koordination

Beschreibung der Übung:

Werfen Sie die Pappe auf folgende Weise in einen Korb:
aus verschiedenen Entfernungen
mit der nicht dominanten Hand
rückwärts abprallen

Pädagogische Ziele: Respekt für Ordnung und für die Sauberkeit der Umwelt

Bilder / Illustrationen:

Name: Schwanzklau ohne Ende

Altersgruppe: 3-5

Material: Markierungsband

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Fuß-Augen-Koordination

Beschreibung der Übung:

Jedes Kind hat einen etwa 100 cm langen Schwanz aus Markierungsband (weiß-rot) und steckt sich einen davon in den Schuh. Zu Beginn versuchen alle, den Schwanz zu stehlen, indem sie auf den Schwanz der anderen treten, ohne den eigenen zu verlieren. Wird der Schwanz entfernt, kann das Kind ihn wieder anziehen und das Spiel wieder aufnehmen. Wer seinen Schwanz am wenigsten verliert, gewinnt das Spiel.

Pädagogische Ziele: Die Niederlage akzeptieren können

Bilder / Illustrationen:

Name: Umschütten

Altersgruppe: 3-5

Material: Pappbecher, Sand oder Mehl, Abfallsammelstäbe

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Hand-Augen-Koordination

Beschreibung der Übung:

Umschüttspiel, bei dem es darum geht, Behälter mit Sand oder Mehl zu leeren, ohne sie direkt zu berühren, wobei eine Reihe von Schüsseln, Gläsern und anderen Behältern für das Umschütten verwendet wird.

Pädagogische Zielsetzung: Sich selbst herausfordern

Bilder / Illustrationen:

Name: Der Luftballon

Altersgruppe: 3-5

Material: sehr große Plastiktüte

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Gehen auf allen Vieren

Beschreibung der Übung:

Teilen Sie die Kinder in 5er- oder 6er-Gruppen auf; die Kinder greifen die Plastikplane und schwingen sie von oben nach unten, um sie wie einen Heißluftballon mit Luft zu füllen. Dann bewegen sie sich gemeinsam und tragen ihn wie einen Fallschirm, werfen ihn aus, während sie

ein Ende festhalten und ihn zum Schwingen bringen; sie können auch das Gefühl erleben, wie es ist selbst in den Luftballon zu steigen und sich mit der Folie über dem Kopf zu bewegen.

VARIANTE - der psychomotorische Fallschirm kann nach demselben Prinzip verwendet werden; er erfüllt dieselben Funktionen, ist aber speziell für motorische Aktivitäten geeignet. Legen Sie einen Ball auf den Fallschirm oder das Tuch, damit die Kindergruppe von einem Kind zum anderen rutschen - oder hüpfen - kann, wobei der Ball immer im Fallschirm bleibt.

Pädagogische Ziele: aktiv mit anderen zusammenarbeiten

Bilder / Illustrationen:

Name: DER KLEINE PLATZ

Altersgruppe: 3-5

Material: Tamburin, Kreide oder Klebeband

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Raum-Zeit-Orientierungsvermögen

Beschreibung der Übung:

Teilen Sie die Kinder in 4 Gruppen auf. Stellen Sie jede Gruppe auf eine Seite des Quadrats (mit Klebeband markiert oder mit Kreide gezeichnet, mit einer 4/5-Meter-Seite). Die Kinder der Gruppe halten sich an den Händen. Bei einem ersten Tamburin-Ton betreten alle das Quadrat (alle innen); bei einem anderen Tamburin-Ton verlassen alle das Quadrat (alle außen).

Pädagogische Ziele: Experimentieren mit den topografischen Konzepten von innen und außen

Bilder / Illustrationen:

Name : FARBMIX

Altersgruppe: 3-5

Material: Karten in 4 Farben

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Raum-Zeit-Orientierung

Beschreibung der Übung:

Die Kinder sitzen in der Mitte der Turnhalle. Die Lehrkraft gibt ihnen farbige Karten. Die Lehrkraft gibt Anweisungen: rote Karten sollen in die Ecke gelegt werden, grüne Karten in die Mitte, weiße Karten an freie Stellen und gelbe Karten irgendwo zwischen der Ecke und der

Mitte. Bevor es losgeht, gibt die Lehrkraft an, mit welcher Gangart die Farbkarten fallen gelassen werden sollen.

Pädagogische Ziele: Experimentieren mit topografischen Konzepten

Bilder / Illustrationen:

Name: SUCHE NACH DEM ORT

Altersgruppe: 3-5

Material: farbige Reifen, Musik

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: räumliche Orientierung, Rhythmus, motorische Antizipation, Reaktion, motorische Grundmuster

Beschreibung der Übung:

Verteilen Sie die Reifen auf der gesamten Fläche der Turnhalle (einer weniger als die Anzahl der Kinder). Starten Sie die Musik, um das Spiel zu beginnen. Wenn die Musik stoppt, muss sich jedes Kind in einen Reifen setzen oder stellen. Diejenigen, die draußen bleiben, werden vorübergehend ausgeschlossen.

VARIANT - Die ausgeschiedenen Spieler schlagen Gangarten vor, die die Kinder während ihrer Bewegung einnehmen müssen. Wichtig: Die Art der Musik bestimmt, wie schnell - oder langsam - sich die Kinder bewegen.

Pädagogische Ziele: Niederlagen akzeptieren, MitspielerInnen ermutigen

Bilder / Illustrationen:

Name: Laufen, Springen, Werfen

Altersgruppe: 3-5

Material: Markierungsstreifen oder Hindernisse zum Springen, Ball, Korb.

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: motorische Grundschemas, motorische Differenzierungsfähigkeit

Beschreibung der Übung:

Abwechselnd müssen die Kinder einen 10 bis 20 Meter langen Parcours absolvieren, bei dem sie laufen, über niedrige Hindernisse springen und einen Ball so weit wie möglich oder in einen Korb werfen müssen.

Pädagogische Ziele: sich selbst herausfordern, warten, bis man an der Reihe ist

Bilder / Illustrationen:

Name: DER TUNNEL

Altersgruppe: 3-5

Material: Ein Ball pro Kind

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: räumliche Orientierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Hand-Auge- und Fuß-Auge-Koordination

Beschreibung der Übung:

Alle Kinder stehen in einer Reihe, ganz nah beieinander und mit gespreizten Beinen. Das erste Kind in der Reihe trägt einen Ball in den Händen. Wenn der/die LehrerIn es sagt, beugt es seinen Oberkörper nach vorne und wirft den Ball durch den Tunnel, der durch die Beine seiner Kameraden gebildet wird, nach hinten.

VARIANTE - Sie können einen Wettbewerb zwischen zwei Mannschaften wie folgt organisieren: Der letzte Spieler im Tunnel, der den Ball erhalten hat, wartet, bis sich alle seine Mitspieler vor ihm positioniert haben, so dass ein neuer Tunnel entsteht, in dem er/sie weiter vorrücken kann. Die Mannschaft, die zuerst das Ende der Halle erreicht, gewinnt das Spiel.

Pädagogische Ziele: warten, bis man an der Reihe ist und die zugewiesene Rolle übernehmen

Bilder / Illustrationen:

Name: STANGEN UND TRANSPORT

Altersgruppe: 3-5

Material: Bälle, Stöcke (1-Meter-Holzstöcke)

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Hand-Augen-Koordination, motorische Differenzierung

Beschreibung der Übung:

Teilen Sie die Kinder in Paare ein und lassen Sie sie jeweils zwei Stöcke halten. Jedes Paar setzt einen Luftballon auf den Stock. Das Ziel ist es, den Ball durch die Turnhalle zu tragen, mit oder ohne "holprigen" Weg.

Varianten - Sie können weitere Ballons hinzufügen, vorzugsweise in verschiedenen Größen und Formen

Pädagogische Ziele: Zusammenarbeit für ein gemeinsames Ziel

Bilder / Illustrationen:

Name: ART ATTACK!

Altersgruppe: 3-5

Material: alle in der Turnhalle verfügbaren Materialien

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: grundlegende Bewegungsabläufe und allgemeine Koordination

Beschreibung der Übung:

Teilen Sie die Kinder in 3er- oder 4er-Gruppen ein. Wie bei einem Staffellauf geht der erste in der Reihe los, um - am Ende der Turnhalle und auf einem vorher festgelegten Weg - einen der Gegenstände zu holen. Sobald er zur Basis zurückkehrt, geht das zweite Teammitglied los und so weiter. Mit den Gegenständen können die Kinder eine zweidimensionale oder dreidimensionale Form bauen, sei es ein Objekt mit einem freien Thema oder nach Anweisung der Lehrkraft (z. B. zu Weihnachten werden sie aufgefordert, einen Baum zu bauen; wenn sie etwas über Tiere lernen, sollen sie das Tier bauen, das sie am meisten beeindruckt hat; Buchstaben des Alphabets, Zahlen, Sterne usw.).

VARIANTEN - Varianten können durch Herausforderungen entlang des Weges dargestellt werden oder sogar durch die Möglichkeit, dass alle Kinder gleichzeitig gehen und jeweils nur einen Gegenstand mitnehmen (daher die Notwendigkeit einer Menge von Gegenständen).

Pädagogische Ziele: vertikale und horizontale topographische Konzepte, Zusammenarbeit für ein gemeinsames Ziel, Akzeptanz von Niederlagen

Bilder / Illustrationen:

Name: Die Eiswaffel

Altersgruppe: 3-5

Material: ein Markierungskegel und ein Ball pro Kind

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Hand-Augen-Koordination, Werfen, motorische Differenzierung

Beschreibung der Übung:

Jedes Kind trägt einen Kegel in der einen und einen Ball in der anderen Hand. Die Kinder müssen den Ball mit einer Aufwärtsbewegung in die Luft werfen und ihn in den Kegel fallen

lassen. Bitten Sie die Kinder nach einigen Versuchen, die Hände zu wechseln, d. h. die Wurf- und Haltehand zu wechseln.

VARIATIONEN

Werfen Sie den Ball mit einer Aufwärtsbewegung gegen eine Wand und fangen Sie ihn nach einem einzigen Aufprall auf dem Boden.

Werfen Sie den Ball mit einer Aufwärtsbewegung gegen eine Wand und fangen Sie ihn auf, bevor er den Boden berührt.

Wirf den Ball mit einer Aufwärtsbewegung in Richtung eines Mitspielers/einer Mitspielerin, der/die versucht, den Ball in den Kegel zu bekommen.

Pädagogische Ziele: Konzentration auf die eigene Arbeit

Bilder / Illustrationen:

Name: COWBOYS IM SALOON

Altersgruppe: 3-5

Material: Luftballons und Bälle mit verschiedenen Gewichten, Größen, Farben, Kegel oder Stifte.

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Werfen und Greifen, motorische Differenzierung, räumliche Orientierung

Beschreibung der Übung:

Die Kinder stellen sich hinter einer Linie in der Turnhalle auf. Vor ihnen werden Stifte auf einer Bank oder auf dem Boden platziert. Zu Beginn müssen die Kinder ihren eigenen Ball werfen, um die Kegel umzustoßen.

VARIATIONEN - alle Kinder werfen identische Bälle, oder sie werfen verschiedene Bälle, die sie bei jedem Wurf oder in jedem Durchgang austauschen. Der Wurfstil kann von den Kindern gewählt oder vom Lehrer angeleitet werden (Ball hinter dem Nacken und ein- oder beidhändiger Wurf, Ball vor der Brust mit gebeugten Armen, Baseballwurf, Rugbywurf, Bowlingwurf, Bocciawurf).

Pädagogische Ziele: Sich selbst herausfordern, die eigene Rolle respektieren

Bilder / Illustrationen:

Übungen zur Stärkung der Koordination

Name: Lehrerbaum

Alter der Kinder: 3- 5 Jahre

Material: kein Material

Zeit: 15 Minuten

Kategorie: Koordination

Ziele:

Verbesserung der Problemlösungsfähigkeiten

Verbesserung der motorischen Fähigkeiten: Greifen und Klettern

Verbesserung der emotionalen Fähigkeiten: Selbstvertrauen

Beschreibung:

- Der/die LehrerIn stehen mit ausgestreckten Beinen und Armen, als wären sie Bäume
- Kinder müssen versuchen zu klettern.



Name: Der/die MechanikerIn

Alter der Kinder: 3- 5 Jahre

Material: ohne Material

Zeit: 10 Minuten

Kategorie: Koordination

Zielvorgaben:

- Verbesserung des statischen und dynamischen Gleichgewichts
- Verbesserung des Hörverständnisses
- Verbesserung des Bewusstseins für Rhythmus, Zeit und Raum.

Beschreibung:

- Die Kinder stellen sich frei im Raum auf
- . Der/die MechanikerIn: "Jetzt überprüfe ich die Federn", und die Kinder springen mit erhobenen Armen wie eine Feder von der geschlossenen in die geöffnete Position.
- Der/die MechanikerIn sagt: "Jetzt nehme ich den Hammer".
- Die Kinder springen auf dieselbe Stelle wie ein Hammerschlag.
- Der/die MechanikerIn sagt: "Jetzt schraube ich die Schrauben an", und die Kinder drehen sich um sich selbst wie eine Schraube, die angeschraubt wird.



Name: Hinein in den Wald

Altersgruppe: 3-5 Jahre

Material: die Umwelt

Zeitraumen: 1, 5 Std.

Bewegungskategorie: Mobilitätskoordination

Beschreibung des Erlebnisses:



Ich ziehe mich an und mache mich bereit. Ich stelle mich in die Reihe und halte den Abstand zwischen mir und meinem Vordermann ein. Bei der Ankunft wird die Umgebung genutzt (Bäume, umgestürzte Baumstämme, grüner Rasen, Steine...), um die Wege für die Mobilität abzustecken.

Zielsetzung

kontrollierte Anpassung an Rhythmus und Musik und Wahrnehmung externer Daten in Bezug auf die Zeit-Raum-Zeit-Koordination

Abbildungen

Name: Spielen mit Musik

Altersgruppe: 3-5 Jahre

Material: Musik

Zeitraumen: 30-45 Minuten

Bewegungskategorie: Mobilitätskoordination

Beschreibung des Erlebnisses:

Wenn die Musik beginnt, bewegen sich die Kinder frei im Raum und versuchen, der Zeit zu folgen. Wenn die Musik aufhört, müssen die Kinder aufhören und versuchen, den ganzen Raum zu besetzen. Sie können den Hinweis hinzufügen, dass sie beim Stopp die Position eines Flamingos, Elefanten, Steins, Bären usw. einnehmen müssen.

Zielsetzung: Tonus- Kontrolle
dynamische allgemeine Koordination
Raum-Zeit-Koordination

Illustrationen:

Name: Die Blätter stehlen

Alter der Kinder: 3/5 Jahre

Material: eine Schnur, ein Ball, Blätter

Zeit: 10 Minuten

Kategorie: Koordination und Problembewältigung

Zielvorgaben:



- Verbesserung der allgemeinen Koordination
- räumliche Verinnerlichung
- Konsolidierung der binären Aufmerksamkeitsfähigkeiten.

Beschreibung:

- Der/ die ErzieherIn, der/die in der Mitte steht, dreht ein Seil, an dessen Ende ein weicher Ball befestigt ist.
- Das Kind versucht, sich nicht vom Ball berühren zu lassen, versucht zu kriechen, um die Blätter zu stehlen, die zu den Füßen des/der Lehrers/Lehrerin liegen.



Name: FischerIn

Alter der Kinder: 3/5 Jahre

Material: kleine Eimer, Bälle und Seile

Zeit: 20 Minuten

Kategorie: Koordination

Zielvorgaben:

- Verbesserung der Augen-Hand-Koordination
- Verbesserung der zielgerichteten motorischen Fähigkeiten

Beschreibung:

- die Kinder haben einen Eimer, der an einem Seil hängt, und stehen auf den Tischen;
- sie müssen versuchen, die Bälle mit den Eimern zu fangen;
- wie beim eigentlichen Fischen müssen Sie ruhig und geduldig sein.



Name: Der Zirkus

Alter der Kinder: 3/5 Jahre

Material: Ball (auf dem die Kinder stehen können)

Kategorie: Koordination und Gleichgewicht

Zielvorgaben:

- Verbesserung des statischen und dynamischen Gleichgewichts, der Wahrnehmung der Körperachse.

Beschreibung:

- Der Ball wird zwischen den Füßen der Lehrkraft und eines Kindes geklemmt. Ein Kind stellt sich auf den Ball und springt, zunächst gestützt durch den Erwachsenen, dann versucht es, seine Hände zu lösen und mit Hilfe seiner Spielkameraden das Gleichgewicht zu halten.



Name: Ich gestalte meinen Weg

Altersgruppe: 3-4 Jahre

Material: Materialien in der Schule

Zeitraumen: 1 Stunde

Bewegungskategorie: Mobilitätskoordination

Beschreibung des Erlebnisses:

Ich bewege mich frei in der Schule und wähle ein Objekt aus, das mir gefällt.

Ich platziere das gewählte Objekt, indem ich einen Pfad anlege.

Jedes Kind versucht, dem Pfad zu folgen.

.

Zielsetzung

allgemeine dynamische Koordinationswahrnehmung des eigenen Körpers bei der Strukturierung des Körperschemas

Illustrationen:

Name: Ich male mich mit Creme an

Altersgruppe: 3 Jahre

Material: Creme, Pinsel, weicher Teppich, Musik

Zeitraumen: eine halbe Stunde

Bewegungskategorie: Mobilitätskoordination

Beschreibung des Erlebnisses:

jedes Kind zieht Socken und Hose aus

jedes Kind wählt einen Pinsel und taucht ihn in den Cremetopf

jedes Kind verteilt die Creme dort, wo es sie am liebsten mag und fährt dann fort, die Creme mit den Händen zu verteilen. Die Erfahrung kann fortgesetzt werden, indem man sich gegenseitig eincremt. Sie müssen alle Kinder um Erlaubnis bitten und tun dies nur, wenn es gewünscht wird. Aufräumen und anziehen.

Zielsetzung

Hand-Auge-Koordination

Fingerkoordination, bevor man zu schriftlichen Spuren übergeht

Illustrationen:

Name: Magische Berührung

Alter der Kinder: 3/5 Jahre

Material: Kreide

Zeit: 15 Minuten

Kategorie: motorische Aktivierung in Verbindung mit einer emotionalen Dimension

Ziele:

- ✓ Verbesserung der Koordination
- ✓ Stärkung des Gefühls der Selbstwirksamkeit (Selbstvertrauen)

Beschreibung:

- Die Lehrkraft beschmutzt die Hand eines Kindes mit Kreide
- Das Kind muss herumlaufen und versuchen, so viele Kinder wie möglich zu berühren,

während die anderen versuchen, zu entkommen. Anschließend werden die Handabdrücke gezählt.

Name: Wächter und Diebe

Alter der Kinder: 3-5 Jahre

Material: kleine weiche Schaumstoffkugeln

Zeit: 15 Minuten

Kategorie: motorische Aktivierung in Verbindung mit einer emotionalen Dimension

Ziele:

- ✓ Förderung des Sinns für Zusammenarbeit
- ✓ Förderung der motorischen Koordination
- ✓ Förderung der feinmotorischen Koordination.

Beschreibung:

Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt: Hüter und Diebe. Erstere müssen versuchen, den Besitz der Bälle zu verteidigen, die anderen versuchen, sie zu stehlen



Name: Ich berühre den Ball

Altersgruppe: 5 Jahre

Material: Kugel

Zeitraumen: 30-45 Minuten

Bewegungskategorie: Mobilitätskoordination

Beschreibung des Erlebnisses:

ein Ball für jedes Kind

der Ball darf nur mit dem angegebenen Körperteil (Kopf, Schulter, Finger, Knie usw.) berührt und im Raum bewegt werden

Die Kinder benennen am Ende der Erfahrung im Kreis die Körperteile, die funktioniert haben, (Kenntnis und Wahrnehmung der verschiedenen Körperteile)

Zielsetzung

allgemeine dynamische Koordinierung

Koordinierung der verschiedenen Körperteile

Koordinierung der Körperachse

Bilder/Illustrationen:

Name: Schwimmbad

Altersgruppe: 3-5 Jahre

Material: Ball, aufblasbare Matratze, Schläuche, Ringe, Gläser

Zeitraum: 45 Minuten

Bewegungskategorie: Mobilitätskoordination

Beschreibung des Erlebnisses:

Die Lehrkraft versucht eine gute Beziehung aufzubauen. Es soll eine schrittweise Annäherung an das Wasser geschehen (Spielen mit den oben genannten Geräten, beginnt das Kind mit Wasser vertraut zu werden und macht die ersten koordinierten Bewegungen, die ihn auf die Praxis des Schwimmens) vorbereiten

Die Lehrkraft bleibt bei den Kindern.

Wenige, aber präzise Regeln.

Raum für ihre eigenen Taschen.

Respektieren Sie die Zeit, die das Kind braucht, um sich an- und ausziehen.

Zielsetzung

Koordination der verschiedenen motorischen Segmente

Verbesserung und Bereicherung der praktischen Tätigkeit durch dynamische allgemeine Koordinationsaktivitäten

Illustrationen:

Übungen zur Stärkung der Mobilität

Name: Ente, Ente, Gans

Altersgruppe: 3 -5

Material: ohne Material

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Stärkung der Mobilität

Beschreibung der Übung:

Für das Spiel Ente, Ente, Gans werden mindestens 5 SpielerInnen benötigt.

Alle Spieler, außer der ersten Person, die *Es* ist, sitzen in einem Kreis. *Es* geht im Kreis herum, tippt jedem Spieler auf den Kopf und sagt jedes Mal "Ente", bis es sich entschließt, jemanden anzutippen und "Gans" zu sagen.

Diese Person wird zur Gans und rennt hinter *Es* her und versucht, *Es* zu erwischen, bevor *Es* seinen Platz einnehmen kann. Wenn *Es* den Platz der Gans erreicht, ohne markiert zu werden, ist die Gans das neue *Es*.

Wenn die Gans *Es* erwischt, behält die Gans ihren Platz im Kreis und *Es* muss entweder für eine weitere Runde *Es* sein oder sich in die Mitte des Kreises setzen, bis ein anderes *Es* erwischt wird.

Pädagogische Zielsetzungen:

Die Kinder bewegen sich und nehmen sowohl am aktiven Spiel als auch an strukturierten (von Erwachsenen geleiteten) körperlichen Aktivitäten teil. Üben zunehmend komplexere sensomotorische Fähigkeiten und Bewegungsmuster. Demonstrieren ein räumliches Bewusstsein und orientieren sich selbstbewusst und sicher in ihrer Umgebung".

Stärkt die Knochen

Viel Spaß

Bilder / Illustrationen:



Quelle: www.startribune.com

Name: Hindernisparcours

Altersgruppe: 3 -5

Material: alltägliches Material (Stühle, Kisten... Materialien zu einem bestimmten Thema: Wasser, Geburtstagsfeier, Spionagetraining, usw.)

Zeitraumen: 15 - 30 Minuten

Bewegungskategorie: Stärkung der Mobilität

Beschreibung der Übung:

Es kann eine Outdoor- oder Indoor-Aktivität sein. Sie besteht darin, verschiedene Hindernisse aufzustellen, die die Kinder entlang einer festgelegten und abgegrenzten Strecke überwinden müssen. Diese Hindernisse können je nach dem gewählten Thema, dem Raum, in dem die Aktivität stattfindet, und auch dem Schwierigkeitsgrad variieren. Die Strecke kann länger oder kürzer sein, je nach Kontext und Alter der Kinder.

Pädagogische Zielsetzungen:

Körperliche Bewegung
Verbessert Kraft und Gleichgewicht.
Förderung des Denkens und Problemlösens.

Bilder / Illustrationen:



Quelle: Internationaler Verband für Jugendkonditionierung

Name: Spielen mit Bällen

Altersgruppe: 3 - 5

Material: Weiche Bälle

Zeitraumen: 15- 30 Minuten

Bewegungskategorie: Stärkung der Mobilität

Beschreibung der Übung:

Bringen Sie den Kindern das Fangen mit einem großen, weichen Ball bei. Beginnen Sie dicht beieinander und vergrößern Sie langsam den Abstand zwischen Ihnen, wenn sich die Fähigkeiten des Kindes verbessern. Loben Sie Ihr Kind und erinnern Sie es daran, wie nah Sie zu Beginn der Übung beieinander waren.

Spielen Sie mit weichen Bällen (oder einem Ball aus Socken) im Haus mit Kindern. Werfen Sie sie abwechselnd in einen Eimer oder Wäschekorb. Sie könnten den Eimer oder Korb näher heranrücken, wenn das Kind an der Reihe ist.

Nehmen Sie einen Ball mit auf den Spielplatz. Üben Sie, ihn sich gegenseitig zuzuwerfen oder auf ein Tor oder Ziel zu schießen. Wählen Sie ein einfaches Ziel aus, damit die Kinder sich ausprobieren können und Erfolgserlebnisse haben. Nehmen Sie einen Ball mit nach draußen und lassen Sie ihn gemeinsam hüpfen. Die Kinder können üben, ihn wie ein Basketballspieler zu dribbeln, oder Sie können ihn sich gegenseitig zuwerfen.

Pädagogische Zielsetzungen:

- Verbesserung der Hand-Augen-Koordination
- Steigern Sie Ihre Fitness.
- Aufbau von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.
- Spaß an körperlicher Betätigung
- Arm- und Beinmuskeln trainieren

Bilder / Illustrationen:



Quelle: iStock

Übungen zu Grundlagen der Kinematik bei Kindern

Name: Balance eines Strandballs

Altersgruppe: 3-5

Material: Strandball

Zeitraumen: 20 Minuten

Kategorie Bewegung: Grundlagen der Kinematik bei Kindern

Beschreibung der Übung:

- Geben Sie zwei oder mehr Kindern einen Strandball
- Fordern Sie sie auf, den Ball zwischen sich zu halten - ohne die Hände zu benutzen!
- Bitten Sie die Kinder, den Wasserball nicht mit den Schultern, dem Kopf, dem Rücken oder dem Bauch zu halten.

Zielsetzungen: Den Kindern zu helfen, Formen zu erkennen, zu lernen, wie man Anweisungen befolgt, kreativ und phantasievoll zu sein, ihre Bewegungen zu synchronisieren und körperlich aktiv zu sein, während sie gleichzeitig ihre Orientierung und ihr logisches Denken nutzen.

Name: ZOO

Altersgruppe: 3-5

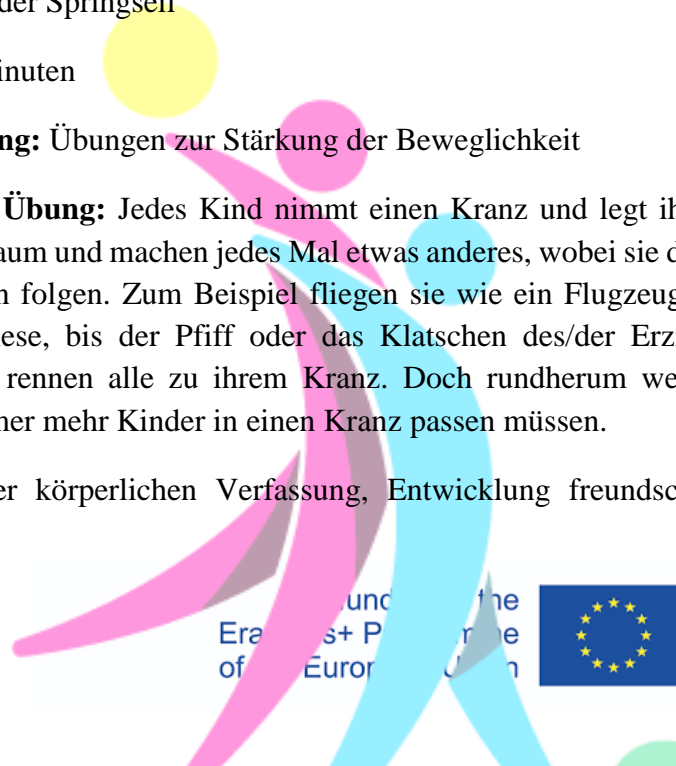
Material: Kranz- oder Springseil

Zeitraumen: 25 Minuten

Kategorie Bewegung: Übungen zur Stärkung der Beweglichkeit

Beschreibung der Übung: Jedes Kind nimmt einen Kranz und legt ihn auf den Boden. Dann laufen alle in den Raum und machen jedes Mal etwas anderes, wobei sie den Anweisungen der/des Erziehers/Erzieherin folgen. Zum Beispiel fliegen sie wie ein Flugzeug, machen Tiergeräusche oder laufen wie diese, bis der Pfiff oder das Klatschen des/der ErzieherIn ertönt. Bei dem vorgegebenen Ton rennen alle zu ihrem Kranz. Doch rundherum werden die Kränze immer kleiner, so dass immer mehr Kinder in einen Kranz passen müssen.

Ziele: Stärkung der körperlichen Verfassung, Entwicklung freundschaftlicher Beziehungen, Teamarbeit



Altersgruppe 6-7

Übungen zur kognitiven und motorischen Entwicklung

Name: Einfrieren

Alter: 6-7 Jahre

Dauer: 10 Minuten

Bedeutet: ohne Material

Eine Gruppe von vier oder mehr Kindern. Wählen Sie ein Kind aus, das "es" ist, und lassen Sie es die anderen Kinder herumjagen. Wenn "es" einen Spieler berührt, muss dieser erstarren (stillstehen), bis ein anderer Spieler ihn "auftaut", indem er ihn berührt. Wenn "es" alle Spieler einfriert, beginnt das Spiel mit einem neuen Kind als "es" von vorne.

Pädagogische Ziele: Unterstützung der Kinder beim Aufbau körperlicher Fähigkeiten wie Koordination, Grobmotorik und Gleichgewicht; Stärkung der emotionalen Belastbarkeit, der Problemlösungskompetenz und der sozialen Fähigkeiten.



Name: Minenfeld

Altersgruppe: 6-7

Material: Klebeband

Zeitraumen: 20-30 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung

Ziel dieses Spiels ist es, dass die Kinder es schaffen, eine Linie zu bilden und das Quadrat erfolgreich zu überqueren. Legen Sie mit dem Klebeband ein Netz aus 8x8 (8 waagrecht und 8 senkrecht) Quadraten auf den Boden. Zeichnen Sie eine Karte oder einen Weg auf ein Papier, das Sie als ErzählerIn halten werden. Ziehen Sie die Kinder auf die eine Seite des Netzes. Erklären Sie ihnen die Regeln. Jedes Kind geht nacheinander. Wenn sie auf das richtige Feld treten, bleiben sie darauf stehen, und das andere Kind muss auf das gleiche Feld treten und dann ein anderes aus dieser Reihe wählen. Die Reihen bildet sich weiter, bis sie das Ziel erreichen, auf dem letzten Feld zu landen, und sie alle zusammen auf die richtigen Felder treten.

Hinweis: Wenn sie auf das richtige Quadrat treten, bleiben sie stehen, wenn nicht, müssen sie zurückgehen und es erneut versuchen.

Pädagogisches Ziel: Teamarbeit, Stärkung der motorischen Fähigkeiten, Problemlösungskompetenz, soziale Fähigkeiten, rezeptive und expressive Kommunikation.

Name: Twister

Altersgruppe: 6-7

Material: Twister (das Spiel)

Zeitraumen: 20 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung

Der/ die SchiedsrichterIn dreht den Spinner und ruft dann das Körperteil und die Farbe, auf die der Pfeil zeigt, auf. Zum Beispiel: "Rechte Hand, rot". *Alle Kinder* müssen dann gleichzeitig versuchen, die Anweisungen zu befolgen, wie unten beschrieben. Jede/r SpielerIn muss versuchen, den ausgerufenen Körperteil auf einen *freien* Kreis der ausgerufenen Farbe zu legen. Wenn die Lehrkraft zum Beispiel "Rechte Hand, rot" ruft, muss jedes Kind versuchen, die rechte Hand auf einen beliebigen freien roten Kreis zu legen. Befindet sich die aufgerufene Hand

oder der aufgerufene Fuß *bereits* auf einem Kreis der aufgerufenen Farbe, müssen sie versuchen, sie auf einen anderen Kreis derselben Farbe zu legen.

Es kann nie mehr als eine Hand oder ein Fuß auf einem Kreis stehen. Wenn zwei oder mehr Kinder nach demselben Kreis greifen, muss der/die SchiedsrichterIn entscheiden, welcher Spieler zuerst dort war. Die anderen Kinder müssen einen anderen freien Kreis der gleichen Farbe finden. Nehmt niemals eure Hand oder euren Fuß von einem Kreis, es sei denn, ihr werdet von der Lehrkraft nach einer Drehung dazu aufgefordert. Wenn alle 6 Kreise einer Farbe bereits besetzt sind, muss der/die LehrerIn erneut drehen, bis eine andere Farbe ausgerufen werden kann.

Pädagogische Ziele: motorische Planung, Farberkennung, Richtungsbestimmung, Bewegungskoordination, Gleichgewicht, soziale Fähigkeiten, Zusammenarbeit, Kreativität und Wettbewerb.

Diese Aktivität fördert die manuelle Geschicklichkeit, verbessert das Gleichgewicht und die Kraft, verbessert die Hand-Augen-Koordination der Kinder, hilft ihnen, den Körper mit dem Gehirn zu koordinieren und zu erproben, wie die beiden Einheiten zusammenarbeiten.

Name: Lauf die Strecke

Altersgruppe: 6-7

Material: 4 verschiedenfarbige Schachteln; verschiedene Objekte nach Wahl (z. B. Banane, Apfel, Auto, Tiere, kleine Bälle...)

Zeitraumen: 20-30 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung

Legen Sie alle Gegenstände auf einen Stapel oder in eine andere Kiste/einen anderen Korb. Stellen Sie die verschiedenfarbigen Körbe in einer Reihe auf, ein paar Meter vom Objektstapel entfernt. Die Entfernung hängt davon ab, wie weit die Kinder laufen sollen. Zählen Sie zunächst bis 3 und sagen Sie dann den Namen des Objekts und die Farbe des Kastens. Das Kind sollte zum Stapel laufen, den Gegenstand nehmen und ihn in den richtigen Kasten mit der entsprechenden Farbe legen.

Pädagogische Zielsetzungen: Motorik, Entwicklung der Aufmerksamkeit und der Wahrnehmungsfähigkeit;

Bewegungskontrolle; Aufmerksamkeit; Erreichen und Erfassen von Gegenständen, Klassifizieren und Sortieren von Gegenständen.

Name: Das Seil überspringen

Altersgruppe: 6-7

Material: Springseil

Zeitraumen: Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung

Seilspringen ist eine schwierige Aufgabe, die vielen Kindern schwerfällt, aber sehr gut für die Koordination ist. 2 Kinder sollten das Seil halten und drehen, während ein Kind springt. Wenn das Seil den Fuß des Kindes berührt und stoppt, wechselt das Kind mit einem der Kinder, die das Seil drehen. Zeigen Sie es ihnen, bevor sie anfangen, damit die Anweisungen verständlich sind. Die Kinder sollten zunächst lernen, wie man das Spiel spielt, indem sie mit beiden Beinen über das Seil springen und dann versuchen, die Beine zu wechseln, um das Spiel interessanter zu machen.

Zielsetzung: Bei dieser Übung müssen die Kinder beide Körperhälften koordinieren und die Beine abwechseln, aber auch das Springseil bewegen und dabei darauf achten, dass sie durch das Seil springen.

Pädagogische Ziele: Koordination, Motorik, Gleichgewicht, Konzentration

Bei dieser Übung müssen die Kinder beide Körperseiten koordinieren und die Beine abwechselnd bewegen, aber sie müssen auch das Springseil bewegen und dabei darauf achten, dass sie durch das Seil springen. Seilspringen ist auch eine ausgezeichnete Aktivität zur Förderung der motorischen Fähigkeiten. Da die Kinder beim Seilspringen beide Füße gleichzeitig anheben müssen, wird die bilaterale motorische Koordination geschult. Seilspringen für Anfänger erfordert außerdem viel Konzentration, was den Kindern hilft, ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Name: Tauziehen

Alter: 6-7

Außen/Innen

Dauer: 5-10 Minuten

Materialien: 6-10 Meter Seil, Abdeckband

Beschreibung: Platzieren Sie ein Team an jedem Ende des Seils. Suchen Sie eine Stelle auf dem Boden, die als Mitte markiert wird. Rufen Sie "Los" und alle fangen an zu ziehen ... bis ein Team über die Linie gezogen wird. Ziel des Spiels ist es, dass jedes Team das Seil zusammen mit den MitgliederInnen des gegnerischen Teams auf die eigene Seite zieht. Sobald die zweite Markierung

auf dem Seil von der mittleren roten Markierung zur Mittellinie hinübergeht, gewinnt die Mannschaft, die das Seil in ihren Bereich zieht.

Pädagogische Ziele: Teamarbeit; Teamethik; Problemlösung; Zugtechniken; Entwicklung der Grobmotorik (große Muskeln) durch Gewichtsverlagerung und Muskelkraft; Verbesserung der proximalen Stabilität (Kernkraft); Kanalisierung des Wettkampfinstinkts auf nicht konfrontative Weise.

Name: Flinke Ameisen

Alter 6-7 Jahre

Spieldauer - 15-20 Minuten

In Innenräumen

Ausstattung - Zwei schwedische Bänke

Beschreibung - Im Spielbereich sind zwei parallele Linien im Abstand von 8-10 Metern markiert. Dazwischen sind schwedische Bänke in einem Abstand von 4 Metern aufgestellt. Die Kinder stellen sich hinter einer Linie in Kolonnen auf. Auf ein Zeichen der/die ErzieherIn starten die Kinder gleichzeitig und kommen im freien Lauf zu den Bänken, klettern, knien und gehen auf allen Vieren wie Ameisen. Sie steigen von den Bänken ab und laufen zurück zur Startlinie.

Gewonnen hat die Mannschaft, die am schnellsten zum Ausgangspunkt zurückkehrt und am erfolgreichsten die Bänke passiert.

Pädagogische Ziele: Teamarbeit; Aufmerksamkeit; Lernen, gut zu spielen und sich in andere einzufühlen; Grobmotorik;

Name: Zusammenfügen

Alter: 6-7

Materialien: In mehrere Teile zerlegtes Objekt, Zeitschaltuhr

Innen und Außen

Vorbereitung: Legen Sie auf einer Seite des Raums oder im Freien die Teile/Elemente des Objekts aus. Auf der anderen Seite (6-8 Meter Abstand) legen Sie den Hauptteil des Objekts und/oder die schrittweise Montageanleitung.

Beschreibung: Auf ein Zeichen der Lehrkraft beginnt das Kind zu rennen, nimmt die Teile des Objekts eins nach dem anderen, trägt die Teile auf die andere Seite, und nachdem alle Teile des Objekts übertragen wurden, beginnt das Kind das Objekt zusammensetzen. Der/die GewinnerIn dieses Spiels ist derjenige/diejenige, der/die das Objekt in kürzerer Zeit zusammensetzt.

Pädagogische Ziele: Problemlösungsfähigkeiten, Entscheidungsfindung, Entwicklung der Grob- und Feinmotorik, Auge-Hand-Koordination, Zeitplanung, Schlussfolgerungen und logisches Denken, wenn die Kinder herausfinden, wie sie die Teile zusammensetzen können, Selbstvertrauen (Ein Objekt zu vervollständigen, ist für ein Kind ein enormer Selbstvertrauensschub, vor allem, weil es das ganz allein geschafft hat).

Übungen zur motorischen und emotionalen Vorstellungskraft

Name: Der Zauberer

Altersgruppe: 6 - 7

Material: keine

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: grundlegende Bewegungsabläufe und allgemeine Koordinationsfähigkeiten

Beschreibung der Übung:

Jedes Kind schlüpft abwechselnd in die Rolle eines Zauberers. Während sie ihren Zauberstab schwingen und eine Zauberformel aufsagen, sagen sie, wie sie andere Kinder verwandeln wollen (in Kamele, Frösche, Bäume, Steine, Autos, Raumschiffe, berühmte Fußballer usw.).

"Verwandelte" Kinder müssen sich so bewegen, wie vom Zauberer angegeben.

Die Lehrkraft wird die Vorstellungskraft jedes Zauberers und die Interpretationsfähigkeit der anderen fördern

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung und Entwicklung der moralischen, emotionalen und persönlichen Identität

Name: Gazellen und Löwen

Altersgruppe: 6 - 7

Material: keine

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: motorische Grundschemata sowie allgemeine und spezielle koordinative Fähigkeiten

Beschreibung der Übung:

Die Kinder bestimmen unter sich zwei oder drei Löwen, die die übrigen Kinder antippen, die sich als Gazellen ausgeben. Wenn eine Gazelle angetippt wird, muss sie aufhören, sich zu bewegen, kann aber von anderen Gazellen befreit werden, die von nun an Hand in Hand gehen (so entstehen auch Gruppen von 4 oder 5 Kindern).

Variationen: Die Gazellen gewinnen, wenn es ihnen gelingt, den Löwen zu umzingeln und ihn im Kreis zu fangen.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung

Name: Babynahrung und Speck

Altersgruppe: 6 - 7

Material: keine

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: räumliche Orientierung, Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeiten (außer Sehen).

Beschreibung der Übung:

Zwei Kinder bilden ein Paar, einem von ihnen werden die Augen verbunden oder es wird gebeten, die Augen zu schließen. Alle anderen Kinder verteilen sich auf dem Spielfeld und bleiben stehen oder sitzen still. Zu Beginn hilft das Kind, dem die Augen nicht verbunden sind, dem anderen bei der Navigation, indem es alle "menschlichen" Hindernisse umgeht. Dies muss mit Sprachbefehlen geschehen, Berührung ist nicht erlaubt. Nach 1 Minute tauschen die Kinder die Rollen.

Variationen: Alle Kinder bilden Paare, einem Kind pro Paar werden die Augen verbunden oder es wird gebeten, die Augen zu schließen. Die Lehrkraft gibt den Kindern, denen die Augen nicht verbunden sind, Zettel mit einem zu reproduzierenden Geräusch (Tiergeräusch, Sirene usw.). Die Kinder ohne Augenbinde verteilen sich auf dem Spielfeld. Zu Beginn müssen die Kinder mit verbundenen Augen vorsichtig ihren Begleiter finden, indem sie nur auf die Stimme hören, die die geforderten Geräusche wiederholt.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:



Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung
Wachstum, Reifung, soziale und kommunikative Entwicklung

Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche Identitätsentwicklung

Name: Das Monster

Altersgruppe: 6 - 7

Material: keine

Zeitraumen: 20 Minuten

Bewegungskategorie: Kooperation und motorische Koordination. Geschicklichkeit.

Beschreibung der Übung:

Die Kinder bilden Paare und werden gebeten, sich Rücken an Rücken an die Rückwand der Turnhalle zu stellen. Sie verschränken ihre Arme, um eine Figur mit zwei Köpfen, vier Armen und Beinen zu bilden. Zu Beginn müssen sie sich bewegen, ohne sich zu lösen oder mit anderen Paaren zusammenzustoßen.

Variationen: Wechseln Sie die Körperhaltungen, aber achten Sie immer darauf, dass die Kinder aneinander "gebunden" bleiben (auch durch einfaches Händchenhalten). Es kann auch hinzugefügt werden, dass sie Gegenstände einsammeln und zum Ausgangspunkt zurückbringen müssen, wobei der Sieg dem Paar zugesprochen wird, das das Ende der Halle mit den meisten Gegenständen erreicht.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung, soziale und kommunikative Entwicklung

Name: Buchstaben und Körper

Altersgruppe: 6 - 7

Material: keine

Zeitraumen: 10 Minuten

Bewegungskategorie: Allgemeine motorische Koordination. Geschicklichkeit.

Beschreibung der Übung:



Jedem Kind wird nach einer Zählung ein Buchstabe des Alphabets zugewiesen. Die Kinder müssen den ihnen zugewiesenen Buchstaben mit ihrem eigenen Körper "schreiben".

Der/die GewinnerIn ist derjenige/diejenige, der/die den zugewiesenen Buchstaben am besten interpretiert.

Variationen: Die Lehrkraft gibt kurze Wörter mit z. B. 4 Buchstaben vor und die Kinder arbeiten in Gruppen, um einen Satz zu bilden, wobei jedes Kind einen Buchstaben interpretiert. Die anderen Kinder sollen das beschriebene Wort "lesen".

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche Identitätsentwicklung

Name: In Zeitlupe

Altersgruppe: 6 - 7

Material: keine

Zeitraumen: 10 Minuten

Bewegungskategorie: Allgemeine motorische Koordination. Geschicklichkeit. Orientierung in Raum und Zeit

Beschreibung der Übung:

Die Kinder stehen, sitzen oder liegen, je nach Hitze. Die Lehrkraft benennt ein Körperteil (z. B. Arm, Bein, Hand usw.), das jeder so langsam wie möglich anheben muss.

Variationen: Das Gleiche wird zu einer Bewegung gefragt, z. B. zum Ende der Turnhalle zu laufen, wer zuletzt ankommt, gewinnt das Spiel.

Die Übung kann auch mit Hilfe von Musik durchgeführt werden. Die Lehrkraft beschleunigt oder verlangsamt die Musik und die Kinder müssen das benannte Körperteil bewegen - oder sich bewegen - und dabei dem Tempo folgen.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung

Name: Der Zauberteppich

Altersgruppe: 6 - 7

Material: ein Blatt pro 4 Kinder, Bälle oder Luftballons

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Motorische Differenzierung und räumliche Orientierung

Beschreibung der Übung:

Der/die LehrerIn bildet Gruppen mit 4 bis 6 Kindern, die ein offenes Tuch in der Hand halten müssen.

Die Kinder müssen mit dem gespannten Tuch in der Hand zum Ende der Turnhalle gehen, einen Ball aufheben, ihn auf das Tuch legen und zurück zur Basis bringen; dann müssen sie, ohne den Ball fallen zu lassen, zurückgehen und einen zweiten Ball aufheben und so weiter. Wenn die Zeit abgelaufen ist, gewinnt derjenige, der mehr Bälle transportiert hat, ohne sie fallen zu lassen.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung, soziale und kommunikative Entwicklung

Name: Die Ritter der Tafelrunde

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Reifen, farbiges oder elastisches Band, Matratzen

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Geschicklichkeit, Grob- und Feinkoordination, Laufen, Rollen

Beschreibung der Übung:

Die Reifen werden an Deckenstützen, Basketballkörben usw. aufgehängt (jede geeignete Struktur). Der/ die LehrerIn lässt sie wie ein mittelalterliches Karussell schwingen, und die Kinder müssen einzeln oder in Gruppen den Weg entlanglaufen und den Reifen ausweichen. Legen Sie entlang des Weges Matratzen unter die Reifen, um eine holprige Straße zu schaffen - auch nützlich zum Rollen beim Ausweichen der Reifen.

Variationen: Die Kinder bewegen sich Hand in Hand und weichen den Reifen aus.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung

Name: Zauberkästen

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Schachteln und Kartons, Karten, Fährtenmaterial (Kegel, Porzellan, Kreise, Matratzen usw.), Schwamm oder Papierkugeln

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Laufen, Rollen, Krabbeln, Werfen.

Beschreibung der Übung:

Die Kinder werden in Reihen von bis zu 3 Kindern aufgeteilt, die jeweils eine Schwamm- oder Papierkugel halten. Sie bewegen sich in einem Bereich, in dem mehrere Kisten unterschiedlicher Größe aufgestellt wurden, die geöffnet sind und einige Karten enthalten. Jede Karte enthält eine Anweisung wie "zum Start laufen", "2 Runden rollen", "alle Hindernisse überspringen", "die Wand erklimmen" usw. - je nach den vorhandenen Strukturen, die der Erste in der Reihe absolvieren muss, dann der Zweite, usw. Die Lehrkräfte entscheiden je nach Geschicklichkeitsgrad der Kinder, ob das Spiel von konkurrierenden Teams oder einzeln gespielt werden soll.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung
Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche Identitätsentwicklung

Name: Der Minotaurus

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Kegel, Pfähle, farbiges oder elastisches Band.

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Laufen, Reaktion.

Beschreibung der Übung:

Bauen Sie einen "Labyrinth artigen" Weg, den die Kinder betreten und verlassen müssen, ohne vom Minotaurus gefangen zu werden (jeweils ein Kind). Die Kinder - und der Minotaurus - dürfen sich nur auf dem Weg bewegen, der aus mehreren Gängen besteht.

Variationen: Der Minotaurus wird mit verbundenen Augen von einem anderen Kind über den Weg geführt, das keine anderen Kinder fangen kann, sondern dem Minotaurus nur sagt, wie er sich zu orientieren hat.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung

Name: Drücke deine Gefühle aus

Altersgruppe: 6 - 7

Material: eine Schachtel, ein Stuhl, Karten und Stifte.

Zeitraumen: 10 Minuten

Bewegungskategorie: Gleichgewicht, Körperausdruck.

Beschreibung der Übung:

Jedes Kind schreibt auf einen Zettel ein Gefühl, das es erlebt oder sich vorgestellt hat (Angst, Wut, Lachen, Müdigkeit, Schläfrigkeit, usw.). Alle Karten werden in eine Schachtel gelegt. Abwechselnd klettert ein Kind auf einen Stuhl und nimmt eine Karte auf. Die anderen, die vor ihm stehen oder sitzen, müssen die Imitation des Geschriebenen auf der Karte interpretieren. Sie können es auch der Reihe nach imitieren. Das Kind, das am besten interpretiert, was auf dem Zettel steht, gewinnt.

Variationen: Während das ausgewählte Kind das geschriebene Gefühl interpretiert, müssen die anderen seine Bewegungen genau nachahmen.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung
Wachstum, Reifung, soziale und kommunikative Entwicklung
Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche Identitätsentwicklung

Name: Pharao TUTTAKARTON

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Toilettenpapierrollen, Klebeband.

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Feinkoordination.

Beschreibung der Übung:

Die Kinder werden in Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält 2 Rollen Toilettenpapier und eine Rolle Klebeband. Ein Kind pro Gruppe wird als Pharao ausgewählt. Es steht auf und bleibt still, während die anderen es mit Toilettenpapier einwickeln und mit Klebeband fixieren. Die "EinwicklerInnen" dürfen nur ihre Nasen zum Atmen frei lassen. Wenn die Zeit abgelaufen ist, gewinnt derjenige/diejenige, der/die die eindrucksvollste oder realistischste Mumie geschaffen hat.

Variationen: Um kein Toilettenpapier zu verschwenden, können Sie auch Recyclingpapier, Luftschlangen von Halloween oder einer Kostümparty, Seidenpapier aus Labors usw. verwenden.

Wenn die Mumien vollständig eingewickelt sind, können Sie ein Wettrennen zwischen ihnen veranstalten, ohne das Papier zu zerreißen, und zwar mit den Begleitern an ihrer Seite.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung, soziale und kommunikative Entwicklung

Name: Das Spinnennetz

Altersgruppe: 6 - 7

Material: 6/8 Gummibänder (1 oder 2 cm breit, weich, je 10/15 Meter lang).

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Gleichgewicht, Springen, Krabbeln, Geschicklichkeit, Feinkoordination.

Beschreibung der Übung:

Befestigen Sie die Gummibänder zwischen den verschiedenen Geräten in der Turnhalle (zwischen der Rückenlehne und dem Stuhl, zwischen dem Stuhl und dem schwedischen Spalier; versuchen Sie auf jeden Fall, ein Netz mit unterschiedlich großen Lücken zu schaffen).

Die Kinder bewegen sich in der Turnhalle, klettern über die Gummibänder, springen darüber oder laufen darunter hindurch. So entsteht eine Art Bewegungsparcours, entweder frei oder geführt.

Variationen: Organisieren Sie eine Teamstaffel, bei der jedes Kind den Pfad entlanglaufen muss, mit genauen Anweisungen (zwei Sprünge, eine Über- und eine Unterführung, auf allen Vieren gehen) oder frei (und jeder sucht den einfachsten Weg, um das Ziel zu erreichen).

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung

Name: Puste den Ballon auf

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Aufblasbare Ballons, Reifen

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Gleichgewicht, Krabbeln, Geschicklichkeit, Feinkoordination.

Beschreibung der Übung:

Platzieren Sie aufgeblasene Luftballons in einem Reifen, der 10 Meter von jeder Reihe von Kindern entfernt ist, die in Teams aufgeteilt sind.

Zu Beginn muss das erste Kind in jeder Reihe zum Reifen laufen und einen Ballon ausblasen, dann zurückkommen und dem zweiten Kind in der Reihe auf die Hand tippen, das dann wieder von vorne beginnt.

Die Mannschaft, die ihren Kreis zuerst leert, gewinnt.

Variante: Während des Laufens zum Reifen wird ein Weg mit Hütchen angelegt, die eine Verlangsamung bewirken, um die Geschicklichkeit der Kinder zu fördern.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche Identitätsentwicklung

Name: Puzzle

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Farbige Zeichnungen, Schere, Sportgeräte zum Bauen von Wegen

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Gleichgewicht, Krabbeln, Geschicklichkeit, Feinkoordination, Reaktion

Beschreibung der Übung:

Teilen Sie die Kinder in Teams ein und stellen Sie sie in geordneten Reihen auf. Zu Beginn läuft der/die erste SpielerIn in jeder Reihe den Weg entlang und nimmt am Ende der Reihe ein Stück des Bildes aus der Zeichnung (das zuvor in 15/20 Stücke geschnitten und vermischt wurde) auf. Während der/die erste SpielerIn zur Basis zurückkehrt, geht der/die zweite SpielerIn in der Reihe, während die anderen das Bild auf den Boden legen und versuchen, das Originalbild zusammenzusetzen.

Das Team, das das Originalbild - also das Puzzle - zuerst zusammensetzt, gewinnt das Spiel.

Variationen: Die Bilder jedes Teams können in einer einzigen Kiste gemischt werden. Jedes Team erhält die komplette Zeichnung und jedes Kind muss, wenn es das Ende des Weges erreicht, ein Stück seiner Zeichnung zurückbringen, sonst muss es zurückkehren und sie wieder in die Schachtel legen.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung
Wachstum, Reifung, soziale und kommunikative Entwicklung

Name: Mützenrennen

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Plastikflaschenverschlüsse, Porzellan oder anderes Material, das für den Bau einer "Strecke" oder eines Rundkurses geeignet ist

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Gleichgewicht, Krabbeln, Geschicklichkeit, Feinkoordination.

Beschreibung der Übung:

Jedes Kind hat eine Mütze, die vielleicht im Labor gefärbt und personalisiert wurde. Am Start müssen die Kinder mit den Fingern auf ihre Mützen klicken, um die Ziellinie zu erreichen.

Wer zuerst die Ziellinie erreicht, hat gewonnen.

Sie können die Kinder einen Schuss pro Runde machen lassen oder ihnen erlauben, sich selbstständig zu bewegen, solange sie nicht vom Weg abkommen.

Variationen: Anstelle der Kappen kann man auch Reifen verwenden, die man zum Laufen bringt, ohne sie umzustoßen.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche Identitätsentwicklung

Name: Seeschlacht

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Luftballons und Bälle in verschiedenen Größen und Formen. Stifte oder Kegel.

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Hand-Augen-Koordination, zeitlich-räumliche Orientierung

Beschreibung der Übung:

Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt und mit Hilfe einer Linie (Sie können auch ein farbiges Band in einer Höhe von 1 Meter über dem Boden anbringen) auf beiden Seiten der Linie oder des Bandes aufgestellt.

Auf dem Platz jeder Mannschaft sind Kegel/Stifte nach Wahl der Kinder verteilt.

Zu Beginn wirft jeder seinen eigenen Ball, um die gegnerischen Kegel umzustoßen. Diese können von den SpielerInnen geschützt werden, indem sie sich den Ball schnappen. Achten Sie darauf, sie nicht mit den eigenen Füßen fallen zu lassen. Die Mannschaft, die die meisten Kegel umwirft, hat gewonnen.

Variante: Beide Mannschaften werden flankiert und durch eine Linie vor ihnen getrennt; jede hat ihre eigenen "Schiffe" und muss zu Beginn des Spiels die Bälle so werfen, dass sie die des Gegners umwerfen, ohne die eigenen umzuwerfen

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung
Wachstum, Reifung, soziale und kommunikative Entwicklung

Name: Piraten

Altersgruppe: 6 - 7

Material: bunte Tücher, Anstecknadeln, Luftballons.

Zeitraumen: 20 Minuten

Bewegungskategorie: Werfen/Greifen, Laufen, sensorische Differenzierung, Gleichgewicht, motorische Geschicklichkeit.

Beschreibung der Übung:

Verteilen Sie die Stifte auf dem verfügbaren Platz. Zu Beginn müssen die Kinder, die jeweils einen Ball tragen, so viele Stifte wie möglich umwerfen.

Variante: Das Spiel kann von Mannschaften gespielt werden, die jeweils eine Reihe von Kegeln an ihrer eigenen Rücklinie (Schiff) haben. Man kann auf Wurf spielen - ohne die Mittellinie zu überschreiten - oder in einer Art Handballspiel (also mit einem einzigen Ball), um das gegnerische Schiff mit Kanonenschlägen abzuschießen.

Die Kinder tragen ein Kopftuch auf dem Kopf, so wie es PiratInnen tun.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung, soziale und kommunikative Entwicklung

Name: Dreifache Herausforderung

Altersgruppe: 6 - 7

Material: 9 Reifen, farbige Marker (4 pro Gruppe), Kegel und verschiedene Hindernisse.

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Laufen, Rollen, Krabbeln, motorische Antizipation, Reagieren

Beschreibung der Übung:

Zwei Teams (bei größeren Gruppen können Sie weitere Teams um den "Tisch" mit den Reifen herum anordnen). 9 Reifen, die in Linien und Reihen zu je 3 Reifen angeordnet sind. Zu Beginn laufen die ersten beiden Kinder den Weg entlang und legen ihre farbige Markierung in einen leeren Reifen, dann geben sie ihre Hand an das nächste Kind weiter, in einer Art Staffellauf.

Die Mannschaft, die als erste den Weg horizontal, diagonal oder vertikal zurücklegt, gewinnt das Spiel.

Variation: Sie können Bälle hinzufügen, die auf dem Weg im Basketball- (prellen, rollen, etc.) oder im Fotoball-Stil (kicken, etc.) bewegt werden.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung

Wachstum, Reifung, soziale und kommunikative Entwicklung

Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche Identitätsentwicklung

Name: Spielzeugautos

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Bälle, Kegel, Hindernisse und Reifen.

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Laufen, Differenzierung, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Anpassung und Veränderung

Beschreibung der Übung:

Verteilen Sie alle verfügbaren Gegenstände auf der gesamten Fläche; die Kinder können sich frei bewegen oder einen Ball mit sich führen, den sie mit den Händen (wie beim Basketball, in der Hand, hinter dem Rücken, über dem Kopf, rollend, usw.) oder mit den Füßen (wie beim Fußball, kicken, usw.) bewegen können.

Die Kinder tun so, als wären sie AutofahrerInnen (der Ball) in einem Raum, der die Stadt darstellt (mit Kreisverkehren, festen und beweglichen Hindernissen, usw.).

Die Lehrkraft betont die Rücksichtnahme auf andere AutofahrerInnen, das Einhalten des Stadtgebiets, die Verwendung der Gänge (Schaltung) und der Richtungen (vorwärts, rückwärts, einparken, usw.).

Impulse zum Anhalten des Balls mit verschiedenen Körperoberflächen (Hand, Ellbogen, Ohr, Gesäß, Ferse, Brust, Rücken, etc.).

Variante: Sie können den Wettbewerb anheizen, indem Sie Punkte vergeben (die Kinder beginnen mit 20 Punkten, erhalten einen für jede richtige Abgabe und verlieren einen, wenn sie



gegen die Regeln verstoßen), oder Sie können für jede Variante einen Verkehrskontext aufbauen (Ampel = der Lehrer hält farbige Kegel und jede Farbe entspricht einer Bewegung, mit oder ohne Ball, Carsharing = Balltausch, Rückwärtsgang, Schrottplatz = ein Kind muss den Ball der anderen berühren oder versuchen, ihn aus der "Stadt" zu kicken, disziplinierter Fahrer = wer die Strecke ohne Verstöße zurücklegt, usw.).

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche Identitätsentwicklung

Name: Ball und Worte

Altersgruppe: 6 - 7

Material: eine Kugel.

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Laufen, Differenzierung, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Anpassung und Transformation, Schätzung der Flugbahn

Beschreibung der Übung:

Die Kinder bewegen sich in dem Raum. Eine/r von ihnen trägt einen Ball, den er/sie einem anderen SpielerIn zuspielen muss. Beim Weitergeben des Balls muss der/die SpielerIn ein Wort sagen. Der/die EmpfängerIn muss das Gleiche mit einem anderen Kind tun, indem er/sie ein Wort sagt, das mit dem ersten in Verbindung steht.

Sie können Gruppen von Gegenständen, Tieren, Gemüse usw. zu einem bestimmten Thema verwenden (z. B. im Zusammenhang mit der Schule: das erste Kind sagt Anspitzer, das zweite Gummi usw. und so weiter mit allen Schulgegenständen). Alternativ können Sie auch einen Satz entwickeln (z. B.: das erste Kind sagt "am", das zweite "Dienstag", das dritte "ich war" usw.)

Wer bei Erhalt des Balles nicht innerhalb von 5 Sekunden ein sinnvolles Wort sagt, scheidet aus. Das letzte Kind, das noch steht, gewinnt das Spiel.

Variation: Sie können weitere Bälle hinzufügen, möglicherweise farbige. Der rote Ball wird der Kategorie Tiere zugeordnet, der gelbe Ball den Fußballmannschaften, usw.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung, soziale und kommunikative Entwicklung



Name: Header in Bodennähe

Altersgruppe: 6 - 7

Material: ein Ball für jedes Kind oder Kinderpaar.

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Laufen, Gehen auf allen Vieren, Differenzierung, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Anpassung und Veränderung

Beschreibung der Übung:

Jedem Kind wird ein Start- und Endpunkt in der Turnhalle zugewiesen. Ein anderes Kind steht am Endpunkt.

Am Startpunkt muss jedes Kind den Ball mit einem kleinen Kopfball zu seinem Spielkameraden bringen, ohne den Ball vom Boden zu heben, und sich auf allen Vieren bewegen.

Variante: Am Ende der Strecke muss ihr/e KollegIn den Ball mit der gleichen Technik zurückspielen. Das Paar, das zuerst zurückkommt, gewinnt das Spiel.

Entlang der Strecke können Sie einen Weg mit einfachen Hindernissen wie Kegeln, Stühlen usw. einrichten, die umgangen werden müssen.

Alternativ können Sie die Kinder auch in einem Kreis aufstellen. Ein Kind stößt den Ball mit dem Kopf an, wie oben beschrieben, und das Kind, das den Ball erhält, darf nicht auf die Knie fallen, sondern muss ihn sofort mit einem Kopfball zurückwerfen.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche Identitätsentwicklung

Name: MinenarbeiterInnen

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Ballons und Schachteln.

Zeitraumen: 20 Minuten

Bewegungskategorie: Laufen, Differenzierung, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Anpassung und Veränderung, motorische Kontrolle

Beschreibung der Übung:

Teilen Sie die Kinder in 3er- oder 4er-Teams (MinenarbeiterInnen) ein. Zu Beginn trägt das erste Kind jeder Mannschaft den Ball (Kohle) durch die Turnhalle und wirft ihn in eine Kiste (Bergwerk).

Es gibt nur eine Regel: Der Ball darf nicht mit den Händen berührt werden. Es ist egal, ob man den Ball durch die Turnhalle bewegt (z. B. mit einem Fußtritt) oder ihn in die Kiste wirft.

Variation: mehrere Bälle gleichzeitig tragen, ohne die Hände zu benutzen.

Verwenden Sie Bälle (Kohle) in verschiedenen Größen und Formen (Tennisbälle, Papierbälle, Rugbybälle, Strandbälle, etc.)

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung, soziale und kommunikative Entwicklung

Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche Identitätsentwicklung

Name: Mit Drachen vergifteter Ball

Altersgruppe: 6 - 7

Material: eine Kugel.

Zeitrahmen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Laufen, Greifen, Geschicklichkeit, Anpassung und Transformation, Bewegungskontrolle.

Beschreibung der Übung:

Teilen Sie die Kinder in 3er- oder 4er-Gruppen ein, je nach ihrem Leistungsniveau.

Die Kinder müssen sich in einer Reihe aufstellen, ziemlich nah beieinander, wobei sie ihre Hände an der Seite der Spielkameraden vor ihnen halten. Zu Beginn wirft der/ die LehrerIn den Ball und bestimmt, wer der Drache ist (Reihe der Kinder, die den Ball nimmt). Er/sie muss die Schwänze der anderen Drachen treffen, d. h. das letzte Kind in der Reihe.

Keiner darf sich von seiner Gruppe lösen.

Variante: Wenn Ihnen 3er- oder 4er-Gruppen zu schwer zu handhaben sind, machen Sie 2er-Gruppen oder Mini-Drachen zu einer handlicheren Option.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung, motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung
Wachstum, Reifung, soziale und kommunikative Entwicklung

Name: Mittelalterliches Karussell (Brennender Gang)

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Schwamm oder leichte Bälle, Kegel.

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Laufen, Ausweichen, Werfen und Greifen, Geschicklichkeit, Anpassung und Transformation, Bewegungskontrolle.

Beschreibung der Übung:

Teilen Sie die Kinder in zwei Teams auf. Das eine Team stellt sich an den Anfang eines imaginären Ganges (zwischen zwei Feldlinien oder mit Hütchen im Abstand von 5/10 m). Das andere Team steht an den Seiten des Ganges, paarweise einander gegenüber. Jedes Kinderpaar der zweiten Mannschaft hat einen Schwammball, den es durch den Gang werfen muss. Das erste Team rennt einzeln durch den Gang und weicht den Bällen aus. Sobald alle Kinder des ersten Teams durch den Gang gelaufen sind, werden die Rollen getauscht.

Variante: Die Kinder der ersten Mannschaft gehen zu zweit oder sogar alle zusammen.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche Identitätsentwicklung

Name: Der Hai

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Matratzen

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Laufen, Springen, Geschicklichkeit, Anpassung und Transformation, Bewegungskontrolle.

Beschreibung der Übung:

Die Kinder spielen abwechselnd den Hai und fangen so viele kleine Fische wie möglich (d.h. die anderen Kinder), die sich retten können, indem sie auf den Inseln (Matten) Halt machen

Variante: Mehrere Haie hinzufügen.

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung

Wachstum, Reifung, kognitive und intellektuelle Entwicklung

Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche Identitätsentwicklung

Name: Die seltsamen Olympischen Spiele

Altersgruppe: 6 - 7

Material: Kegel, Tischtennisbälle, Matten, Bälle.

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Laufen, Springen, Werfen, Geschicklichkeit, Anpassung und Transformation, Bewegungskontrolle.

Beschreibung der Übung:

Aufteilung der Kinder in mehrere Mannschaften (Nationen), die sich um die Olympiade bewerben, angepasst an das Alter und in empathischer Weise angeordnet:

Weitsprung: aus dem Stand, Start von einer Linie

Ballwurf: Tischtennisballwurf

Akrobatiklauf: Laufen auf der Bahn mit vorgeschriebenen Körperhaltungen (z. B. mit den Händen hinter dem Rücken, auf allen Vieren, rückwärts usw.)

Vorwärtswurf: einen Ball hinter dem Kopf werfen (Einwurf)

Rückwärtswurf: Beine auseinander, Fersen nahe der Linie, Wurf hinter den Rücken

Übergewichtige Gymkhana: jedes Kind in der Mannschaft läuft einen Weg mit verschiedenen Hindernissen entlang, wobei es einen sperrigen Gegenstand (eine Matte, einen Besen, einen Stuhl usw.) festhält

Limbo: unter einer Stange hindurchlaufen, sich nach hinten beugen, wie beim berühmten hawaiianischen Tanz

Variation: Wechsel der Gegenstände und Wege bei jedem Rennen

Bilder / Illustrationen:

Pädagogische Ziele:

Wachstum, Reifung und motorische und sportliche Entwicklung
Wachstum, Reifung und moralische, emotionale und persönliche
Identitätsentwicklung

Übungen zur Stärkung der Koordination

Übungen zur Stärkung der Mobilität

Name: Springseil

Altersgruppe: 6-7

Material: Springseil

Zeitraumen: 15 Minuten

Bewegungskategorie: Stärkung der Mobilität

Beschreibung der Übung:

Diese Aktivität ist leicht durchzuführen. Wir brauchen nur ein Springseil oder ein beliebiges Seil, und diese Übung kann in Gruppen oder einzeln durchgeführt werden. Je nachdem, wie wir uns entscheiden, diese Übung zu entwickeln, können wir die Variationen anpassen. Wenn wir uns zum Beispiel dafür entscheiden, die Übung individuell durchzuführen, können wir die Kinder bitten, zuerst mit beiden Füßen zu springen, später mit einem und dann mit dem anderen, und später abwechselnd mit beiden Füßen. Wenn wir sehen, dass die Kinder schnell Fortschritte machen, können wir weitere Tricks einführen, wie z. B. mit vor dem Körper verschränkten Armen Seil zu springen, die Sprunggeschwindigkeit zu erhöhen, das Seil seitlich vom Körper zu bewegen, während man weiter springt, oder jeden anderen Trick, den Sie vielleicht kennen. Wenn wir uns für eine Gruppenarbeit entscheiden, können wir die Kinder in das Seil einsteigen lassen, während es sich bewegt, sie können abwechselnd auf beiden Füßen springen, in die Hände klatschen, sich bücken, während die Personen, die das Seil an den Enden halten, das Seil über ihren Köpfen bewegen und dann weiter springen usw. Wenn wir bei dieser Aktivität Musik einsetzen, wird sie noch lustiger.

Pädagogische Zielsetzungen:

Um den Körper der Kinder zu stärken und gleichzeitig ihre Beweglichkeit zu verbessern, werden wir bei der Einführung von Varianten des Basissprungs verschiedene Körperteile einbeziehen. Es ist auch eine sehr nützliche Übung, um den Körper als Ganzes zu trainieren.

Bilder / Illustrationen:



Quelle: iStock

Name: Radfahren

Altersgruppe: 6-7

Material: Fahrräder, Helme und Kegel

Zeitraumen: 30-45 Minuten

Bewegungskategorie: Stärkung der Mobilität

Beschreibung der Übung:

Wir legen mit den Hütchen einen Weg mit Kurven, Drehungen und sogar einem kleinen Kreisverkehr an. Die Kinder sollten diese Strecke ohne die Hütchen und ohne Stabilisatoren zurücklegen, damit sie ihr Gleichgewicht und ihre Beweglichkeit verbessern. Wenn die Kinder die Fahrräder gut beherrschen, können wir ein Rennen zwischen ihnen veranstalten, damit sie schneller fahren.

Pädagogische Zielsetzungen:

Das Fahrrad zu benutzen, um die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern, ist eine großartige Option, da es sich nicht um eine verletzende Aktivität handeln muss, wie andere Aktivitäten, die Springen oder Laufen beinhalten. Diese Aktivität ist sehr nützlich für die Verbesserung der Knie- und Hüftbeweglichkeit.



Bilder / Illustrationen:

Quelle: iStock

Name: Bars

Altersgruppe: 6-7

Material: Affenstangen

Zeitraumen: 10-15 Minuten

Bewegungskategorie: Stärkung der Mobilität

Beschreibung der Übung:

Bei dieser Aktivität können wir ein Wettrennen zwischen den Teams veranstalten. Je nachdem, welche Stangen wir verwenden, können wir das eine oder andere Spiel entwickeln. Wenn wir ein einfaches Klettergerüst haben, bitten wir die Kinder, von Punkt A nach Punkt B zu gehen, ohne herunterzufallen und nur ihre Hände zu benutzen. Danach können sie die Aktivität wiederholen, indem sie ihre Hände und Füße benutzen oder schließlich einfach kopfüber auf der Stange balancieren. Wenn wir ein komplexeres Klettergerüst mit verschiedenen Elementen wie Treppen oder Ringen haben, können wir das Rennen auf eine lustigere und komplexere Weise durchführen, aber die Methode ist die gleiche.

Pädagogische Zielsetzungen:

Neben dem Hauptziel dieser Übung, die Beweglichkeit zu fördern, profitieren die Kinder auch von den Dehnübungen, da diese in der Wachstumsphase sehr gut für sie sind. Außerdem verbessert das Spielen auf dem Klettergerüst die Haltung des Kindes, weil es die Wirbelsäule streckt und stärkt. Die körperlichen Bewegungen, die beim Überqueren der Stangen ausgeführt werden, beanspruchen verschiedene Muskel- und Gelenkgruppen, so dass am Ende fast der gesamte Körper beansprucht und die Beweglichkeit der Kinder gestärkt wird.

Bilder / Illustrationen:



Quelle: iStock

Name: Platzierung der Bälle

Altersgruppe: 6-7

Material: kleine Kugeln, flache Scheiben und Matten

Zeitraumen: 15-20 Minuten

Bewegungskategorie: Stärkung der Mobilität

Beschreibung der Übung:

Bei dieser Übung legen wir einen Ball vor jede Scheibe in einer Reihe. Die Kinder müssen sich am Anfang der Reihe vor den Ball setzen und nur mit ihren Füßen jeden Ball in das oberste Loch der Scheiben stecken, bis die Reihe beendet ist. Diese Übung kann in Teams durchgeführt werden, als ob es sich um einen Staffellauf handeln würde, oder einzeln, damit jedes Kind in seinem eigenen Tempo vorgehen kann.

Pädagogische Zielsetzungen:

Diese Aktivität fördert die Beweglichkeit des Unterkörpers der Kinder, da sie hauptsächlich mit ihren Füßen, Hüften und Knien arbeiten. Sie verbessern auch ihre Kraft und ihre Fähigkeit, Gegenstände mit den Füßen zu fangen. Und schließlich wird ihre Konzentration gefördert.

Bilder / Illustrationen:

Übungen zu Grundlagen der Kinematik bei Kindern

Name: EIERKARTONS

Altersgruppe: 6-7

Material: Eierkartons, Bilder, 2 Tischtennisbälle, Seil oder Papierband

Zeitraumen: 30 Minuten

Kategorie Bewegung: Kognitive und motorische Entwicklung

Beschreibung der Übung: Wir nehmen einige Eierkartons und bemalen sie mit 4 verschiedenen Farben in gleichen Quadraten. Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt und stehen in einer Reihe. Die Eierkartons werden auf den Boden gestellt und sie versuchen, die Eierkartons mit einem Tischtennisball zu treffen. Jede Farbe entspricht einer anderen Punktzahl, während gleichzeitig eine andere Herausforderung verfolgt wird.

ROT: 1 Punkt ☺ Überwindet eine Strecke mit dem linken Fuß im Hüpfspiel

GELB: 2 Punkte ☺ Legt eine Strecke mit dem rechten Fuß zurück

GRÜN: 3 Punkte ☺ 10 Sprünge wie Frösche ausführen

BLAU: 4 Punkte ☺ Sprung mit seitlichen Schritten

Ziele: pädagogische Annäherung an das Rechnen, Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit, Stärkung der Zusammenarbeit

Name: "Eishockey"

Altersgruppe: 6-7

Material: 2 Kartons (entweder Schuh- oder Gemüsekartons), 2 Schaufeln, 2 Tischtennisbälle, 5 Kegel

Zeitraumen: 25 Minuten

Kategorie Bewegung: Übungen zur Stärkung der Koordination

Beschreibung der Übung: Die Kinder werden in 2 Gruppen zu gleichen Teilen aufgeteilt. Die ersten beiden Spieler beginnen, den Tischtennisball mit der Schaufel zu schieben, mit dem einzigen Ziel, ihn in einem der beiden Kästen zu versenken, ohne ihn mit irgendeinem Körperteil zu berühren. Auf ihrem Weg befinden sich Hütchen, die als Hindernisse dienen, so dass die Strecke gewellt ist. Danach kehren sie zu ihrem Team zurück und machen dasselbe. Die Schaufel wird an die nächste Mannschaft weitergegeben, und es gewinnt die Mannschaft, deren Spieler den Prozess als erste abgeschlossen haben.

Ziele: Entwicklung von Teamarbeit, Konzentration, körperliche Betätigung, Zielorientierung

Ergänzende Materialien und weiterführende Literatur

Beziehung zwischen LehrerInnen und Schülerumfeld

Nachdem die Funktionen der Bewegung im Großen und Ganzen erklärt und die Faktoren hervorgehoben wurden, die das motorische Wachstum begünstigen, ist es auch wichtig, die Beziehung zwischen den SchülerInnen und dem Umfeld des/der LehrerIn zu beschreiben. Lernen ist ein Prozess, der darauf abzielt, das Kompetenzniveau (intellektuell, motorisch, sozial und kommunikativ) des/der SchülerIn zu erhöhen, und der dank der interdependenten Beziehung zwischen den drei Komponenten erreicht werden kann.

Der/die SchülerIn steht im Mittelpunkt dieser Beziehung, denn seine Verhaltensänderung entspricht dem Zweck dessen, was als echter pädagogischer Akt gestaltet ist. Aber ohne den Willen des/der SchülerIn zu lernen, können weder LehrerInnen noch Umgebung ihn beeinflussen.

Entscheidend ist also das Motivationsniveau (intrinsisch oder extrinsisch), mit dem der/die SchülerIn an die Tätigkeit herantritt, die auszuführende Aufgabe, kurz gesagt, das, was er zu lernen hat. Es liegt daher auf der Hand, dass das Angebot des/der LehrerIn schrittweise erfolgen muss, vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen. Auf diese Weise werden die vorgeschlagene Aktivität und ihr Erfolg für das Subjekt lohnend sein und es wird bereit sein, die nächste Stufe zu erreichen.

Hier besteht die Aufgabe des/der LehrerIn bzw. des/der ErzieherIn darin, die Entwicklung (das Wachstum) seiner SchülerInnen zu fördern, indem er/sie ihren Lernprozess begünstigt, erleichtert und leitet.

Um diese Rolle auszufüllen, muss der "Reiserucksack" des/der ErzieherIn mit kulturellem Wissen über das Entwicklungsalter ausgestattet sein und die Fähigkeit enthalten, die Aktivitäten des Subjekts zu planen und die Fähigkeiten desselben vor, während und nach dem Bildungsprozess zu bewerten.

Der/die PädagogIn muss stets seine/ihre Fähigkeiten im Gepäck haben (den Rucksack) und über eine ausgezeichnete Kommunikationsfähigkeit verfügen, die sich an die Personen, mit denen er/sie zu tun hat, anpasst, d. h. er/sie muss auf die individuellen Bedürfnisse und Anforderungen des Schülers eingehen.

Die motorische Entwicklung wird durch die Wechselwirkungen zwischen der individuellen Umgebung und der Aufgabe bestimmt (Gibson). Die Umgebung, das dritte Element der eingangs beschriebenen Beziehung, ist der physische und soziale Raum, in dem der Lernprozess stattfindet, und aus diesem Grund von grundlegender Bedeutung. Wenn wir von der Umgebung sprechen, beziehen wir uns auf die physische Umgebung (Klassenzimmer, Turnraum, Feld, konventionelle und nicht-konventionelle materielle Hilfsmittel), in der die Aktivität tatsächlich durchgeführt wird; mit der sozialen Umgebung meinen wir hingegen das Mikroklima, das der/die LehrerIn mit und unter den Schülern aufbauen kann. Daher muss bei der Planung die

Organisation der Räume, Mittel und Methoden der Interaktion auf die Zwecke und Ziele der Aktivitäten abgestimmt werden, die der/die LehrerIn beschließt, ohne etwas dem Zufall zu überlassen, auch nicht das freie Spiel.

Unterscheidung und Organisation von Räumen

Um eine Aktivität zu konzipieren und die Bedeutung der Umgebung, in der sie durchgeführt wird, zu kennen, ist es entscheidend, die verfügbaren physischen Räume zu kennen, indem man ihren Standort (drinnen, draußen), ihre Größe, die Anzahl der Anmeldungen usw. ermittelt.

Es ist möglich, zwei Arten von Räumen/Umgebungen zu unterscheiden: konventionelle Räume und unkonventionelle Räume; diese Arten von "Räumen" können sowohl in Innenräumen als auch im Freien vorkommen.

Konventionelle Räume entsprechen all jenen Orten, an denen SchülerInnen ihre tägliche Routine leben, indem sie die entsprechenden Ausbildungsaktivitäten durchführen, und können zum Beispiel sein:

das Fitnessstudio;

den Salon;

die Klasse;

das psychomotorische Klassenzimmer;

den Garten;

den Fußballplatz, den Leichtathletikplatz usw.

Stattdessen entsprechen die unkonventionellen Räume all jenen Orten, an denen keine besonderen Aktivitäten stattfinden und die als "im Transit" betrachtet werden, wie z. B.:

Treppen und Podeste;

Korridore;

verschiedene Eingänge.

Diese unkonventionellen Räume können für die Durchführung von alternativen oder begleitenden Aktivitäten zu den Hauptaktivitäten nützlich sein und die Vorbereitung oder den Übergang von einer konventionellen Umgebung zu einer anderen begünstigen, wobei das "soziale Klima" oder die Atmosphäre vor oder nach der Aktivität, die im konventionellen Raum stattfindet, erhalten oder vorbereitet wird. Die unkonventionellen Räume bieten jedoch auch den Ausgangspunkt für all jene Aktivitäten, die darauf abzielen, sich von einem Raum in einen anderen zu bewegen (wie z. B. Schlange stehen, Treppen steigen usw.). Dies ist ein Aspekt, der manchmal zu sehr als selbstverständlich angesehen wird, bis man auf die Notwendigkeit stößt, ein Gebäude zu evakuieren (entweder als Hinweis auf eine Evakuierung oder als echter Notfall).

Sobald diese "Anerkennung" erfolgt ist, muss die physische Umgebung so territorialisiert werden, dass der Raum, den wir "Kommunikation" nennen, und der Arbeitsraum definiert werden.

Der Kommunikationsraum (oder -bereich) (z. B. der in der Turnhalle gezeichnete Kreis) dient der Interaktion mit den SchülerInnen und ist für die Schaffung des sozialen Mikroklimas, das den SchülerInnen (und der Gruppe) das Gefühl geben soll, im Mittelpunkt zu stehen, von wesentlicher Bedeutung. Hier spricht der/die LehrerIn und bringt die SchülerInnen zum Sprechen, erklärt und erzählt die Aktivitäten, erleichtert die Externalisierung und Wiederaufarbeitung von Gefühlen und Erfahrungen, indem er/sie hilft, sie zu interpretieren. Der Kommunikationsbereich muss sich an einem Punkt des verfügbaren Raums befinden, der für alle zu jeder Zeit während der Aktivität erreichbar ist; er kann zum Beispiel aus den Linien bestehen, die in einem Übungsraum zu finden sind, aus einer "weichen Ecke", die aus Kissen und/oder Matten besteht oder einfach mit Klebeband auf den Boden gezeichnet werden. Im Falle eines Gartens kann der Kommunikationsbereich durch einen Gehweg oder ein Pflaster dargestellt werden, oder er kann mit dem Baustellen-Signalband gebaut werden, oder mit einem Tuch, Laken, Decken usw., die auf dem Gras liegen.

Der Arbeitsbereich hingegen ist der gesamte Raum, der in der Umgebung zur Verfügung steht und der es mir ermöglicht, die einzelnen Spiele zu spielen. Alle Materialien und Werkzeuge, mit denen ich spielen möchte, werden in diesem Bereich platziert.



Sobald die Räume und ihre Nutzung definiert sind, müssen die Nutzungsphasen geplant werden, indem die Intervention oder der Unterricht strukturiert wird.

Im Bereich der körperlichen Ertüchtigung unterteilen Theorie und Methodik des Trainings die einzelne Trainingseinheit in drei Teile:

Teil (oder Anfangsphase): entspricht der Erwärmung oder Aktivierung des Organismus;

Teil (oder zentrale Phase): Moment, in dem Übungen durchgeführt werden, die darauf abzielen, das Ziel der einzelnen Trainingseinheit zu zerlegen;

Teil (oder Endphase): entspricht der Abkühlung und der Rückkehr zum Ruhezustand des Körpers vor dem Training.

In Wirklichkeit gibt es auch zwei sehr wichtige Momente, einen, der der Anfangsphase vorausgeht, und einen, der der Endphase folgt: Der Anfangsritus und der Abschlussritus.

Wie bereits erwähnt, interagiert der/ die ErzieherIn hier mit den SchülerInnen und fördert die intersubjektive Beziehung, die für die Schaffung des sozialen Mikroklimas erforderlich ist. Bevor der/ die ErzieherIn den SchülerInnen mitteilt, was sie tun werden, ist es wichtig, mit ihnen zu interagieren, indem die Lehrkraft sie dazu ermutigt, ihre Emotionen in der Gruppe zu äußern, um ihnen das Gefühl zu geben, dass sie im Mittelpunkt des Unterrichts stehen. Dieser kommunikative Prozess schafft eine intime Beziehung zu den Anwesenden und verleiht der Umgebung eine mystische, fast heilige Bedeutung, in der sich der/die SchülerIn eher umarmt als willkommen fühlt. Und aus diesem Grund wird er/sie eher bereit sein, die von der/dem ErzieherIn vorgeschlagenen Aktivitäten auszuführen.

Die Abschlussphase hat die gleiche Funktion wie das Anfangsritual, mit dem Unterschied, dass die während der Aktivitäten empfundenen Emotionen analysiert werden, indem die hervorstechendsten Merkmale nachvollzogen werden; darüber hinaus hat der Abschlussritus den Zweck, die Erwartung für die nächste Unterrichtsstunde zu wecken, indem er/sie die SchülerInnen ermutigt und motiviert, nicht auf das nächste Treffen zu warten.

Die Phasen des oben beschriebenen Unterrichts sind im Folgenden zusammengefasst:

- Anfangsritus: Begrüßung, Schaffung eines sozialen Mikroklimas, Erklärung der Tätigkeit oder des Labors;
- Anfangsphase: Moment, in dem der ganze Körper mit Spielen oder Kinderliedern in Bewegung gebracht wird, die die Bewegung des ganzen Körpers oder fast des ganzen Körpers beinhalten;
- Zentrale Phase: hervorstechender Moment des Labors, in dem die Spiele und vorbereiteten Aktivitäten durchgeführt werden;
- Schlussphase: Moment, in dem der Körper wieder in einen Ruhezustand versetzt wird; -
Schlussritus: letzter Moment, der die emotionalen und motivationalen Bedingungen für das nächste Treffen vorbereitet.

Überlegungen zum Zeitplan und zur Dauer der Aktivitäten

In der Konzeptionsphase ist es wichtig, die Gesamtzeit des Unterrichts (oder der Sitzungen) und der einzelnen Aktivitäten in Bezug auf das Alter der Kinder festzulegen. Wissenschaftliche

Studien zeigen nämlich, dass die Aufmerksamkeit mit dem Alter zunimmt (siehe Abbildung unten), was sich auf die Dauer des Unterrichts oder der einzelnen Aktivitäten auswirkt.



Entwicklung der Aufmerksamkeitszeiten
Dt. Anno= Jahre

Diese Überlegung führt zu der Annahme, dass die Dauer der Unterrichtseinheit allein vom Alter und der Verfügbarkeit der Kinder abhängt. Dies ist nur teilweise richtig, denn wenn aktive Pausen eingeplant werden, d. h. Momente, in denen sich der/die SchülerIn für kurze Zeit mit einer anderen Tätigkeit ablenken kann, auch wenn diese nichts mit dem Thema der Unterrichtsstunde oder des Treffens zu tun hat, wird der/ die SchülerIn in der Lage sein, eine ausreichend hohe Aufmerksamkeit für die nächste Tätigkeit aufrechtzuerhalten.

Nach diesen Überlegungen kann die Gesamtdauer einer Unterrichtsstunde je nach Art der vorgeschlagenen Aktivität und unter Berücksichtigung der Rituale (Anfangs- und Abschlussrituale) zwischen 45 und 120 Minuten variieren; in der folgenden Tabelle sind die (empfohlenen) Zeiten für die Dauer der Unterrichtsstunde und die Dauer der einzelnen Aktivitäten je nach Alter angegeben:

Referenzalter	Gesamtdauer der Lektion	Durchschnittliche Dauer der einzelnen Aktivität- Spiele
Von 1- 2 Jahren	Zwischen 45-60 Minuten	Zwischen 3- 8 Minuten
Von 3- 4 Jahren	Zwischen 45-90 Minuten	Zwischen 3- 15 Minuten
Von 5- 6 Jahren	Zwischen 60-90 Minuten	Zwischen 3-20 Minuten
Von 7- 8 Jahren	Zwischen 60-120 Minuten	Zwischen 5-25 Minuten
Von 9-10 Jahren	Zwischen 70-120 Minuten	Zwischen 5-40 Minuten

Diese Zahlen sind Richtwerte und sollen dem/ der LeserIn der/die seinen/ihren Einsatz plant, als Orientierungshilfe dienen; dabei ist zu bedenken, dass die Dauer des Einsatzes auch von den charakterlichen Eigenheiten der betroffenen SchülerInnen abhängt.

Materialien

Wir können Materialien für den Sport (d. h. auf dem Markt erhältliche Materialien, die für den Sport oder zur Vorbereitung auf den Sport / die Freizeit / die motorische Aktivität bestimmt sind) oder für den täglichen Gebrauch (d. h. die vielleicht im Labor hergestellt wurden, vielleicht in einem Zusammenhang mit der motorischen Aktivität) identifizieren.

Für Sportmaterialien können wir verwenden: Bälle in verschiedenen Größen, Farben, Formen und Substanzen; Reifen, Kegel, Kegel, Begrenzungen, Hindernisse, Kissen, Matten, weiche Gegenstände. Für Alltagsmaterialien können wir verwenden oder bauen: Plastikflaschen, Pappe, Klebstoff, Recyclingpapier, Konfetti, Luftschlangen, Plastiktüten, etc. Im Allgemeinen alle Materialien, die im Klassenzimmer für sensorische Labore, zum Zeichnen, Verschreiben (für 3-5 Jahre), Manipulieren usw. verwendet werden können, die dann in die Turnhalle mitgenommen werden können (zum Beispiel: Geschichte von Robin Hood, Bau einer Zielscheibe mit Pappe und Tempera, Stoffbälle. In der Turnhalle, Wurf- und Zielschießaktivitäten).

Es gibt auch spezielle Unternehmen, die Materialien für pädagogische und körperliche Aktivitäten für Kinder herstellen. Unser Rat ist, am Ende des Jahres immer neue Vorschläge zu bewerten und einige dieser speziell entwickelten Produkte zu kaufen.