

12 | 2016

Mehr bewegen im Kindergarten

Inhalt Monatsthema

Der LP21 im 1. Zyklus	2
Übergänge	3
Sammelspiele	5
Geführte Sequenzen	7
• Bewegung und Sprache	7
• Bewegung und Mathematik	10
• Bewegung und Musik	11
• Bewegung und Feinmotorik	12
Freie Sequenz mit	
Bewegungsangebote/-werkstatt	14
Angeleitete Sequenz im Freien	17
Ausklang	18
Hinweise	20

Kategorien

- Alter: 4 bis 7 Jahre
- Schulstufe: Kindergarten
- Niveau: Anfänger bis Könnler
- Lernstufe: Erwerben, anwenden, gestalten



In den letzten Jahren hat sich die Bewegungszeit der Kinder durch verschiedene Faktoren immer mehr vermindert. Dieses Monatsthema basiert auf den Grundzügen des bewegten Purzelbaum-Kindergartens und liefert Ideen, wie ein Kindergartenmorgen bewegt gestaltet werden kann.

Wohnumgebungen, die kaum mehr zum Spielen und Bewegen einladen, Spielverbote im öffentlichen Raum oder die Tendenz zu verstärktem Sicherheitsbedürfnis verhindern oft unmittelbare bewegungs- und erfahrungsintensive Primärerlebnisse. Kinder erproben und üben die Bewegungsgrundmuster (Gehen-Steigen-Niederspringen, Laufen-Hüpfen-Springen, Rollen-Wälzen, Balancieren, Klettern-Hängen-Schwingen-Schaukeln, Werfen-Fangen, Tragen-Schieben-Ziehen-Kriechen) viel weniger intensiv. Dies hat auf die Entwicklung der Grob- und Feinmotorik, der Wahrnehmung und des Gehirns der Kinder erwiesenermassen grosse Auswirkungen. Umso wichtiger ist für Lehrpersonen im Kindergarten und in der Schule, Bewegung in den Unterricht integrieren und so die Kinder dazu animieren, sich auch in ihrer Freizeit vermehrt zu bewegen.

Bewegungsideen für unterschiedliche Sequenzen

Als roter Faden führt das Thema «Winter» durch dieses Monatsthema. Die Beispiele können in geführte, angeleitete und freie Sequenzen eines Kindergartenmorgens im Klassenzimmer eingebaut werden. Grundlage bilden dabei die Bewegungsgrundmuster, welche die Kinder zum vielfältigen, differenzierten Bewegen und Üben anleiten. Die Lehrperson wählt für einzelne oder mehrere Sequenzen ein Beispiel aus, das sie möglichst über eine längere Zeitspanne mit den Kindern durchführt. Denn durch die Wiederholung werden die Kinder in ihren Bewegungsabläufen sicherer und erleben ihre Erfolge direkter.

Die verschiedenen Bewegungsinputs helfen den Unterricht zu strukturieren, was für Kinder und Lehrpersonen eine grosse Hilfe ist. Im Zusammenhang mit Bewegung werden weitere Kompetenzen aus anderen Fachbereichen geschult, wie z. B. Sprache, Mathematik und Musik. Die Lehrpersonen erhalten zudem Vorschläge zur Förderung der Feinmotorik bei den Kindern. Darüber hinaus bietet diese Broschüre Übungen für bewegte Übergänge, für einen beruhigenden Ausklang oder für eine angeleitete Sequenz im Freien. Die Verse und Lieder wurden eigens für dieses Monatsthema kreiert.

Der LP 21 im 1. Zyklus

«Kinder brauchen Bewegung und lernen vieles über Bewegung. Daher gehören Bewegungsrituale und Angebote zum täglichen Unterricht. Neben dem Bewegung im Innenraum sind Bewegungsmöglichkeiten im Freien und Bewegung in der Natur zentrale Elemente des Schulalltags.»

(Lehrplan 21, Bewegung und Sport, Hinweise zum 1. Zyklus)

Im Lehrplan 21 wird der Fachbereich Sport mit der Bezeichnung «Bewegung» erweitert. Dies kann auch so verstanden werden, dass dieser Fachbereich einen breiteren Stellenwert erhalten wird.

Sport und Bewegung finden nicht nur in der Sportlektion statt, sondern erhalten im Schulalltag in allen Fachbereichen mehr Bedeutung. Die [«Bewegte Schule»](#) (pdf) oder [«Lernen in Bewegung»](#) sind Projekte, die in den letzten Jahren an Wichtigkeit gewonnen haben. Auf der Kindergartenstufe wurde das Projekt Purzelbaum (siehe Kasten) in den letzten Jahren in 15 Kantonen der Schweiz erfolgreich eingeführt, umgesetzt und mehrfach evaluiert.

Viel und vielfältig bewegen

In einem Purzelbaumkindergarten bewegen sich die Kinder viel. Die Lehrperson setzt Bewegung mehrmals täglich bewusst ein. Neben den geführten Bewegungssequenzen werden den Kindern Angebote bereitgestellt, welche sie frei wählen und weiterentwickeln können.

Dadurch, dass Übergänge von einer Sequenz zur andern mit Bewegung angeleitet werden, entstehen für die Kinder weniger Wartezeiten, in welchen Konflikte entstehen können. In diesem Sinn wird Bewegung als Führungsmittel eingesetzt. Kognitive Lernaufgaben werden durch Bewegung vermittelt oder mit Bewegung verknüpft.

Kinder, die sich regelmässig bewegen, sind ausgeglichener, können ihre Impulse besser steuern und nehmen ihren Körper bewusster wahr. Durch unmittelbare Erfolgserlebnisse werden das Selbstvertrauen und das Gruppenzugehörigkeitsgefühl der Kinder gestärkt.

Der Purzelbaum-Kindergarten

→ [Konzept Purzelbaum-Kindergarten \(pdf\)](#)

→ [Evaluation Projekt](#)

Übergänge

Strukturierte Übergänge, wie zum Beispiel von der Garderobe in den Kreis, werden mit Bewegung verknüpft. Die folgenden Vorschläge entsprechen je einem Bewegungsgrundmuster und können unterschiedlich kombiniert werden.

Spurenhüpfen

Bewegungsgrundmuster: Hüpfen

Auf dem Boden sind verschieden farbige Seile in geraden Linien ausgelegt. Die Kinder hüpfen wie folgt über die Seile:

- Gelbe Seile = beidbeinig hüpfen.
- Rote Seile = einbeinig hüpfen.
- Blaue Seile = rückwärts hüpfen.

Variationen

- Hüpfen mit schweren grossen Winterstiefeln (evtl. solche von Erwachsenen).
- Zu zweit Hand in Hand.

Material: Verschieden farbige Seile



Von Eisscholle zu Eisscholle

Bewegungsgrundmuster: Balancieren

Flusssteine nebeneinander auf den Boden legen und Kinder darüber balancieren lassen.

Variation

- Brückenelemente einbauen (Holzbalken, Seil, Tau).

Material: Flusssteine, evtl. Grosse Bauklötze, Igel-Halbkugeln, aufgeklebte Eisschollen aus Karton oder Kunststoff



Skispringen

Bewegungsgrundmuster: Klettern und Niederspringen

Der Kletterbogen stellt eine Schanze dar. Die Kinder klettern hoch und springen anschliessend auf eine Matte runter.

Variation

- Von der Decke hängt ein Schneeball, welcher beim Sprung berührt wird.

Material: Kletterbogen, evtl. Stühle, Tische, Bockleiter dienen als Sprungschanze



Schneesturm

Bewegungsgrundmuster: Kriechen und Krabbeln

Die Kinder kriechen unter Stühlen durch. Diese sind durch den Sturm etwas durcheinander geraten.

Variationen

- Wattebausch vorwärts pusten.
- Mit den Armen Schnee wegschaufeln.

Material: Stühle, evtl. Bank, Stofftunnel, Tisch, Wattebäusche



Schneebälle transportieren

Bewegungsgrundmuster: Werfen, Transportieren

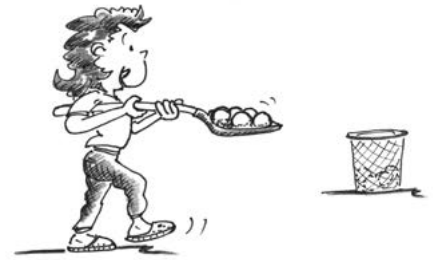
Den Kindern stehen viele kleine Bälle (Schneebälle) zur Verfügung. Diese werden auf einer kleinen Sandschaufel transportiert. Am Schluss werfen sie alle Schneebälle in einen Korb.

Variationen

- Transportieren auf der flachen Hand.
- Hüpfend transportieren (zwischen den Knien einklemmen).
- Mit dem Purzelbaum (unter dem Kinn eingeklemmt).
- Auf dem Bauch.
- Zu zweit.

Bemerkung: Evtl. nach dieser Übung weiter mit «[Schneeflocke transportieren](#)».

Material: Kleine Bälle, kleine Sandschaufeln, evtl. Zeitungskugeln, Pompons, Wollknäuel



Skilift

Bewegungsgrundmuster: Ziehen

Das Kind steht auf Skiern (Teppichmuster, Rollbrett, Holz- oder Kartonski) und zieht sich an einem befestigten Seil vorwärts.

Variation

- Sitzend.

Material: Teppichmuster, Seil, evtl. Rollbrett, Holz- oder Kartonski



Bewegte Schneeflocke

Bewegungsgrundmuster: Hüpfen, Springen, Kriechen, Drehen, seitwärts Bewegen
Ein Schneeflockenbild an der Eingangstür zeigt den Kindern täglich eine Bewegung vor, mit welcher sie in den Kreis kommen.

Material: [Schneeflockenbilder](#) (pdf)



Sammelspiele

Sammelspiele werden im Kindergarten täglich angeboten, meistens finden sie im Kreis statt. Die folgenden Beispiele zeigen auf, wie sie mit Bewegung verknüpft werden können.

Schneeflocke

Bewegungsgrundmuster: Hüpfen

Passend zum Vers springt ein Kind im Kreis Gummitwist. Danach bestimmt es das nächste Kind, das springen darf. Damit möglichst viele Kinder hüpfen können, sind mehrere Gummitwists im Einsatz.

« *Flöckli hy, Flöckli här*

inä, usä

sisch nid schwär

Von Gummiband zu Gummiband hin und her springen.

In die Mitte springen/über beide Gummibänder grätschen.

In die Mitte springen und zum Schluss beidbeinig raushüpfen.



Variationen

- Die Höhe des Gummitwists variieren (Knöchel, Wade, Knie).
- Tempo variieren (langsam/schnell).

Material: Gummitwist

Schneefussball

Bewegungsgrundmuster: Rollen, Koordinieren von Auge und Fuss

Mit den Füßen wird ein Ball im Kreis einem anderen Kind zugespielt, ohne dass er aus dem Kreis rollt. Jedes Kind versucht die Füße so vor seinem Stuhl zu platzieren, dass der Schneeball nicht rausrollen kann.

Variationen

- Mehrere Bälle sind im Spiel.
- Grosse, kleine, schwere, leichte Bälle sorgen für Abwechslung.
- Zeitungskugeln, Pompons oder Reifen rollen lassen.

Material: Ball, Zeitungskugeln, Pompons, Reifen



Schneeflocke transportieren

Bewegungsgrundmuster: Balancieren

Die Kinder geben Schneeflocken auf verschiedene Art und Weise im Kreis weiter:

- von der einen in die nächste Hand legen,
- nur auf einem Finger balancieren und dann übergeben,
- mit einem Luftstrom weiter pusten,
- mit einem Strohhalm ansaugen und durch blasen weitergeben.

Material: Feder, Wattebausch, ein Flöckli aus Papier/Karton, Deko-Schneeflocke



Würfelspiel

Bewegungsgrundmuster: Hüpfen, Gehen, Springen, Drehen, Stossen-Ziehen, Kriechen, Werfen

Ein Kind würfelt und die anderen Kinder imitieren die gewürfelte Aktivität. Danach wird der Würfel weitergegeben.

Winteraktivitäten:

1. Schlitten fahren (sitzend auf dem Boden schlitteln imitieren).
2. Skislalom (Schlaufen gehen, rennen).
3. Spurenhüpfen (auf einem Bein, beide Beine miteinander, im Wechsel).
4. Schneeengel (Hampelmann liegend und stehend).
5. In Schneehütte kriechen (auf allen Vieren).
6. Schneeballschlacht (werfen imitieren).

Bemerkung: Bei sehr grossen Gruppen Untergruppen bilden (alle mit rotem Pulli, alle mit, usw.).

Material: Schaumstoffwürfel mit Bildern «[Winteraktivitäten](#)» (pdf)



Geführte Sequenz – Bewegung und Sprache

Mit Bewegungsversen können die Kinder ihre sprechmotorischen Fähigkeiten weiterentwickeln und verfeinern. Gleichzeitig ermöglicht der Vers, Bewegungen und Sprache zu koordinieren. In Versen lernen die Kinder den Rhythmus der Sprache kennen. Themen der phonologischen Bewusstheit (wie Silben, Anlaute) können in Verbindung mit Bewegung eingeführt und vertieft werden.

Tierspuren im Schnee

Bewegungsgrundmuster: Gehen, Kriechen, Hüpfen, Springen

- Zu zweit, ein Kind sagt den Vers, das andere imitiert ein Tier.
- Jedem Tier wird eine Bewegung zugeteilt:
 - Katze – Schleichen
 - Hase – Hüpfen
 - Ente – Füße nach aussen drehen und mit gestreckten Beinen gehen
 - Fuchs – einen Fuss vor den anderen setzen
 - Maus – Zehengangusw.
- Welche Spur hinterlässt das Tier im Schnee? Sein Kamerad ordnet die Karte der entsprechenden Tierspur zu.
- Nach ein paar Durchgängen tauschen die Kinder die Rollen.



« *Dusse schneits u alls isch wyss.
D Flocke falle still und lys.
Wär isch gloffe düre Schnee,
chaschs a syne Spure gseh.* »

Variationen

- Ein Kind zeigt eine Tierspur, die anderen sprechen den Vers und ahmen die Bewegung des Tiers nach.

Material: [Karten mit Tierspuren](#) (pdf)

Winterspaziergang

Bewegungsgrundmuster: Koordination von Armen, Beinen und Zunge

Die Kinder lernen einen Vers, der sie zu Bewegungen animiert. Da der Vers und die damit verbundenen Bewegungen einen hohen Aufforderungscharakter haben, machen die Kinder ihren Voraussetzungen entsprechend mit.

- Die Lehrperson spricht die einzelnen Teile des Verses mit den entsprechenden Bewegungen mehrmals vor.
- Am Schluss werden der Vers als Ganzes gesprochen und die Bewegungen ausgeführt.



« *Lueg emal zum Fänschter uus,
da chunnsch würklech nümme
druus.*

Mit den Armen und Händen einen Kreis
= Fenster bilden und durchschauen.

*Tuusig Flocke chasch du gseh,
und es wärde immer meh.*

Mit den Händen von oben nach unten
sanft hin und her bewegen.

*Schnäll leg d Winterstifle aa,
de chöi mir voruse gah.*

Mit den Händen über den rechten und
dann über den linken Fuss streichen.

*Gumpe achtmal uf de Bei,
das mer dusse wermer hei.*

Achtmal hochspringen.

*D Flocke wo uf d Zunge gheht,
isch scho furt, wüu sie vergeit.*

Nach jedem Wort die Zunge herausstrecken
oder sprechen mit herausgestreckter
Zunge.

*Stapfe düre Pulverschnee,
är wird höher immer meh.*

Gehen und dabei Beine immer höher
heben.

*Löh üs gheie i dä Schnee,
är isch weich u tuet nid weh.*

Auf den Rücken liegen.

*Uf und ab und ii und uus,
was git das am Schluss da druus?*

Mit den Armen auf und ab bewegen.
Mit den Beinen hin und her bewegen.



Variation

- Laut, leise, langsam, schnell sprechen.

Silben wahrnehmen und in Bewegung umsetzen

Bewegungsgrundmuster: Hüpfen

Die Kinder nehmen die verschiedenen Längen (Silben) von Wörtern bewusst wahr und setzen sie in Bewegungen um.

- Wörter sprechen und mit Klanggesten begleiten.
- 1-, 2-, 3- und 4-silbige Wörter in Gummitwist hüpfen.
- Auftrag in Gruppen: Wörter hüpfen ([Silbenkarten](#), pdf)



- « *Eine Silbe: Schnee, Ski, Eis, Tag/Nacht, Licht, kalt/warm, Bob.*
Zwei Silben: Ski-stock, Ski-helm, Hand-schuh, Ne-bel, Schnee-sturm, Schnee-mann.
Drei Silben: Eis-blu-me, Win-ter-wind, Schnee-flo-cke, Eis-za-pfen.
Vier Silben: Win-ter-schu-he, Win-ter-klei-der, «Fü-dli-rü-tscher.



Schwieriger

- Mehrere Bildkarten kombinieren, Hüpffolge zusammenstellen, auswendig lernen.

Material: Gummitwist, [Silbenkarten](#) (pdf)

Anlaute erkennen

Bewegungsgrundmuster: Orientierung im Raum, Gehen, Hüpfen, Kriechen, Krabbeln, usw.

Die Kinder lernen anhand von Winterkleidungsstücken Anlaute kennen.

- Zunächst Kleidungsstücke mit der ganzen Gruppe benennen.
- Anlaute fokussieren (z. B. **M** - ütze).
- Kleidungsstücke im Raum verteilen, LP oder Kind nennt ein Kleidungsstück, Kinder zeigen in diese Richtung. LP oder Kind nennt einen Anlaut, Kinder zeigen in diese Richtung.

Variationen

- Kleinere Gruppe: Kinder gehen, hüpfen, krabbeln zum entsprechenden Kleidungsstück.
- Partner/-innenübung: Kind A spricht den Anlaut eines Kleidungsstücks aus, Kind B sucht dieses und zieht es an. Gemeinsam kontrollieren. Rollenwechsel.

Bemerkung: An Stelle der Winterkleider kann das Spiel auch mit ausgewählten [Karten](#) (pdf) gespielt werden.

Material: Winterkleider (Mütze, Schal, Handschuhe, Winterschuhe)



Geführte Sequenz – Bewegung und Mathematik

Mathematik im Kindergarten hat viel mit Erleben und Entdecken zu tun. Die Kinder sollen Mathematik begreifen und Zusammenhänge erfahren. Durch die Bewegung nimmt der ganze Körper Anteil am Lernen und Mathematik wird erlebbar.

Formen erfahren

Bewegungsgrundmuster: Hüpfen

Die Kinder kennen die Grundformen Kreis, Dreieck, Quadrat, Rechteck.

Sie führen folgende Aufgaben durch:

- Mit der ganzen Gruppe mit einem Gummitwist einen Kreis bilden.
- In 4-er Gruppen Quadrat, Rechteck und Dreieck bilden.
- Zwei Gruppen schliessen sich zusammen, eine Gruppe bildet eine Form, die andere hüpfet durch die Form.

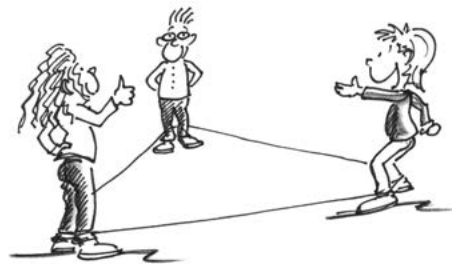
Variation

- Eine Gruppe würfelt und hüpfet die Anzahl gewürfelter Augen, die andere Gruppe bildet eine geometrische Form.

Schwieriger

- Höhe des Gummitwists variieren.

Material: Gummitwist, Würfel



Zählen

Bewegungsgrundmuster: Hüpfen

Die Kinder führen auf einem kleinen Trampolin verschiedene Aufgaben hüpfend aus.

- Rhythmisch hüpfen, dazu zählen.
- Anzahl Würfelaugen hüpfen.
- Zahlenkarte 1–20 wählen, entsprechend oft hüpfen.

Variation

- Von gewählter Zahl rückwärts zählen und dazu hüpfen.

Schwieriger

- Partnerübung: Kind A wählt eine Karte zwischen 1–10. Kind B hüpfet anschliessend die Zahlen bis 20 (Kardinales Verständnis).

Bemerkung: Diese Lernform eignet sich auch als Sammelspiel, Werkstattauftrag oder Freispielangebot.

Material: Trampolin, Würfel, evtl. Zahlenkarten 1–20



Schoggispiel – Würfelbild erkennen

Bewegungsgrundmuster: Feinmotorik

Gruppengrösse: 6 Kinder. Die Kinder würfeln der Reihe nach. Wer eine 6 würfelt, zieht eine Mütze, einen Schal, Handschuhe und eine Sonnenbrille an und beginnt eine stark eingepackte Schokoladentafel auszupacken.

In der Zwischenzeit würfeln die anderen Kinder weiter. Wird eine 6 gewürfelt, muss alles ausgezogen und weitergegeben werden. Ist die Schokolade ausgepackt, darf mit einem Löffel davon stückweise gegessen werden.

Die letzten 2 Reihen werden aufgeteilt.

Bemerkungen

- Keine zu grossen Schokoladenstücke nehmen.
- Dieses Spiel eignet sich bei besonderen Anlässen, wie z. B. vor Weihnachten, vor den Sommerferien usw.

Material: Würfel, eingepackte Schokoladentafel, Mütze, Schal, Handschuhe, Sonnenbrille, Löffel



Geführte Sequenz – Bewegung und Musik

Wenn Musik ertönt, bleibt kaum ein Kind lange sitzen. Beim Tanzen und Singen haben Kinder viel Freiheit, sich mit dem Körper und der Stimme auszudrücken. Sie üben neben der Ausdrucksfähigkeit aber auch viel in den Bereichen Körperwahrnehmung und Motorik.

Tanzlied: Winterwätter

Bewegungsgrundmuster: Seitwärtsgehen, Hüpfen, Tanzen, Schleichen
Diese Übung ist in drei Teile (siehe unten) gegliedert. Die Kinder üben und erleben/spielen jeden Teil zuerst mehrmals für sich: Die dicken Wolken im ersten, die wilden Schneeflocken im zweiten und das spielerische Darstellen im dritten Teil. Alle Kinder können so jede Rolle mehrmals ausprobieren. Eventuell bringen die Kinder sogar eigene Ideen ein.

Die drei Teile werden zusammenhängend und als wiederkehrendes Spiel wahrgenommen. Die Rollen werden nach mehreren Durchgängen gewechselt.

Choreografie

Teil 1: Die Kinder stehen im Kreis und stellen Wolken dar. Zum Lied «Winterwätter» (pdf) gehen sie langsam seitwärts im Kreis herum. Die Hände sind seitlich eingestützt. Nach 4 Takten wird die Richtung gewechselt.

In der Kreismitte sitzt ein Kind mit einem Xylophon (= Sonne) und mehrere Kinder mit gelben/orangen Chiffontüchern (= Sonnenstrahlen). Diese Kinder sind im 1. Teil noch ruhig.

Teil 2: Die Wolkenkinder werden zu Schneeflocken und tanzen frei im Raum herum. Am Ende des 2. Teils sitzen sie ab, wo sie gerade sind.

Teil 3: Das Kind am Xylophon improvisiert eine Sonnenmusik. Die Lehrperson erzählt und die Sonnenstrahlenkinder stellen dar (z. B. andere Kinder kitzeln, mit den Händen funkeln/glitzern, usw.). Der Erzähltext kann beliebig gestaltet werden.

Wer «wachgekitzelt» wurde, geht langsam Richtung Kreis. So wird die Sonne wieder von Wolken zugedeckt und das Tanzlied kann von vorne beginnen.

Variationen

- Die Wolken-/Schneekinder bekommen auch ein (weisses) Chiffontuch.
- Im 2. Teil können bestimmte Bewegungsformen vorgegeben werden; z. B. «Hopser-hüpfen», rückwärtsgehen, auf einem Bein hüpfen, leise schleichen usw.
- Ein Kind übernimmt die Sprechrolle im 3. Teil.

Material: Chiffontücher, Xylophon, Lied «Winterwätter» (pdf)



Geführte Sequenz – Bewegung und Feinmotorik

Mit unterschiedlichen Materialien sammelt das Kind Grunderfahrungen.
Durch die Wiederholung und die Unterstützung mit einem Vers kann es die feinmotorischen Bewegungsabläufe üben und geschickter werden.

Reissen, formen und werfen – mit einem Vers

Bewegungsgrundmuster: Feinmotorik

Mit einem Vers und mit Hilfe eines Papiers sammeln die Kinder verschiedene Erfahrungen, welche ihre Feinmotorik schulen.

- Jedes Kind erhält ein Stück Papier. Die Kinder stehen dann auf den Stuhl und lassen das Papier von hoch oben auf den Boden fallen. Der Flug des Papiers kann mit verschiedenen Lauten vertont werden.
- Das Papier wird weiter- und in die Höhe gepustet.
- Die Kinder reissen Schnipsel aus dem Papier und führen die Bewegungen des Verses aus. Am Ende des zweiten Teils kann auch eine «Schneeballschlacht» mit den gerissenen Schnipsel gemacht werden.

Bemerkung: Die Lehrperson zeigt vor, wie Papier am besten gerissen wird.

« Dussä blast ä chautä Wind, u
d'Schneeflockä flügä gschwind. » Auf Stuhl stehen und Papier von oben auf den Boden fallen lassen.

Chum mir machä ä Schneeball-
schlacht, schnäu u gschickt hei
mr ä Chugele gmacht. » Papier mit den Händen zu einer Kugel formen.

Si isch schön u rund u wyss –
chaut wi lis. » Schneeball von einer Hand in die andere werfen/legen.

Jetzt flügt si scho – i Schnee
drvo. » Schneekugeln werden in einen Eimer, Korb... geworfen.

Variationen

- Schneeflockenfabrik: In Kleingruppen produzieren die Kinder möglichst viele, schöne, kleine Schneeflocken. Anschliessend kann daraus ein Collage-Gruppenbild entstehen (z. B. Schneemann, Iglu, Schneeskulptur kleben).
- Kleingruppen machen den Vers mit den Bewegungsabläufen vor und präsentieren ihn der Klasse.

Material: Stühle, dünnes, weisses Papier (Druckausschuss)



Schneemannvers

Bewegungsgrundmuster: Feinmotorik

Jedes Kind erhält ein Stück Knete, spielt und experimentiert zunächst selbstständig damit. Es stellt Formen und Figuren her und präsentiert diese den anderen Kindern.

Zum Knetvers werden jeweils mit dem selben Teil Figuren geformt.

« Mir chnäti -juhee, pass uf das er nid schmilzt der Schnee. Kneten.

« Mir rugele und rugele ä schöni rundi Chugälä, Zwischen den Händen eine Kugel formen.

« für nä dickä Schneema-Buch und ä Chopf chunnt obä druuf. Kugel weiter rollen.

« Ä warmä Schal sött är ou no ha, drum machi einä, so läng ig cha. Aus der Kugel zwischen den Händen eine lange «Wurst» formen.

« Jetzt wot dr Schneema uf d'Schii ga sitzä, u schnäu dr Schnee-hang abe flitzä. Der «Schal» wird in 2 Stücke geteilt und wie «Ski» flach gedrückt.



Schwieriger

- Aus mehreren Knetteilen einen Schneemann bauen. Zum Schluss präsentieren die Kinder einander ihre lustigen Schneemänner.

Bemerkungen

- Knetmasse am Schluss der Sequenz zu Kugeln formen und in einer luftdichten Box aufbewahren.
- Kann auch als Sammelspiel oder als Freispielangebot eingesetzt werden.

Material: Knete (z. B. Weible-Knete mit Bienenwachs)

Freie Sequenz: Bewegungsangebote/-werkstatt

Während des Freispiels steht den Kindern eine Bewegungswerkstatt (z. B. in der Garderobe, im Hauptraum) zur Verfügung. Die verschiedenen Posten werden von den Kindern zum grössten Teil selbständig aufgestellt und weggeräumt. Die entsprechende Bildkarte/Zeichnung kann als Hilfe dazugelegt werden.

Die Posten können auch einzeln als Bewegungsangebot im Freispiel eingeführt und angeboten werden. Die Kinder erfinden im freien Spiel Variationen, für welche sie allenfalls zusätzliches Material benötigen. Wenn die Kindern die einzelnen Aufgaben können, sind sie in der Lage die Aufgaben der [Bewegungswerkstatt](#) auszuführen.

Bewegungsposten

Riesenslalom

Bewegungsgrundmuster: Gehen, Rennen

Das Kind hält links und rechts in der Hand einen «Skistock». Das Kind geht, rennt möglichst zügig entlang des Seils einen Riesenslalom.

Variationen

- In der Hocke, auf den Zehenspitzen, Fersen, usw.
- Sandsäckchen (= Schnee auf dem Kopf), eine Mütze aufsetzen, Handschuhe anziehen, usw.
- Statt eines Seils können auch Slalomstangen, Holzklötze, Kegel, grosse Steine, Balancier-Igel usw. platziert werden.

Material: Stangen, Bambus- oder Rundholzstäbe (= Skistock), langes Seil, Sandsäckchen



Spuren

Bewegungsgrundmuster: Hüpfen

Das Kind hüpfet ein- oder zweibeinig von Reifen zu Reifen (= Schneespuren).

Variationen

- Vierfüssler-Gang, Zehenspitzen, Fersen, stampfend, rückwärts, überspringen eines Reifens, Sandsäckchen zwischen die Beine klemmen.

Material: Mindestens sechs Reifen, Sandsäckchen



Schneetunnel

Bewegungsgrundmuster: Kriechen

Das Kind kriecht durch einen Tunnel vorwärts. Es holt sich einen Schneeball (Tennisball), der am Ende des Tunnels in einem Korb deponiert ist. Dann kriecht es mit dem Schneeball rückwärts zum Tunneleingang hinaus und legt den Schneeball in einen leeren Korb.

Variationen

- Mehrere Kriechtunnel.
- Reifen mit Ständer.
- Auf dem Rücken wird ein Sandsäckchen getragen.

Material: 1 leerer Korb/Kiste, 1 Korb/Kiste voller Tennisbälle, mind. 1 Kriechtunnel, Reifen, Ständer, Sandsäckchen



Schlitten fahren

Bewegungsgrundmuster: Rutschen, Klettern

Das Kind klettert auf den Tisch und rutscht auf der schräggestellten Bank hinunter und landet auf der Matte.

Variationen

- Auf Teppichresten (oder Kissen, Tüchern, usw.) sitzend, auf dem Bauch, Rücken, usw. hinunterrutschen.
- Auf der Bank hochklettern, gehen, sich auf dem Bauch hochziehen,... und vom Tisch einen Sprung auf den Boden machen (= Skispringen, Schanzenspringen).

Bemerkung: Die Turnmatte sollte bis zu den Beinen der Bank geschoben werden. So wird ein Wegrutschen der Bank verhindert.

Material: Kindergartentisch, Langbank, 1 Turnmatte, Teppichstücke



Schneebälle werfen

Bewegungsgrundmuster: Werfen, Fangen

Das Kind versucht im Reifen stehend, den Schneeball in den Schirm zu werfen, welcher geöffnet an einem Elastikband an der Zimmerdecke hängt (die Schirmspitze ist gegen den Boden gerichtet). Wenn fünf Schneebälle (= Zeitungsbälle) das Ziel erreicht haben, leert das Kind den Schirm, indem es einmal kraftvoll am Seil nach unten zieht. Schneebälle einsammeln, in Korb legen.

Variationen

- sitzend
- auf einem Bein
- rückwärts
.... werfen.

Material: Grosse Zeitungsbälle (Durchmesser von ca. 15 cm), die mit Alufolie eingekleidet sind (zuvor mit Kindern anfertigen). 1 Schirm, 1 Seil oder dicke Schnur und 1 Hacken an der Decke (Schirmbefestigung), Elastikband, Reifen, Korb



Bewegungswerkstatt

Werkstattpass

Bewegungsgrundmuster: Gehen, Rennen, Hüpfen, Kriechen, Rutschen, Klettern, Werfen, Fangen

Spielprinzipien

- Jedes Kind erhält [5 verschiedene Bildkarten](#) (pdf): Auf der Vorderseite befinden sich die Winteraktivitäten; auf der Rückseite die Winterutensilien zum Ausmalen.
- Die Bewegungsposten (S. 14–15) dienen als Grundlage für die Bewegungswerkstatt. Diese wird über mehrere Tage hinweg als Bewegungsmöglichkeit angeboten, was den Kindern tägliches, lustvolles Bewegen ermöglicht.



Spielkarten vorbereiten

- Alle 5 Karten werden oben links gelocht. (evtl. Lochverstärkung: selbstklebende Verstärkungsringe).
- Den Schlüsselring durch alle Löcher führen.
- Namen des Kindes auf die oberste Karte schreiben.
- Das ganze Kartenset an einen Saugnapf befestigen und an Fensterscheibe kleben.



Spielablauf

- Mit 5 Durchgängen pro Bewegungsposten hat das Kind den Posten 1 × absolviert und darf auf der [Bildkarte](#) einen Musterteil gestalten/ausfärben wie unten aufgeführt.
- Das Kind übt jeden Bewegungsposten 12 Mal (d. h. 12 × 5, also insgesamt 60 Durchgänge). Danach ist das entsprechende Bild fertig zu gestalten.

Kartenverzierung

- 1 bis 6 Mal absolviert: Bildkarte ausfärben mit Farbstiften.
- 7 bis 9 Mal absolviert: Bildkarte mit Gold- und Silberfarbstiften verzieren.
- 10 bis 12 Mal absolviert: 1 «Sternenkleber» aufkleben.

Bemerkung: Als Hilfe können die Kinder Zählmaterial oder gestanzte Papierschneesterne an einen bestimmten Platz oder in eine kleine Schachtel legen.

Material: Locher oder Lochzange, evtl. selbstklebende Verstärkungsringe, div. Farbstifte, Gold- und Silberfarbstifte, Sternenkleber, Zählmaterial oder gestanzte Schneesterne. Pro Kind: [5 Bildkarten](#) (Kopiervorlagen auf dickeres Papier kopieren), 1 Schlüsselring, 1 Saugnapf

Angeleitete Sequenz im Freien

Es ist sinnvoll, mit den Kindern jeden Tag eine Bewegungssequenz im Freien zu gestalten. Gerade in einem Winter mit wenig Schnee ist es nicht immer einfach, Angebote zu planen, die von allen Kindern auch bei nass-kaltem Wetter durchgeführt werden können.

Skitraining

Bewegungsgrundmuster: Ziehen, Laufen, Balancieren, Niederspringen, Seitwärtsgehen, Hüpfen

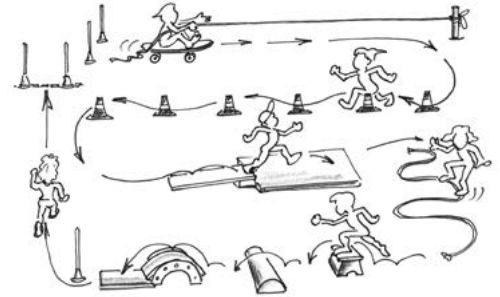
Ablauf des Circuits

- Start und Ziel: je zwischen zwei Markierungen.
- Skilift: auf Rollbrett sitzend an Seil vorwärts ziehen.
- Slalom: durch Markierungshüte.
- Schanze: über Brett balancieren und in die Weite springen.
- Riesenslalom: auf schlangenförmig ausgelegtem Seil seitwärts gehen.
- Cross: überspringen verschiedener Hindernisse.
- Abfahrt: Schnellauf ins Ziel.

Bemerkungen

- Wetterbeständige Materialien, die mit wenig Zeitaufwand von der Lehrperson oder von den Kindern bereitgestellt werden können, eignen sich, um einen Circuit aufzubauen.
- Die Lehrperson entscheidet je nach Situation und dem Entwicklungsstand der Kinder, wie lange das «Skitraining» für die unterschiedlichen Kinder dauert oder lässt die Kinder selber entscheiden.

Material: Seil, Rollbretter, Markierhüte, Brett auf halbem Holzrugel, langes Seil, Hindernisse, Start- und Zielmarkierungen



Ausklang

Um die Kinder am Ende eines Halbtages zu sammeln und zu beruhigen, eignen sich Bewegungsverse oder einfache Massage-Spiele.

Massage-Geschichte

Bewegungsgrundmuster: Körperwahrnehmen

Zweiergruppen bilden, ein Kind legt sich mit dem Bauch auf den Boden und das andere Kind kniet daneben.

Die Lehrperson sagt den Vers und macht die Massagebewegungen auf einem Tamburin mit, damit die Kinder eine akustische Unterstützung haben. Die Rollen der Kinder werden danach gewechselt.



« *Vili chliini Schneeflöckli flüügä umenand.* Mit Fingerspitzen über Körper streichen.

fiin u liecht lande si uf dim Körper. Einzelne Fingerspitzen auf den Körper tippen.

Mir machä ä grossä Schneehuufä. Mit den Händen von aussen in die Rückenmitte streichen.

Hui, da chunnt ä Windstoss und blast alles dervo. Mit den Handflächen über den Körper streichen.

D Sunne schickt ihri Strahle hinger de Wolke fürä u wärmt di Körper. Das massierende Kind reibt seine Handflächen schnell aneinander und legt danach die wärmenden Handflächen sofort auf den Körper des anderen Kindes. »

Material: Handtrommel (Tamburin), wenn möglich Gymnastikmatten

Schneeflockenvers

Bewegungsgrundmuster: Körperwahrnehmen

Dieser Bewegungsvers kann sitzend im Kreis, stehend im Kindergarten oder auch in einem grösseren Raum, wie der Turnhalle, durchgeführt werden. Die Lehrperson sagt den Vers und macht die Bewegungen vor.



« *Äs Schneeflöckli tanzet mit em Wind,
es flügt und flügt und flügt ganz
gschwind.*

Hände oder ganzer Körper bewegt,
wirbelt, tanzt im Raum.

*Es landet uf de Schultere, es landet
uf dä Zäihe, es landet uf em Nasespitz,
es landet ufem Buuch,
es landet uf em Ruggä, es landet
uf de Chnöi...*

Beliebig verschiedene Körperstellen
wählen und mit den Händen die ent-
sprechende Körperstelle berühren/
Schneeflocke landen lassen.

*Es landet uf em Chopf – u verwandelt
sich ine Wassertropf.*

Hände auf den Kopf legen und mit
flachen Handflächen von oben bis
unten über den Körper streichen.



Variation

- Vers mit Chiffontüchern oder Wattebausch ergänzen.

Material: Chiffontücher, Wattebausch

Massagevers: Mailänderliteig

Bewegungsgrundmuster: Körperwahrnehmen

Ein Kind liegt auf dem Bauch, ein oder zwei Kinder knien auf der Seite. Die Lehrperson sagt den Vers und macht die Bewegungen vor. Die Rollen der Kinder werden danach gewechselt.



« *Als erschts muesch weiche Anke näh
und dä de ine Schüssle gäh.*

Mit den Handballen auf den Rücken
oder die Beine drücken.

*De chunnt e Priise Salz derzue,
vom Zucker chasch ganz viel dry tue.*

Mit den Fingern fein und dann fester
klopfen.

*U itze chöme d Eier draa,
muesch d Schale - toc - toc - toc
- ufschlaa.*

Mit der Faust klopfen.

*Vo der Zitrone hin und här,
ribsch d Schale ab, das isch nid schwär.*

Mit den Handflächen hin und her
reiben.

*U de verteilsch no, ganz zum Änd
im Teig viel Mähli, mit beidne Händ.*

Mit den Handflächen kreisen.

*Doch ds Schönschte wo me itz no
macht, isch chnäte, bis der Teig lut
lacht.*

Mit den Händen kneten und dann
kitzeln.



Material: Wenn möglich Gymnastikmatten

Hinweise

Literatur

- Baumann, H. (2012). [Mut tut gut. Bewegen, riskieren, erleben auf der Basisstufe](#). Lenzburg: muttutgut.ch.
- Beigel, D. (2012). [Beweg dich, Schule!](#); Dortmund: Borgmann Media.
- Zahner, L. (2004-2005). [Aktive Kindheit. Gesund durchs Leben](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Zahner, L. et al. (2012). [Bewegungsfreundliche Schule](#) (DVD). Basel: Institut für Sport und Sportwissenschaften.
- Zimmer, R. (2006). [Der bewegte Kindergarten](#) (DVD). Freiburg i.Br: Herder.

Links

- www.radix.ch (Purzelbaum Kindergarten): Projekt aus Basel, für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten.
- www.youplabouge.ch (Französisch): Westschweizer Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt für kleinere Kinder
- www.virgilenforet.ch (Französisch): Kinderliedermacher

Autorinnen

Die Ideensammlung stammt von Purzelbaum- Kindergartenlehrpersonen, die in den letzten Jahren die Weiterbildung am Institut für Weiterbildung und Medienbildung der PH Bern absolviert haben.

- Vanessa Bieli
- Renate Dummermuth
- Mélanie Eschler
- Brigitte Ischer
- Marianne Kühni
- Anja Wili
- Franziska Wirz

Das Institut für Weiterbildung und Medienbildung der PH Bern bietet seit 2006 Weiterbildungen «Purzelbaum – mehr bewegen im Kindergarten» an. Informationen unter: www.phbern.ch/purzelbaum-bern.

Unser Dank geht an

Marianne Kühni und ihre Kindergarten-Klasse der Schule Region Gerzensee für das Mitmachen bei den Fotoaufnahmen.

Partner



SVSS



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Koordination

Brigitte Ischer, Dozentin PH Bern,
Projektleitung Purzelbaum

Autorinnen

Siehe Kasten oben

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Thomas Oehrli

Zeichnungen

Leo Kühne

Layout

Lernmedien EHSM