

03 | 2019

Beweg dich und lerne!

Inhalt Monatsthema

Sechs Grundthemen	2
Spielformen	
• Beziehung	3
• Haltung	5
• Sinne	8
• Geschicklichkeit	11
• Zeit	13
• Raum	16
Tipps für eine Bewegungswerkstatt	19
Hinweise	20

Kategorien

- Schulstufe: 1. und 2. Kindergartenjahr
- Alter: 4 bis 6 Jahre
- Niveau: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden und gestalten



Entdecken, erforschen, begreifen, lernen: Kleine Kinder setzen ihre ganze Energie dafür ein. Dieser Elan ist wesentlich, denn auf der Grundlage eines gut entwickelten Körpergefühls entfaltet das Kind die Fertigkeiten und die soziale Kompetenz, die es für eine erfolgreiche Schulzeit braucht. Im Hinblick auf die Gesamtentwicklung sind besonders während der beiden Kindergartenjahre vielfältige motorische Erfahrungen gefragt.

Bewegung wird aus Erwachsenensicht allzu oft mit Zerstreuung oder körperlicher Anstrengung assoziiert. Dabei ist sie ein für den Lernprozess zentrales Instrument. Weshalb? Inwiefern hängen Haltung und Lesefähigkeit zusammen? Wieso fördert das Schärfen der Sinne die Aufmerksamkeit?

Sechs Grundthemen

Auf der Grundlage von sechs ausgewählten Grundthemen – Beziehung, Haltung, Sinne, Geschicklichkeit, Zeit und Raum – beleuchtet dieses Monatsthema deren Bedeutung als Vorbedingung einer gelingenden Schulbildung. Zu jedem Grundthema werden entsprechende Aktivitäten vorgestellt. Sie sollen spielerischen Charakter haben und nur wenig Material voraussetzen, so dass sie die Lehrperson problemlos jederzeit im Schulalltag einsetzen kann. Viele der Spielformen lassen sich auch für ältere Kinder anpassen.

Geführte Tätigkeiten und Bewegungsecke

Bewegung nützt nicht nur der Gesamtentwicklung des Kindes, sie empfiehlt sich auch im Hinblick auf das körperliche Wohlbefinden. In einer Klasse, die dem Bewegungsdrang gerecht wird, bewegen sich die Kinder regelmässig, geführt oder aus freien Stücken und zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Tagesablauf. Um dieses Ziel zu erreichen, kann die Lehrperson einerseits geführte Aktivitäten einplanen und andererseits eine «Bewegungswerkstatt» anbieten. In diesem Spielbereich lernen die Kinder selbstständig (ungeführt), ihre Energie zu dosieren, indem sie sich in einem klar definierten Rahmen innerhalb des Schulzimmers bewegen. Tipps zur Einrichtung einer solchen Bewegungsecke gibt es am Schluss dieses Monatsthemas. Bei den geführten Aktivitäten geht es darum, sitzende in bewegte Lernaktivitäten umzumünzen. Dazu braucht es keine zusätzlichen Inhalte. Vielmehr werden bekannte Formen zur Einführung, zum Begreifen oder Wiederholen ausgebaut. Mit etwas Übung wird Bewegung zu einem Vermittlungsmedium, das sich natürlich zu den anderen Lerngegenständen gesellt.

Sechs Grundthemen

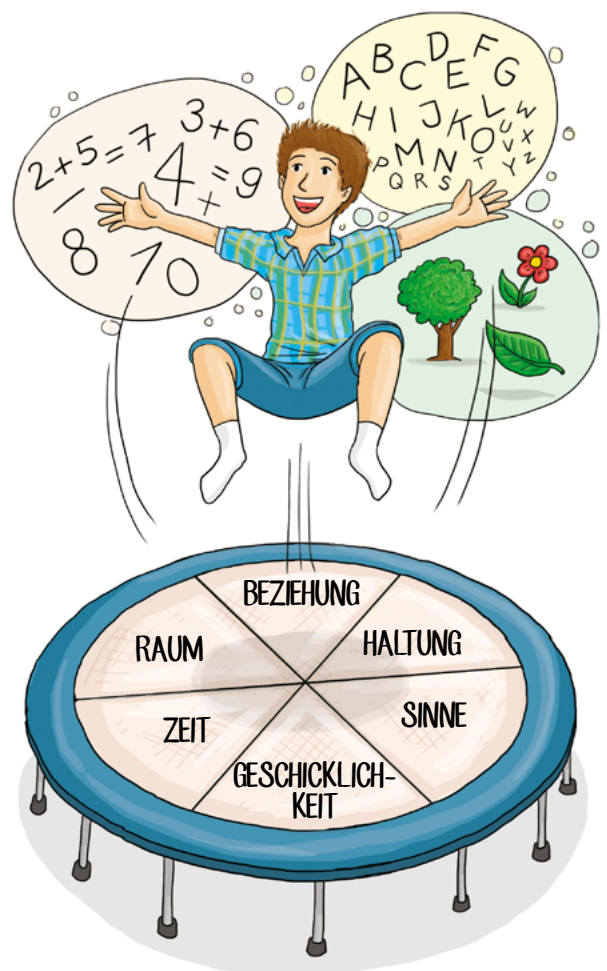
Lernfähigkeit ist die Spitze eines Eisbergs an Kompetenzen, die von ganz klein auf erworben werden. Theorie und Praxis der Psychomotorik tragen zum Verständnis dieses komplexen Zusammenwirkens bei, das seinen Ursprung in der motorischen Erfahrung und insbesondere in der gemeinsamen Bewegung mit Kameradinnen und Kameraden hat.

In einer jahrgangsdurchmischten Kindergartenklasse setzt das Bewegen zu zweit oder in der Gruppe umfangreiche Regulationen vonseiten der Kinder und der Lehrperson voraus. Unter dem Thema Beziehung – zu sich selbst und zu den andern – spornen die vorgeschlagenen Aktivitäten zu Anpassungen der Körperhaltung an, sie fordern das Zuhören Können und den nonverbalen Dialog. Es empfiehlt sich, sie regelmässig umzusetzen.

Getragen von der Freude an der Bewegung verankern die Vier- bis Sechsjährigen ihre Haltung, entwickeln die Wahrnehmungsfähigkeit ihrer Sinne und ihre Geschicklichkeit. Die drei erwähnten Bereiche sind eng miteinander verknüpft und stützen sich gegenseitig. Es ist deshalb sinnvoll, Aktivitäten dieser Bereiche zu kombinieren.

Quer durch Zeit und Raum verbessern die Schülerinnen und Schüler ihre Anpassungsfähigkeit an die Umgebung. Mit den vorgeschlagenen Aktivitäten lassen sich diese abstrakten Kenntnisse spielerisch angehen und der Umgang mit räumlichen und zeitlichen Beschränkungen einüben.

Über die sechs Themen spricht die Lehrperson wesentliche Bereiche der psychomotorischen Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler an und fördert sie. Selbstverständlich liesse sich die Themenpalette erweitern; die ausgewählten Themen stehen jedoch in einem direkten Zusammenhang mit den Zielsetzungen der Eingangsstufe.



Ein Klick auf das Thema führt zur entsprechenden Auswahl an Aktivitäten.

Beziehung

Zusammensein, sich austauschen, einander gegenüber oder nebeneinander stehen, einander nahe sein: All dies sind Situationen, in denen manche Kinder noch ungeübt sind.

Besonders während der Kindergartenjahre ist es wichtig, dieses Zusammensein zu lernen. Die Möglichkeiten zur emotionalen Bewältigung und zur Interaktion mit den andern haben einen grossen Einfluss auf die gesamte Schulzeit des Kindes. Es ist deshalb wichtig, sich Zeit zum gegenseitigen Kennenlernen zu lassen, Wörter zu finden für das, was man empfindet, und verschiedene Rollen einnehmen zu können (zuhören/gehört werden, schauen/angeschaut werden usw.). Nähe zuzulassen und sich respektvoll berühren zu können, sind Schlüssel für die Zukunft und das Zusammenleben.

Akrobaten

Diese Aktivität ist für eine Bewegungswerkstatt geeignet. Dabei können sich die Kinder in Zusammenarbeit üben.

Die Kinder verfügen über eine Bank oder einen Stuhl sowie Aufgabekärtchen. Beispiel: Auf dem Kärtchen sind zwei Hände und ein Fuss zu sehen; dies bedeutet, dass die Kinder eine Stellung finden müssen, bei der sie alle Kontakt zueinander haben und bei der bloss zwei Hände und ein Fuss die Bank berühren. Sobald mehrere Gruppen die Werkstatt durchlaufen haben, stellen sie der Klasse ihre Ideen vor.

Material: eine Bank oder ein Stuhl pro Kind, Aufgabekärtchen (siehe «[Muster zum Herunterladen](#)», pdf)



Zauberer

Dieses Spiel für Zweiergruppen fordert die Regulation und den nonverbalen Dialog heraus.

Eins von beiden Kindern ist Zauberer und setzt seine Kräfte ein, um das andere zu führen. Die Hand des Zauberers befindet sich nur wenige Zentimeter vom Gesicht des anderen Kindes entfernt. Sie ändern ihre Position im Raum, behalten dabei aber dieselbe Distanz zueinander.

Variation

- Die Zauberer können ihr Gegenüber tauschen. Sie müssen untereinander übereinkommen und wortlos den Tausch organisieren.



Briefträger

Dieses Theaterspiel hat zum Ziel, Emotionen und Gefühle in der Figur des Briefträgers auszudrücken. Allenfalls können die Kinder die Karten vorgängig in der Gruppe durchgehen, damit sie auf das Ausdrücken der Emotionen vorbereitet sind.

Die Klasse befindet sich am einen Ende des Schulraums. Sie bezeichnet einen Briefträger, der am anderen Ende eine Karte holen und sie einem von ihm gewählten Kind übergeben geht. Auf der Karte ist eine Emotion dargestellt, die der Briefträger beim Abliefern der Karte mimisch darstellen muss. Der Empfänger wird dann zum nächsten Briefträger.

Material: Karten mit der Abbildung von Emotionen (siehe «[Muster zum Herunterladen](#)», pdf)



Bildhauer

Thema dieser kooperativen Aktivität ist der körperliche Ausdruck von Emotionen.

Die Aktivität umfasst zwei Teile:

- 1. Teil: Die Kinder bilden Zweiergruppen bestehend aus einem Bildhauer und einer Statue. Der Bildhauer positioniert sein Gegenüber so, dass es eine Emotion zum Ausdruck bringt.
- 2. Teil: Die Bildhauer gehen von einer Statue zur nächsten und versuchen herauszufinden, welche Emotion sie ausdrücken. Die Statue kann nein sagen oder Hinweise geben.



Knoten

Ein Klassiker der Zusammenarbeitsspiele, der mit Kindern immer wieder sehr gut funktioniert.

Die Schülerinnen und Schüler geben einander im Kreis die Hand. Sie bewegen sich frei herum, ohne die Hände loszulassen, bis ein grosser Menschenknäuel entsteht. Je nach Niveau der Gruppe überlässt es die Lehrperson den Kindern, gemeinsam einen Weg zur Entwirrung des Knotens zu finden. Sie kann sie aber auch Schritt für Schritt anleiten.



Massage unter dem Zirkuszelt

Mit dieser Aktivität zu zweit sollen die Kinder wieder zur Ruhe kommen. Die Massage ist ein geeignetes Mittel dafür.

Das massierte Kind legt sich auf den Bauch. Das massierende Gegenüber kniet an seiner Seite und führt die Bewegungen auf dem Rücken aus. Die Lehrperson erteilt die Anweisungen dazu, wobei der Zirkus als roter Faden dient: Jede Phase der Massage entspricht einem Auftritt von Tieren oder Artisten in der Manege. Sie betreten die Manege auf der einen Schulter und verlassen sie auf der anderen. Zwischen jedem Auftritt wird die Manege sauber gewischt (leichte, runde Bewegungen über den ganzen Rücken).

Dazu ein paar Ideen:

- Pferde: dynamische Bewegungen mit den Fingerspitzen
- Elefanten: die Handflächen eine nach der anderen mit etwas Druck aufsetzen
- Trapezkünstler: Zickzackbewegungen ausführen
- Fahrradartisten: kleine Kreise zeichnen



Haltung

Der Haltungstonus bezeichnet die Anspannung, mit der sich die aufrechte Stellung der Körperachse halten und verändern lässt. Diese Fähigkeit liegt allen Haltungs- und Stellungsänderungen zugrunde.

Eine starke Körperachse ermöglicht es, ohne Ermüdung zu sitzen, Arme und Hände für graphomotorische Aufgaben frei zu bewegen, die Gelenke und den Blick lenken zu können usw. Gibt die Lehrperson den Kindern Gelegenheit zur Stärkung ihres Haltungstonus, legt sie den notwendigen Grundstein für alle möglichen Aktionen im Alltag (sprechen, zeichnen, zuschauen usw.). Die Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum (Propriozeption) wird zusammen mit dem Haltungstonus trainiert. Dieser sechste Sinn ist besonders wichtig, weil er es ermöglicht, von innen die Lage des eigenen Körpers zu erfassen. Dank der Propriozeption lassen sich die Haltungen und Bewegungen ausrichten und konstant anpassen. Sie vermittelt auch ein konstantes Bewusstsein für den eigenen, auch unbewegten Körper und ist Teil des von innen ausgehenden Sicherheitsgefühls.

Schildkröte

Diese Aktivität in der Zweiergruppe beginnt mit einer einfachen Haltungsübung und geht dann in ein kleines Kampfspiel über. Je nach verfügbarem Platz kann auch bloss der erste Teil ausgeführt werden.

Ein Kind macht eine Schildkröte nach und ist auf allen Vieren; das andere spielt den Lausbuben.

Lied

«Chlopf, chlopf, chlopf! Schildchrot streck di Chopf, streck di Chopf.

— Die Lausbuben klopfen auf den Panzer und die Schildkröten heben den Kopf hoch. —

Chlopf, chlopf, chlopf! Schildchrot streck di Chopf, es rägnet ja ke Tropf.

Chlopf, chlopf, chlopf! Schildchrot streck diner Bei, streck diner Bei.

— Die Lausbuben klopfen auf den Panzer, die Schildkröten heben ein Bein nach dem andern und bewahren ihre Haltung. —

Chlopf, chlopf, chlopf! Schildchrot streck di Chopf, es rägnet ja ke Tropf, d'Sunne isch scho zrugg!»

— Am Ende des Lieds stossen die Lausbuben die Schildkröte an ihrem Rücken und versuchen, sie umzudrehen, bis die Lehrperson abpfeift oder die Schildkröte fällt. —

Material: [Musik](#) (Beispiel auf Französisch)



Lift

Diese Aktivität wird in der Gruppe umgesetzt. Sie erfordert von den Kindern ein hohes Mass an Konzentration.

Die Kinder stehen still an Ort. Sie legen den Körnersack auf den Kopf und gehen ins abgemachte Stockwerk hinauf oder hinunter. Alle Kinder schlagen nacheinander ein Stockwerk vor. Verliert eines der Kinder das Körnersäckchen, ist sein Lift defekt. Es muss fünf Sekunden lang an Ort und Stelle rennen, «um einen Techniker zu suchen».

- 1. Stockwerk: Hände am Boden
- 2. Stockwerk: Beine angewinkelt
- 3. Stockwerk: aufrecht, Beine gestreckt
- 4. Stockwerk: Hände in die Höhe gestreckt

Material: ein kleines Körnersäckchen pro Kind



Samenkorn

Unterstützt von einer Geschichte verfeinern die Kinder ihre Körperwahrnehmung und üben sich im Gleichgewicht.

Die Kinder beginnen kniend, den Kopf auf die Knie gelegt (zusammengerollt). Auf Anweisung der Lehrperson entrollen sie den Rücken nach und nach, bis sie mit geschlossenen Füßen aufrecht und schliesslich im Gleichgewicht auf einem Bein stehen.

Geschichte

Die Samenkörner sind unter dem Boden und erwarten die ersten Sonnenstrahlen.

— Die Kinder sind zusammengerollt. —

Die Sonne scheint und die Körner spriessen langsam, bis sie aus dem Erdboden hervorgucken.

— Sie heben den Kopf hoch und gehen langsam bis in die stehende Position mit geschlossenen Füßen. —

Wenn sie erst einmal ausgewachsen sind, erscheint eine Blütenknospe.

— Hände vor der Brust gefaltet, ineinander verschränkt. —

Und sie wächst der Sonne entgegen.

— Hände nach wie vor verschränkt, Arme über den Kopf gestreckt. —

Die Blütenblätter öffnen sich.

— Die Hände öffnen sich und die Arme bilden über Kopf ein V. —

Und jetzt erscheint ein kleines Blatt.

— Ein Fuss gleitet am anderen Bein hoch. Die Schülerinnen und Schüler halten diese Position so lange wie möglich. —



Zehenwettbewerb

Spas garantiert! Dieses Spiel mobilisiert zahlreiche Kompetenzen:

Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Geschwindigkeit und Selbstkontrolle.

Die Kinder bilden stehend einen Kreis, in dessen Mitte sich Perlen befinden. Alle haben je einen Behälter vor sich. Auf ein Zeichen hin versuchen sie, mit den Füßen möglichst viele Perlen zu fassen und sie in ihren Behälter zu befördern. Am Ende des Spiels zeichnen sie die gesammelten Perlen auf ihr Blatt und zählen sie. Diejenigen, die es bereits können, schreiben das Ergebnis auf ihr Blatt.

Material: ein Plastikgefäss, ein Blatt und ein Bleistift pro Kind; viele dicke Perlen



Windsturm

Bei dieser Aktivität haben zwei Gruppen je eine eigene Rolle, jene des Sturmwindes und jene der unerschütterlich soliden Bäume.

Die Klasse wird in zwei gleich grosse Gruppen aufgeteilt, in einer Gruppe sind die Bäume und in der anderen der Wind. Die Bäume stehen aufrecht und unbeweglich, während der Wind um sie herum bläst und wirbelt. Die Kinder, die den Wind nachahmen, fahren im Slalom mit einem Vierecktuch in der Hand um die Bäume herum. Die Bäume dürfen trotz des Sturms nicht umfallen.

Die Aktivität wird von Musik begleitet. Hält die Lehrperson die Musik an, halten die Winde in der Nähe eines Baums an und tauschen mit diesem ihre Rolle.

Variationen

- Haltungen ändern, um das Halten des Gleichgewichts schwieriger zu gestalten: Füsse geschlossen; einen Fuss vor den andern.
- Bäume auf kleine Hügel pflanzen (Kissen usw.).
- Den Winden erlauben, die Bäume im Vorbeigehen leise zu berühren.

Material: Musik, Vierecktücher



Sinne

Unsere Sinne ermöglichen es uns, Informationen der Aussenwelt aufzunehmen. Ihre Verarbeitung impliziert unter anderem genaues Differenzieren dessen, was man fühlt (Qualität, Intensität, Orientierung usw.), und die Fähigkeit, wichtige und unwichtige Informationen auseinanderzuhalten. Um ein aufmerksamer Schüler zu werden, braucht es mindestens diese beiden Fähigkeiten.

Eine gut entwickelte Sensomotorik ermöglicht es dem Kind beispielsweise, den Blick auf die wesentliche Information zu richten, oder hilft ihm dabei, sich nicht vom kleinsten Geräusch oder dem Widerschein der Sonne auf der Fensterscheibe ablenken zu lassen. Weitere Beispiele dafür, wie wichtig es ist, genügend Zeit zur Mobilisierung der Kinder für sensorische Erkundungen einzusetzen, sind die Orientierung des Blicks beim Lesen oder das Anpassen des Drucks beim Schreiben.

Das Modulieren der eigenen Aktion in Abhängigkeit von der Empfindung ist auch in der Beziehung zum andern notwendig. Im Kindergarten fällt die Unbeholfenheit wegen einer schlecht gezielten Berührung oder eines verpassten Zuhörens unmittelbar auf. Sie zeigt nach und nach die grossen Unterschiede in der sensorischen Wahrnehmung zwischen den Kindern.

Ich fühle die Wäscheklammern!

Für diese Aktivität werden Zweiergruppen gebildet. Sie führt zur Ruhe zurück und verbindet taktiles Empfinden und Körperschema.

Eines der Kinder liegt mit verbundenen Augen auf dem Rücken oder auf dem Bauch. Das andere fixiert Wäscheklammern an dessen Kleidern. Das liegende Kind muss die Körperteile bezeichnen, auf denen sich Klammern befinden.

Variationen

- Das Kind muss die Körperteile in derjenigen Reihenfolge nennen, in der die Klammern angebracht wurden.
- Mehrere Klammern können an derselben Stelle angebracht werden, und das liegende Kind muss die Stelle und die Anzahl Klammern nennen.

Material: drei bis vier Wäscheklammern pro Zweierteam



Ohren auf!

Diese Aktivität erfordert keinerlei Vorbereitung. Die Kinder trainieren auf spielerische Weise ihre Höraufmerksamkeit und nehmen ihren Körper bewusst wahr.

Die Schülerinnen und Schüler stehen aufrecht und bewegungslos da. Von einem wird ein Körperteil ausgewählt. Die Lehrperson spielt auf der Kolbenflöte; die Kinder heben oder senken den zuvor genannten Körperteil je nach Tonhöhe. Das Spiel geht mit anderen Körperteilen gleich weiter.

Variation

- Analog, aber die Kinder bewegen sich im Klassenzimmer.

Material: eine Kolbenflöte



Passagiere

Ruhige Gruppenaktivität, bei der die Aufmerksamkeit gesteigert wird.

Die Kinder lernen eine Aufgabe organisiert anzugehen.

Ein Kind wird als Busfahrer bezeichnet und setzt sich ans eine Ende der Matte (Bus) mit dem Rücken zur Gruppe. Es schliesst die Augen und/oder legt den Kopf auf die Knie. Die von der Lehrperson bezeichneten Kameradinnen und Kameraden setzen sich eins nach dem andern möglichst diskret in den Bus (auf die Matte). Der Fahrer versucht, die Anzahl der Kinder zu zählen, die sich in den Bus gesetzt haben. Auf ein Zeichen der Lehrperson gibt der Fahrer an, wie viele Kinder er im Bus hat und dreht sich dann nach hinten, um zu sehen, ob er richtig gezählt hat.

Material: eine Turnmatte



Eltern- und Jungtier

Diese Aktivität im Duo erfordert ein hohes Mass an Zusammenarbeit und Zuhörenkönnen, wenn sie Erfolg haben soll.

Jede Zweiergruppe wählt eine Tierart aus und verteilt die Rollen (Elterntier und Jungtier). Das Jungtier schliesst die Augen und folgt dem Elterntier dem Gehör nach. Bei diesem Spaziergang gibt das Elterntier dem Jungtier Dinge vor, die es blind erkennen soll (Dinge zum Anfassen oder Anhören).

Variation

In einem freien Raum stellt sich das Elterntier an eine andere Stelle des Raums und das Jungtier muss sich zu ihm gesellen.

Material: Objekte zum Erfühlen, Klangobjekte



Adlerauge

Diese Aktivität zur visuellen Erkennung kann in verschiedenen Variationen durchgespielt werden: Wer ist der oder die Schnellste?

Das Spiel verläuft in drei Etappen:

- **1. Etappe:** Die Kinder sind im Kreis, die Lehrperson beschreibt Farbe, Form usw. eines Objekts im Klassenzimmer, das es zu suchen gilt. Sobald es erkannt ist, muss das Kind das Objekt berühren gehen und so schnell wie möglich an seinen Platz zurückkehren. Bemerkung: Den Kindern einschärfen, sich nicht zu bewegen, bevor sie das Objekt erkannt haben.
- **2. Etappe:** Dasselbe, aber die Kinder müssen das Objekt von ihrem Platz aus herausfinden und darauf zeigen.
- **3. Etappe:** Bewegen dürfen sich nur die Augen, der Körper bleibt unbewegt; der Blick fixiert das gesuchte Objekt.

Material: verschiedene Objekte im Klassenzimmer



Morsecode

Für diese ruhige Aktivität ist die volle Aufmerksamkeit der Kinder gefordert.

Zwei Kinder sitzen hintereinander. Das hintere der Kinder tippt einen Rhythmus auf den Rücken des anderen, das diesen auf dem vor ihm liegenden Boden nachtippen muss.

Variationen

- Das vordere Kind muss auch den Ort der Berührung wiedergeben (oben rechts, in der Mitte usw.).
- Ganze Klasse: Die Kinder sitzen hintereinander im Kreis. Der Rhythmus wird von einem ersten Kind auf den Rücken des vor ihm sitzenden getippt. Und so weiter, bis der Rhythmus zum ersten Kind zurückkommt, das seinen Ursprungsrhythmus vielleicht noch erkennt.



Pantoffelwache

Diese Aktivität hat viel spielerisches Potenzial. Sie eignet sich gut zum Einstieg in den Tag.

Mit einem Seil wird ein Kreis gebildet. Ein Kind sitzt darin mit den Pantoffeln seiner Kameradinnen und Kameraden. Seine Augen sind verbunden. Die anderen Kinder versuchen, sich ihre Pantoffeln zu holen, ohne dabei vom Wächter berührt zu werden. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kinder ihre beiden Pantoffeln zurückgeholt haben.

Material: Pantoffeln der Kinder, Seil



Geheimweg

Diese Aktivität eignet sich gut zum Eintreten ins Klassenzimmer. Sie versetzt die Kinder auf Anhieb in eine aktive und aufmerksame Haltung.

Zwischen der Garderobe und dem Ort der Zusammenkunft (z. B. Kreis im Klassenzimmer, Turnhalle etc.) wird eine Decke ausgebreitet. Darunter liegen verschiedene Dinge. Beim Eintreten ins Klassenzimmer gehen die Kinder ohne Pantoffeln über die Decke und erforschen die Dinge mit den Füßen. Sobald alle im Kreis sind, nennen oder beschreiben sie die Dinge, die sie erfühlt haben. Sie äussern sich auch dazu, wie gern oder ungern sie das eine oder andere Objekt erfühlt haben.

Ergänzende Aufgaben:

- Objekte zählen.
- Objekte sortieren (nach Härte, Thema ...)
- Ein Objekt auswählen und es zeichnen.

Material: Decke, Objekte, auf die man die Füße setzen kann



Geschicklichkeit

Ein Kind mit sicherem Körpergefühl und motorischer Leichtigkeit kann seine ganze Aufmerksamkeit auf das Spielen oder Lernen richten, weil es sich in seinem Körper geborgen fühlt.

Mit einem regelmässigen Angebot an bewegten Aktivitäten fördert die Lehrperson die Heranbildung der Basisbewegungsmuster und damit die Voraussetzung für die Entwicklung komplexerer Bewegungen. Vereinfacht gesagt, erlauben die grobmotorischen Errungenschaften die Entwicklung der Feinmotorik, eine der Vorbedingungen zum Schreiben und Zeichnen. Jede Etappe ist also ebenso für sich selbst wie als Vorbereitung auf die nächste wichtig. Kinder mit einer gut entwickelten Psychomotorik ermüden weniger schnell und sind auf affektiver und kognitiver Ebene besser für Lernprozesse verfügbar.

Pingpong

Diese Hüpfaktivität ist körperlich anstrengend und braucht wenig Platz.

Drei Kinder sind Pingpongschläger, die anderen sind die unbeweglichen Pingpongbälle auf dem Spielfeld. Die Pingpongschläger rennen herum und berühren die Bälle, die dann fünfmal hüpfen und anschliessend wieder stehen bleiben müssen, bis sie erneut von einem Schläger berührt werden. Die Pingpongschläger setzen alles daran, möglichst viele Bälle gleichzeitig in Bewegung zu halten. Am Ende des Spiels bittet die Lehrperson die Kinder ihren Herzschlag zu spüren und auf den Atemrhythmus zu achten, bis wieder Ruhe einkehrt.

Variationen

- Die Bälle sind in einer Reihe vor einer Wand. Werden sie berührt, müssen sie zur gegenüberliegenden Wand und zurück rennen und dann dreimal hüpfen. Unterwegs dürfen sie nicht berührt werden.
- Hüpfsprünge variieren: Frosch, auf einem Fuss usw.

Bemerkung: Der Raum für die «Bälle» lässt sich allenfalls mit Klebeband eingrenzen.



Alphabet

Dieses Spiel zu zweit kombiniert das Entdecken der Buchstaben und präzises Zielen.

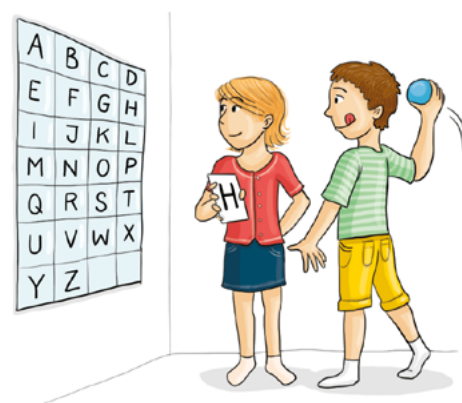
Vorbereitung: Eine Tafel oder ein Wandbild mit dem Alphabet installieren. Karten mit je einem Buchstaben vorbereiten und sie 1,5 bis 2 Meter von der Tafel weg verdeckt hinlegen. Einen nicht springenden Ball oder ein Körnersäckchen bereithalten.

Ablauf: Eines der Kinder dreht die oberste Karte um. Es nennt den Buchstaben, der darauf steht und zeigt sie seinem Gegenüber, das mit dem Ball/Körnersäckchen auf den entsprechenden Buchstaben auf der Tafel zielt.

Variationen

- Die Kinder können mit dem Werfen ihren Namen «schreiben».
- Eines der Kinder nennt einen Buchstaben. Sein Gegenüber versucht, diesen zu treffen – oder umgekehrt.
- Dasselbe, aber mit Bildern von Tieren, Dingen, Farben, Formen usw.

Material: eine Tafel oder ein Wandbild, Karten, Ball oder kleines Körnersäckchen



Animierte Geschichte

Bei dieser Zuhör- und Bewegungsaktivität können sich die Kinder die Figur eines Buchs zu eigen machen.

Klasse und Lehrperson befinden sich im Kreis. Den Kindern wird die Rolle einer Figur aus dem Buch zugeteilt. Beim Vorlesen müssen sie eine vorher abgemachte Bewegung ausführen, wenn ihre Rolle erwähnt wird.

Ideen für Bewegungen je nach Kontext:

- die Bank hinauf- und wieder heruntersteigen
- einen Froschsprung machen
- aufstehen und um den eigenen Stuhl herumgehen
- rasch auf den Rücken liegen und wieder aufstehen

Bemerkung: Verwendet man ein Buch, liest man es vor der Aktivität mehrmals vor und zeigt die Bilder.

Material: Buch



Ich bin fünf Jahre alt!

Diese Aktivität kombiniert Atem und feine Fingerbewegungen.

Die Kinder sitzen und halten eine oder beide Hände offen hin, Handfläche gegen das Gesicht, die Finger weit gespreizt. Sie blasen auf den Daumen, der sich zurückbiegt, und tun dasselbe mit den anderen Fingern. Nach jedem Blasen wird eine kleine Pause eingelegt.

Variation

- Die Anzahl Finger, auf die die Schüler blasen, lässt sich anpassen:
 - ans tatsächliche Alter des Kindes
 - an eine von der Lehrperson gegebene oder gewürfelte Zahl.



Buntes Klassenzimmer

Bei dieser Aktivität sollen sich die Kinder einbilden, dass sie das ganze Klassenzimmer neu anmalen. Ziel dabei ist, die Feinmotorik zu üben. Das geht über weite Arm- bis hin zu präzisen Fingerbewegungen.

Das Malen erfolgt in drei Etappen:

- 1. Etappe:** grosse Flächen mit dem Roller; die Kinder machen grosse, runde Bewegungen mit dem ganzen Arm.
- 2. Etappe:** mittelgrosse Flächen mit dem grossen Pinsel; die Kinder machen Bewegungen aus dem Unterarm und der Hand.
- 3. Etappe:** Details mit dem kleinen Pinsel; die Kinder bewegen nur noch Handgelenk, Daumen und Zeigefinger, als ob sie einen feinen Pinsel halten würden.

Zum Abschluss der Aktivität kommen die Kinder zusammen und erzählen sich von den Farben und den Zeichnungen, die sie sich dabei ausgedacht haben.



Zeit

Auf ein Signal hin, aufgrund eines vorgegebenen Tempos oder des Gruppenrhythmus die Bewegung anpassen zu können, bereichert das Kind ungemein. Die zu diesem Thema ausgewählten Aktivitäten gruppieren sich um zwei Arten von Kompetenzen: die Fähigkeit, die eigene Aktivität bezogen auf die Zeit strukturieren zu können (Zeiterkenntnis und Zeitgefühl) und die innere Regulierung des eigenen Aktivitätsniveaus (Adaptation).

Durch Bewegungsspiele lässt sich das Verständnis für zyklische Ereignisse (z. B.: Jahreszeiten) schulen. Sie sind auch lehrreich für das Erfassen der Dauer und den Erwerb von Zeitbegriffen über die Verbindung von Wahrnehmung und Darstellung.

Das eigene Aktivitätsniveau bezogen auf die Aufgabe oder den Kontext gestalten zu können, ist ein wichtiges Plus, das sich bei Bewegungsspielen einüben lässt. Das Kind entwickelt dabei die Fähigkeit, sich angemessen zu aktivieren oder sich neu zu konzentrieren ohne Hilfe einer Drittperson.

Bewegung im Klassenverband ist ein gutes Instrument, um zu lernen, zur Ruhe zurückzufinden, denn das Kind entwickelt sein Konzentrationsvermögen gerade aufgrund der feinen Unterschiede. Alle Spiele mit sonoren, visuellen oder taktilen Start- und Stoppsignalen fördern diese Entwicklung fördern.

Feder

Bei dieser Aktivität passen die Kinder ihre Geschwindigkeit in Abhängigkeit von Raum und Dauer an, visualisiert durch eine Feder.

Die Kinder stellen sich hinter einer Linie auf, halten einen gewissen Abstand zur Lehrperson. Sobald diese die Feder loslässt, bewegen sie sich so vorwärts, dass sie die zweite Linie erreichen, wenn die Feder den Boden berührt. Die Übung wiederholen und dabei die Distanzen verändern.

Material: eine Feder, Seile zum Markieren der Linien



Nimm dir Zeit!

Mit dieser dynamischen Aktivität kann man die Gruppe ohne jede Vorbereitung versammeln. Die Anzahl Kinder in Bewegung lässt sich je nach Zielsetzung anpassen: Konzentration oder körperliche Betätigung.

Die Kinder stehen im Raum verteilt. Zwei von ihnen bewegen sich mit einer vereinbarten Geschwindigkeit fort: das eine langsam, das andere schnell. Sie bewegen sich frei zwischen den stehenden Kindern herum und tauschen ihren Platz mit einem Kameraden ihrer Wahl, der von ihnen die Fortbewegungsgeschwindigkeit übernimmt. Lassen sich die beiden Rhythmen am Schluss des Spiels noch auseinanderhalten?

Bemerkung: Dieselbe Übung lässt sich mit Tieren inszenieren, deren Fortbewegungsrhythmen leicht zu erkennen sind.



Wörter in Bewegung

Der Sprachrhythmus wird oft mit Aufzählversen oder mit Händeklatschen unterstrichen. Dies kann aber auch im Hüpfen geschehen.

Die Kinder hüpfen in die Ringe nach einer der unten erwähnten Vorgaben:

- ein Hüpfprung pro Silbe
- ein Hüpfprung pro Buchstabe eines Worts
- ein Hüpfprung pro Wort eines Satzes

Variationen

- Eine bestimmte Form von Hüpfprung verlangen: mit geschlossenen Füßen, auf einem Fuss, Seitwärtssprung usw.
- Die Anweisungen lassen sich dem Selbstständigkeitsgrad der Kinder anpassen. Beispiel für die Silben:
 - 1. Stufe: Die Lehrperson macht die Übung vor, die Kinder folgen eins nach dem andern.
 - 2. Stufe: Alle Kinder klatschen so oft in die Hände, wie das Wort Silben hat, und machen dann dieselbe Anzahl Hüpfsprünge von Ring zu Ring.
 - 3. Stufe: Die Lehrperson gibt das Wort vor; eines der Kinder macht die erforderliche Anzahl Hüpfsprünge. Hat es die Aufgabe richtig gelöst, kommt das nächste Kind an die Reihe.
 - 4. Stufe: Neben dem ersten Ring liegen Kärtchen mit den Vornamen der Kinder. Die Kinder decken eins nach dem andern ein Kärtchen auf, hüpfen die Anzahl Silben des notierten Vornamens und legen das Kärtchen neben dem Ring ab, in den sie gelangt sind. Die Lehrperson prüft die Lösungen nach.

Material: Ringe oder andere Hüpfwege; für die Variation: Kärtchen mit den Vornamen der Kinder



Ticktack-Maschine

Schöne Aktivität zum Tagesbeginn, die Konzentration erfordert und zugleich Spass macht. Könnt ihr die Maschine am Laufen halten?

Die Kinder sitzen im Kreis und haben einen Becher vor sich. Auf das Signal der Lehrperson setzen sie die Maschine in Gang und sagen dazu «He! Tick!».

- He!: Becher mit der rechten Hand hochheben.
- Tick!: Becher vor dem Kind zur Rechten abstellen.

Die Maschine läuft und beschleunigt, bis sie aus dem Takt gerät. Anschliessend kann man dasselbe mit der linken Hand und in der Gegenrichtung wiederholen: «He! Tack!»

Variation

- Dasselbe, aber mit Wochentagen. Damit lässt sich der zyklische Charakter der Tage vermitteln. Dazu lässt sich ggf. ein Wochentagelied singen.

Material: ein Becher pro Kind



Jahreslauf

Wie visualisiert man den Wechsel der Jahreszeiten? Diese Aktivität in der Runde hilft den Kindern beim Verstehen und Einprägen des Jahreslaufs.

Die Kinder bilden einen Kreis, der mit zwei über Kreuz gelegten Seilen in vier gleich grosse Stücke aufgeteilt ist. Jedes Stück verkörpert eine der Jahreszeiten. Sie bewegen sich mit Seitwärtsschritten und singen dazu ein Jahreszeitenlied. Wird das Lied abgestellt, nennen die Kinder die Jahreszeit, in der sie sich gerade befinden, und ihre Eigenheiten.

Variation

- Fortbewegungsarten und Rhythmus variieren.

Bemerkung: Die Kinder können an der Spielvorbereitung teilnehmen, indem sie die vier Viertel des Kreises mit Zeichnungen oder Materialien bestücken, die für die verschiedenen Jahreszeiten stehen. Denkbar ist auch, drei Jahreszeiten bloss mit einer Zeichnung darzustellen und spezifischere Merkmale für die gerade aktuelle zu sammeln (z. B. bunte Blätter und Holzschnitzel für den Herbst, Blumen für Frühling, usw.)

Material: zwei Seile, vier Bilder (siehe «[Muster zum Herunterladen](#)» (pdf))



Jahreszeiten imitieren

Jede Jahreszeit wird dem Zyklus der Natur entsprechend imitiert. Mit dieser Verkörperung lassen sich die Jahreszeiten verstehen und verinnerlichen.

- Frühling: Hände vor der Brust gefaltet, Finger ineinander verschränkt; die Finger teilen und öffnen sich wie eine Blüte (die Handballen berühren sich).
- Sommer: Hände und Arme strecken sich dem Himmel entgegen, die Hände bilden eine Kugel (die Sonne).
- Herbst: Die Hände senken sich und zeichnen Zickzacklinien in die Luft (fallende Blätter).
- Winter: Die Hände sind offen vor dem Bauch, Handflächen gegen unten; sie strecken sich aus und zeichnen dabei eine horizontale Linie (Schnee = Naturruhe).



Richtig oder falsch?

Mit dieser Aktivität lässt sich das Handlungs-Hemmungs-Paar trainieren. Erst zuhören, dann handeln ist wichtig, damit das Spiel gelingt. Dank des Gruppeneffekts können sich die Kinder durch Nachahmen korrigieren.

Die Schülerinnen und Schüler stehen und müssen den Behauptungen der Lehrperson zuhören. Entspricht die Behauptung der Wirklichkeit – z. B. «Maikäfer fliegt!» –, stehen die Kinder auf und strecken die Arme in die Höhe. Ist sie hingegen falsch – z. B.: «Der Wal fliegt!» –, setzen sich die Kinder hin.



«Schagg a dit»

Dieses in der Westschweiz («Jacques a dit») beliebte Spiel lässt die Kinder Handlung und Hemmung üben und bindet dabei Angaben ein, die mit dem Körperschema in Verbindung stehen.

Ein Kind gibt den andern eine Anweisung. Diese hat immer mit einer Körperhaltung zu tun, die solange beibehalten wird, bis die nächste Anweisung folgt. Geht der Anweisung die Wendung «Schagg a dit» voraus, ist sie auszuführen (z. B.: «Schagg a dit: Hebt den einen Arm!»). Geht der Anweisung jedoch kein «Schagg a dit» voraus (z. B. «Aufstehen!»), wird sie nicht ausgeführt.



Raum

Das Kind entdeckt zunächst den Raum des eigenen Körpers: oben/unten, innen/ausen usw. Anschliessend verallgemeinert es diese Konzepte im konkreten und schliesslich im dargestellten Raum, also auf einer Zeichnung oder einem Plan. Spiele rund um das Körperschema erlauben dem Kind, die räumlichen Vorstellungen im Erkennen des eigenen Körpers zu verankern.

Bewegung geschieht definitionsgemäss im Raum. Insofern ist es natürlich, erste räumliche Vorstellungen auf bewegtes Erforschen aufzubauen. Aufgrund einfacher Anweisungen, die Anhaltspunkte im Raum einbeziehen, erfasst das Kind nach und nach die Grundbegriffe und verbindet sie leichter mit dargestellten Anhaltspunkten (Zeichnungen, Pläne usw.). Spiele im gemeinsamen Raum sind nicht selten Spiele in der Gruppe, die das Nachahmen zulassen, so dass die Übungen für Kinder mit wenig Orientierungssinn etwas Spielerisches bekommen.

Einverstanden, nicht einverstanden

Der Raum wird als Kommunikationsmittel verwendet (einverstanden oder nicht). Bei dieser Aktivität wird der mündliche Ausdruck auf dynamische Art gefördert.

Vorbereitung: Zwei Räume werden klar voneinander abgegrenzt. Jeder dieser Räume muss alle Kinder aufnehmen können.

Mögliche Anordnungen:

- Einen Kreis markieren; das Kreisinnere bedeutet Einverständnis, das Kreisäussere hingegen Widerspruch.
- Festlegen, dass auf der Bank «Ja» bedeutet, am Fuss der Bank hingegen «Nein».
- Zwei verschiedene Räume festlegen, einen mit einem lachenden Hinweisschild oder einem Grünlicht, den anderen mit einem abweisend dreinblickenden Gesicht auf dem Hinweisschild oder einem Rotlicht. Auch die beiden geschriebenen Wörter «Ja» und «Nein» lassen sich einführen.
- Ablauf: Die Lehrperson oder eines der Kinder macht eine Aussage. Z. B.: «Skifahren ist genial!» Die Kinder drücken ihre Zustimmung oder Ablehnung aus, indem sie sich in den einen oder anderen Raum begeben. Sie können sich auch zwischen die beiden Räume stellen, um «Ja und Nein» zum Ausdruck zu bringen.

Variationen

- Eines der Kinder erzählt ein Ereignis, die Kameradinnen und Kameraden stellen sich in den Ja-Raum, wenn sie dasselbe auch schon erlebt haben, oder in den Nein-Raum, wenn dies nicht der Fall ist; Z. B.: «Am Wochenende bin ich in den Wald gegangen». Auch möglich mit Behauptungen («Ich mag Äpfel»).
- Die Kinder müssen entscheiden, ob die Behauptungen der Lehrperson richtig sind oder nicht («Schmetterlinge haben Federn»).

Material: Objekte zur Raumabgrenzung, Hinweisschilder



Himmel und Hölle mit Krokodilen

Bei dieser Aktivität lassen sich der konkrete Raum und ein Plan davon in Beziehung bringen.

Blätter mit aufgedrucktem Himmel-und-Hölle-Spiel – in manchen Feldern sind Krokodile – werden verdeckt auf einem Stapel neben dem Himmel-und-Hölle-Spiel aufgelegt. Die Kinder decken eins nach dem andern ein Blatt auf und machen das Spiel, springen aber nur in die auf dem Blatt leeren Felder (ohne Krokodil). Sobald sie die Vorgabe verinnerlicht haben, versuchen sie, das Spiel auswendig zu spielen.

Material: Blätter «[Muster zum Herunterladen](#)», (pdf), ein Himmel-und-Hölle-Spiel



Dompteur

Mit dieser Aktivität lassen sich geometrische Formen und die Verwendung eines Plans thematisieren.

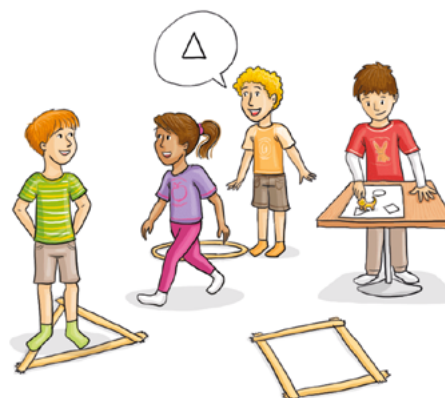
Vorbereitung: Am Boden grosse geometrische Formen markieren (mit entsprechendem Material oder Klebebandmarkierungen). A3-Blatt vorbereiten, auf dem dieselben Formen aufgezeichnet sind wie am Boden (gleiche Verteilung der Formen) und es auf einem Tisch zusammen mit Tierfiguren hinlegen (eine pro Kind am Tisch). Passende Musik vorbereiten.

Ablauf: Ein Kind ist der Dompteur. Die anderen Kinder sind Tiere und verteilen sich auf zwei Gruppen: Eine geht im Raum umher und ahmt das jeweilige Tier nach, die andere verschiebt die Tiere auf dem Spielblatt. Hält die Lehrperson die Musik an, gibt der Dompteur an, in welcher geometrischen Form sich die Tiere einfinden müssen. Die Tiere folgen der Vorgabe des Dompteurs: Die sich im Raum bewegend Kinder gehen auf die entsprechende Form am Boden, jene am Tisch stellen ihre Tierfigur in die angegebene Form.

Variationen

- Das eingesetzte Material auf andere Begriffe ausrichten: Farben, Zahlen, Jahreszeiten, Anhaltspunkte im Raum usw.
- Der Dompteur kann auch Stellungen fordern, die einzunehmen sind: alle Tiere im Kreis, in einer Kolonne, einem anderen Tier gegenüber usw.

Material: geometrische Formen oder Klebeband, A3-Blatt, Tierfiguren, Musik



Kommissionenzettel

Diese Aktivität machen die Kinder für sich. Damit lassen sich Konstruktionen aufgrund einer Vorgabe üben.

Am Anfang eines Parcours befinden sich Blätter mit einem «Kommissionenzettel». Der Zettel gibt dem Kind an, welche Bauteile (Anzahl, Form, Farbe) es am anderen Ende des Parcours zu holen hat. Sobald es alle Teile zusammengetragen hat, kann es die auf der Rückseite des Blattes abgebildete Form nachbauen.

Bemerkung: Es ist nicht nötig, allzu viele Anweisungen zu geben. Jedes Kind soll seine eigene Organisationsform finden. Je nach Zielvorgabe kann die Lehrperson präzisieren – z. B. ein Bauteil nach dem andern besorgen, um das Gleichgewicht zu üben, oder das Blatt am Ausgangsort belassen, um die Erinnerungsfähigkeit zu trainieren.

Material: Blätter «[Muster zum Herunterladen](#)» (pdf), Bauteile sowie Material für den Parcours



Regenbogen

Diese Aktivität verbindet Erfahrung und Körperschema. Die Kinder erleben dabei abwechselnd dynamische Bewegungen («Die Feen fliegen») und Ruhephasen mit Feinmotorik (Ausmalen).

Die Kinder erhalten ein Blatt, auf das eine Silhouette gezeichnet ist. Sie ahmen Elfen und Feen nach, die durchs Klassenzimmer fliegen. Die Lehrperson steht in der Mitte des Zimmers und hält Vierecktücher in den Händen. Auf ihr Signal «Achtung, Kopf durch den Regenbogen!» gehen die Kinder eins nach dem andern mit dem Kopf durch die Tücher und stellen sich dabei eine Farbe vor. Dann gehen sie zu ihrem Blatt und malen den Körperteil mit der entsprechenden Farbe an. Und so weiter für alle Körperteile.

Material: Blätter, Farbstifte/Filzstifte



Vulkane

Mit dieser Gruppenaktivität zum Einstieg lassen sich die Glieder unabhängig voneinander aktivieren.

Die Kinder sind kleine Vulkane, die gemäss Vorgabe der Lehrperson ausbrechen.

Tief unten in der Erde erwachen die Vulkane ganz langsam.

— Die Kinder lassen ihre Füsse einen nach dem andern zittern. —

Sie werden langsam wacher.

— Die Kinder lassen ihre Beine eins nach dem andern zittern. —

Die Lava steigt an die Oberfläche.

— Die Kinder machen Rücken- und Bauchbewegungen und geben «Bbbrrrrrrr»-Laute von sich. —

Der Vulkan bricht aus.

— Die Arme zittern und gehen in die Höhe, um den Ausbruch nachzuahmen, dazu machen die Kinder «Pschschschsch!». —



Schneemann

Mit dieser Aktivität kommen die Kinder garantiert wieder zur Ruhe. Sie nehmen während der Ausführung ihren Körper besonders bewusst wahr.

Die Kinder sind aufrechtstehende, solide Schneemänner. Die Sonne geht auf und lässt sie nach und nach schmelzen, von Kopf bis Fuss. Am Ende der Aktivität sind die Kinder am Boden, der Körper ganz entspannt, wie Wasserlachen.



Eine Bewegungswerkstatt aufstellen

Ist eine Bewegungswerkstatt vorhanden, können die Kinder verschiedene Bewegungsarten ungeführt ausprobieren. Dieser Raum entspricht ihrem natürlichen Bedürfnis, sich zu bewegen, und fördert ihre psychomotorische Entwicklung, die bei vier- bis sechsjährigen Kindern stark unterschiedlich weit entwickelt ist.

Standort

Die Bewegungswerkstatt befindet sich im Klassenzimmer, muss aber klar abgegrenzt sein, z. B. durch ein Möbelstück oder einen Teppich. Beim Einrichten der Bewegungsecke ist auf die Sicherheit zu achten.

→ [«Sichere Bewegungsförderung bei Kindern»](#) der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

Material

Empfohlen wird eine Materialkiste zu einem Thema (z. B. Gleichgewicht), sie wird regelmässig ausgetauscht. Das Material darf weder individuelle Hilfe noch Aufsicht der Lehrperson erfordern.

Beispiel: Eine Gleichgewichts-Materialkiste kann beinhalten: Bauklötze aus Holz, Kissen, Körnersäckchen, mit denen die Kinder einen Parcours bauen können.

Organisation

Die Bewegungswerkstatt wird nach denselben Regeln und Anhaltspunkten eingerichtet wie die andern «Ecken». Die Kinder können je nach verfügbarem Platz und Klassendynamik frei zu zweit oder in einer grösseren Gruppe hingehen. Da die Bewegungsecke meist gerne aufgesucht wird, kann es sinnvoll sein, die Spielzeit zu begrenzen, damit alle zum Zug kommen.

Interview

Seit einigen Jahren ist die «Bewegungswerkstatt» ein fester Bestandteil im Klassenzimmer der Autorinnen dieses Monatsthemas. Marianne Fluck Felix sowie die Kinder der Kindergartenklasse in Fleurier (NE) äussern sich im Videoclip über dieses Angebot (Französisch mit deutschen UT).



Hinweise

Bücher

- Zimmer, R.: (1996): [Motorik und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern](#). Schorndorf Hofmann.
- Heimberg, D. (2017). [Wenn Bewegung Wissen schafft: Handlungsplanung im Unterricht unterstützen](#). Hölstein: Verlag LCH Lehrmittel 4bis8.
- Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel (2008-2009): [Kidz-Box: 25 Spiele und Tipps für Freude bei Bewegung und Ernährung](#). Bern: Gesundheitsförderung.
- Bullinger, A. (2004). [Le développement sensori-moteur de l'enfant et ses avatars](#). Ramonville Saint-Agne: Erès. (auf Französisch)
- de Lièvre, B., Staes, L. (2008). [La psychomotricité au service de l'enfant: notions et applications pédagogiques](#). Bruxelles: De Boeck. (auf Französisch)

Weitere Themen

- Ischer B. et al. (2016): [Mehr bewegen im Kindergarten](#). Magglingen: BASPO.
- Steinmann, P., Seiler, S., Niederberger, L. (2017): [Rituale im Kindersport](#). Magglingen: BASPO.
- Uwer, S., Bamert, U., Stettler, K. (2015): [«schule bewegt»](#). Magglingen: BASPO.
- Wenk, F. (2012): [Alltagsgegenstände](#). Magglingen: BASPO.

Wir danken

Marianne Fluck Felix und den Kindern des Kindergartens Fleurier (NE) für das Mitmachen bei den Film- und Fotoaufnahmen für dieses Monatsthema.

«Youp'là bouge! à l'école»

Dieses Pilotprojekt wird derzeit im Kanton Neuenburg für die beiden Kindergarten-Jahre angeboten. Die Klassen 1 und 2 vorgeschlagen. Es handelt sich um ein Pendant zum Deutschschweizer Projekt «Purzelbaum Kindergarten». Die Teilnehmer profitieren von einer Grundausbildung von drei Halbtagen und einem zweijährigen Projekt-nachlauf.

In Youp'là bouge-Klassen bewegen sich die Kinder regelmässig und in verschiedenen Formen: in Begrüssungs- und Übergangsmomenten, in Bewegungspausen, in Bewegungswerkstätten.

Dieses Projekt wird vom Schulamt und dem Gesundheitsamt des Kantons Neuenburg koordiniert und von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

Die Pädagogische Hochschule der Kantone Bern, Jura und Neuenburg (HEP-BEJUNE) bietet Weiterbildungen zur Thematik und stellt das Projektmonitoring sicher.



Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autorinnen: Aline Schoch Prince, Psychomotorikerin und Projekt-Leiterin «Youp'là bouge! à l'école» an der HEP-BEJUNE; Marianne Fluck Felix, Annette Matthey-Christen, Kindergärtnerinnen

Redaktion: mobilesport.ch

Fotos: Ueli Känzig, BASPO

Zeichnungen: Gaëlle Pecoraro, [Organic Design](#)

Videos: mobilesport.ch

Layout: Bundesamt für Sport BASPO