

 Tägliche Bewegungseinheit

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Bewegungsimpulse in der Elementarpädagogik

BMBWF | 2024



Inhalt

Vorwort	S.3
Mitwirkende	S.4
1 Bewegungslied „Wir geh ´n heute in den Zoo“	S.5
2 Bewegungsgeschichte „Ritterburg“	S.8
3 Bewegungsgeschichte „Im Autobus“	S.10
4 Bewegungsgeschichte „Der Honigbär“	S.13
5 Laufspiel „Hokus Pokus! Tierzauber“	S.15
6 Bewegungsimitation Tiere	S.16
7 Bewegungsimitation Tiere	S.17
8 Bewegungsimitation Tiere	S.18
9 Bewegungsimitation Tiere	S.19
10 Aufbau „Tischtrampolin“	S.20
11 Aufbau „Seilzug“	S.22
12 Aufbau „Tischturm“	S.23
13 Bewegungsgeschichte „Martys Party“	S.26
14 Grundlagen zum Laufen	S.29
15 Laufkoordination ohne Zusatzmaterial	S.30
16 Laufkoordination mit Verwendung von Hürden	S.31
17 Laufkoordination mit Verwendung von Reifen	S.32
18 Laufkoordination mit Verwendung eines Seiles	S.33
19 Laufkoordination mit Verwendung einer Koordinationsleiter	S.34
20 Laufkoordination mit Verwendung von Hütchen	S.35

Impressum

1. Auflage | © 2024

Herausgeber: BMBWF, Mag. Günther Apflauer

Titelbild: Mag. Benjamin Schön

Hinweis:

Alle 20 Bewegungsideen wurden abgefilmt und sind auf der jeweiligen Seite mittels QR-Code verlinkt.



Vorwort

Bewegung ist ein zentraler Bestandteil im Alltag der elementarpädagogischen Bildung. Sie trägt nicht nur zur Förderung motorischer Fähigkeiten bei, sondern unterstützt die Entwicklung eines gesunden Körperbewusstseins bereits im Kleinkindalter. Für Kinder sind Bewegung, Körpererfahrung und die Stimme essenzielle Ausdrucksformen, die ihnen ermöglichen, sich selbst sowie ihre Umwelt intensiv zu erfahren. Durch Bewegung können sie wichtige Entwicklungsprozesse durchlaufen und positive Erlebnisse sammeln, die ihr Selbstvertrauen und ihre Beziehung zur Welt um sie herum stärken.

Die auf der vorliegenden Plattform und in diesem Hand-out enthaltenen Bewegungsimpulse sollen Pädagoginnen und Pädagogen in Kindergärten und Kindergruppen dabei unterstützen, den Kindern vielseitige Möglichkeiten zur Bewegungsentfaltung zu bieten. Es handelt sich hierbei nicht um festgelegte Anleitungen, sondern um fundierte Anstöße, welche je nach Gruppengröße, Altersstufen und räumlichen Gegebenheiten angepasst werden können. Ob im Gruppenraum, im Bewegungsraum oder im Freien – die Impulse lassen sich in verschiedenen

Kontexten umsetzen. Ziel ist es, den Kindern die Freiheit zu geben, selbst zu entscheiden, neue Bewegungsformen auszuprobieren, sich kreativ einzubringen und so aktiv und autonom an ihrer eigenen Bewegungsentwicklung teilzuhaben.

Jeder der Bewegungsimpulse stellt folglich, sowohl für Pädagoginnen und Pädagogen als auch für Kinder, eine Möglichkeit dar, neue Bewegungselemente auf spielerische Art und Weise zu erforschen, zu ergänzen und somit gemeinsam zu wachsen.

Wir hoffen, dass Sie viel Freude bei der Umsetzung der Bewegungsimpulse in ihrem Kindergarten bzw. in ihrer Kindergruppe haben!

Das Bewegungsimpulse – Autorinnen- und Autorenteam



Mitwirkende

Gesamtkoordination: Mag. Günther Apflauer

Team kaOs mit Team Praxiskindergarten BAfEP8, Albertgasse 38, 1080 Wien

Mag.^a Ruth Schleicher | Mag. Tilmann Schleicher | Mag.^a Elisabeth Kisela

Julian Pilz | Michael Roher



Team des Bildungscampus Atemsgasse 22, 1220 Wien

Sabine Seywerth | Michelle Frey | Kamila Zubrzycki



Weitere Autorinnen:

Kerstin Rieger | Klara Angerer



Vielen Dank den Kindern, die fleißig beim Videodreh mitgewirkt haben:

Kinder der TU Krabbelstube | Kinder des Praxiskindergarten BAfEP 8

Foto & Video: Mag. Benjamin Schön [www.bennischoen.com]

Grafik & Layout: Mag. Benjamin Schön [www.bennischoen.com]

1 Bewegungslied „Wir geh´n heut in den Zoo“

(Autor:in: Mag.^a Elisabeth Kisela, Julian Schneeberger)

Ziel der Übung

Auf spielerische Art und Weise sollen die Kinder aufgefordert werden, Abläufe zu imitieren, neue Bewegungsformen auszuprobieren und die Abfolge von geschlossener Form (Kreis) und freier Bewegung zu erkennen.

Aufbau

Es braucht genügend Raum, damit die teilnehmenden Kinder ihrer Bewegung uneingeschränkt nachkommen können. Der Refrain gibt eine Kreisordnung vor, während die Strophe die Kinder auffordern soll, ihren gewählten Tierimitationen frei im Raum nachzugehen.

Die Kreisordnung gibt den Kindern Halt und Orientierung und fördert die Konzentration und das Gemeinschaftsgefühl.

Variationen

Falls zu wenig Platz und zu viele Kinder teilnehmen möchten, kann die Gruppe geteilt werden: eine Gruppe spielt die Zoobesucher, die andere Gruppe imitiert die unterschiedlichen Tiere. Danach können die Gruppen getauscht werden.



Material

keines

Zusatzmaterialien

Noten (Seite 7)



Ablauf

Der Refrain wird immer gesungen. Währenddessen an den Händen fassen und im Kreis gehen. Am Ende des Refrains kommt jeweils ein zusätzliches Tier dazu. Zwischen jedem neuen Tier wird der Refrain immer wiederholt.

„Wir geh`n heut in den Zoo“

[AN DEN HÄNDEN FASSEND IM KREIS GEHEN]

Refrain GESUNGEN:

Wir geh`n heut in den Zoo,

das macht uns alle froh!

Wir geh`n heut in den Zoo,

das macht uns alle froh.

Wir schleichen uns ganz leis heran

(IN DIE MITTE SCHLEICHEN UND ZEIGEFINGER "PST")

Und schauen was der ELEFANT so kann

(MIT DER FLACHEN HAND ÜBER DEN AUGEN IN DIE FERNE SCHAUEN)

Strophe GESPROCHEN:

Der stampft herum bum bum bum bum
und schwingt mit seinem Rüssel rum!

(STAMPFEN und MIT ARM EINEN RÜSSEL BILDEN UND TRÖTEN)

Und schauen was die GIRAFFE kann:

(MIT DER FLACHEN HAND ÜBER DEN AUGEN IN DIE FERNE SCHAUEN)

Strophe GESPROCHEN:

Die streckt sich lang, man glaubt es kaum,
bis zum nächsten hohen Baum.

(EINEN ARM NACH OBEN STRECKEN, GANZ GROSS MACHEN)

Und schauen was der FLAMINGO kann:

(MIT DER FLACHEN HAND ÜBER DEN AUGEN IN DIE FERNE SCHAUEN)

Strophe GESPROCHEN:

Der Flamingo steht ganz still und stumm,
auf einem langen Bein herum.

(AUF EINEM BEIN STEHEN UND BALANCIEREN)

Und schauen was der PINGUIN so kann:

(MIT DER FLACHEN HAND ÜBER DEN AUGEN IN DIE FERNE SCHAUEN)

Strophe GESPROCHEN:

Der watschelt hin, der watschelt her, das
Gehen fällt ihm manchmal schwer.

(WATSCHELBEWEGUNGEN)

Und schauen was das KÄNGURU so kann:

Strophe GESPROCHEN:

Das hüpf mit seinen großen Füßen, als
wolle es den Mond begrüßen.

(HÜPFEN)

Und schauen was der AFFE kann:

Strophe GESPROCHEN:

Der hat zu viele Bananen gefressen und ist
vom Schwingen ganz besessen.

(ARME VOR DEM KÖRPER NACH RECHTS UND LINKS SCHWINGEN)

Refrain GESUNGEN:

Wir waren heut im Zoo,

das macht uns richtig froh!

Wir gehen müd nach Haus,

und ruhen uns alle aus.

(ZUERST IM KREIS GEHEN, DANN AUF BODEN LEGEN UND "SCHLAFEN")

Wir gehn heut in den Zoo

T: Elisabeth Kisela,
M: Julian Schneeberger

The musical score is written in treble clef with a common time signature (C). It consists of four staves of music. The first staff starts with a 'Ref.' box above the first measure. The lyrics are: 'Wir gehn heut in den Zoo, das macht uns al - le'. The second staff starts with a measure number '5' and continues the lyrics: 'froh! Wir gehn heut in den Zoo, das macht uns al - le'. The third staff starts with a measure number '9' and a 'Str.' box above the first measure. The lyrics are: 'froh. Wir schlei - chen uns ganz leis' he - ran und schau'n was der E - le'. The fourth staff starts with a measure number '13' and ends with a double bar line. The lyrics are: 'fant so kann...'. Chord symbols G7, C, and D.C. are placed above the notes. An asterisk is placed above the note for 'kann...'.

Bewegungsspruch:

Der stampft herum, bum, bum, bum, bum und schwingt mit seinem Rüssel rum...

Weitere Strophen:

Wir schleichen uns ganz leis´ heran und schau'n was die Giraffe, der Pinguin, der Flamingo, der Affe,...

2 Bewegungsgeschichte „Ritterburg“

(Autorin: Michelle Frey, Kamila Zubrzycki)

Ziel der Übung

Die Kinder erproben unterschiedliche Bewegungsarten und festigen diese durch Wiederholen.

Aufbau

Aufbau wird wie auf den Fotos gemacht, Matratzen als Fallschutz neben den Sesseln platzieren (siehe nachfolgende Seite).

Ablauf

Die nachfolgende Geschichte wird vorgelesen und die Kinder absolvieren die Hindernisse in der Geschichte, um dem Drachen zu helfen:

Weit weg ist eine große Ritterburg, wo sich ein lieber Drache versteckt hat. Der Drache hat etwas in der Burg verloren und wir werden es ihm zurückbringen.

Um in die Ritterburg zu kommen, müssen wir durch den Eingang krabbeln. In der Ritterburg gibt es viele Hindernisse bis wir zum Drachen kommen. Zuerst müssen wir über die Stiegen hoch hinauf. Oh, ein Loch. Wir springen hoch darüber. Jetzt ist es wichtig sich klein zu machen. Schaut am Ende des Tunnels sehen wir ein Leuchten. Schnell durch krabbeln.

Schaut, da liegt etwas versteckt. Da hat der Drache seine Eier verloren. Wir nehmen sie mit und bringen sie dem Drachen zurück. Oh nein, wir haben einen ganz schmalen Weg vor uns. Wir müssen ihn vorsichtig überqueren. Ich sehe sie, da vorne ist die Höhle mit dem Drachen, kommt wir bringen ihm das Ei. Juhu, der Drache ist wieder glücklich. Wir haben ihm geholfen seine Eier zurück zu bekommen.

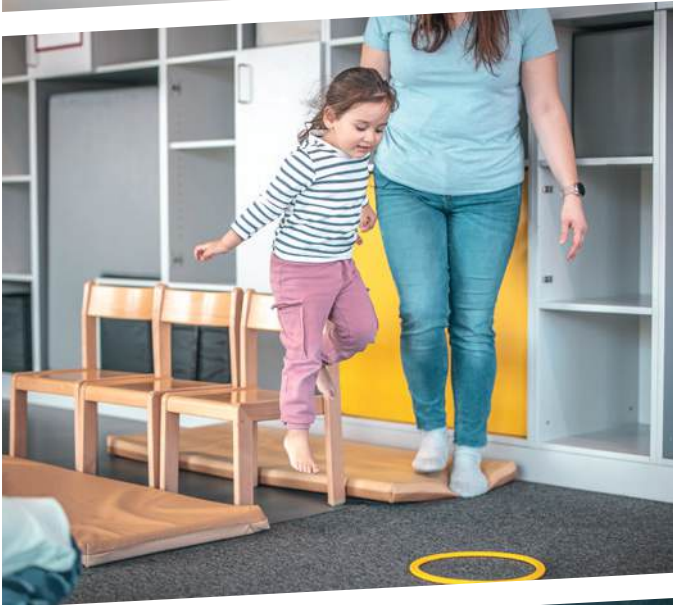
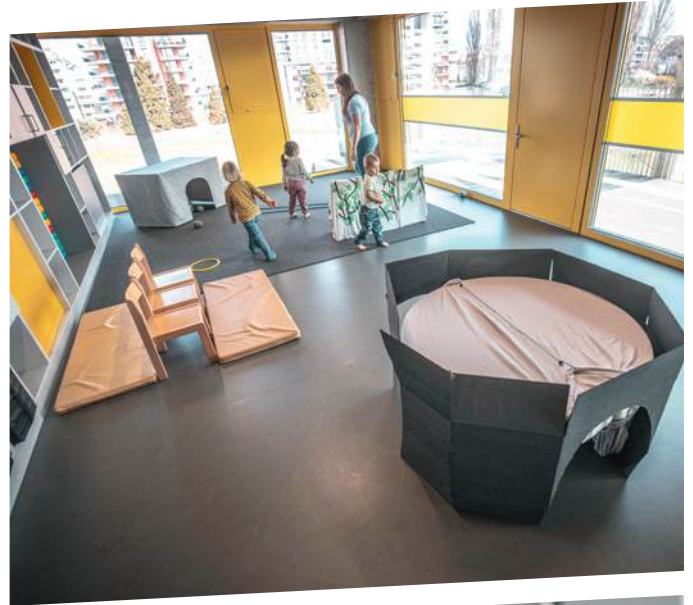
Material

- Sechs Sessel – in zwei unterschiedlichen Höhen
- Drei Leintücher
- Eine Tischhöhle
- Zwei Seile
- Ein kleiner Reifen
- Ein Tisch umrundet mit Karton als Ritterburgeingang
- Ein Stoffdrache
- Dracheneier – so viele Kinder mitmachen
- Zwei Matratzen als Fallschutz



Fotos

Musteraufbau „Ritterburg“



3 Bewegungsgeschichte „Im Autobus“

(Autorin: Mag.^a Elisabeth Kisela)

Ziel der Übung

Auf spielerische Art und Weise sollen die Kinder aufgefordert werden, der Geschichte zu folgen, Abläufe zu imitieren und neue Bewegungsformen auszuprobieren.

Aufbau

Es braucht genügend Raum, damit die teilnehmenden Kinder ihrer Bewegung uneingeschränkt nachkommen können.

Eventuell Sitzflecken in Kreisform anordnen. Die Kreisordnung gibt den Kindern Halt und Orientierung und fördert die Konzentration sowie das Gemeinschaftsgefühl.

Variationen

Den Ideen der Kinder nachkommen: Wen könnten sie noch treffen? Was könnte man noch auf diesem Ausflug erleben?

Material

Eventuell Sitzpölster oder ähnliches



Ablauf

Wir fahren mit dem Autobus –
und wer kommt mit?

Wir fahren mit dem Autobus -
und wer kommt mit?

(SITZEND, AUF OBERSCHENKEL PATSCHEN)

Dann alle mal einsteigen!

Die Tür geht auf

*(UNTERARME 90° GEWINKELT VOR DAS GESICHT
–AUFMACHEN)*

Habt ihr auch alle eine Fahrkarte?

Ja? Dann bitte die Fahrkarten herzeigen!

*(HAND NACH VORNE STRECKEN UND HÄNDE
VON KINDERN NACHEINANDER ABKLATSCHEN)*

So, und jetzt fahren wir aber los!

Wir fahren mit dem Autobus und alle
kommen mit!

Wir fahren mit dem Autobus und alle
kommen mit!

(AUF OBERSCHENKEL PATSCHEN)

Puh, was für eine kurvige Straße:

Uns schaukelt's hin und her und her und
hin

(RECHTS UND LINKS SCHAUKELN)

Und vor - zurück und vor - zurück

(VOR UND ZURÜCK SCHAUKELN)

Und hin und her und her und hin

Und vor - zurück und vor - zurück

*(RECHTS UND LINKS SCHAUKELN/VOR UND ZU-
RÜCK SCHAUKELN)*

HAAAAAALT!!!!

Was ist denn da los???

(STOPPEN UND HAND NACH VORNE STRECKEN)

Da fährt ja die Feuerwehr vorbei!

„Wiu, wiu, wiu, wiu!“

*(BEIDE ARME HOCHSTRECKEN UND HÄNDE HIN
UND HER DREHEN)*

Die muss sicher ein Feuer löschen!

Kommt, da helfen wir mit!

Den Schlauch ausrollen

(UNTERARME VORM KÖRPER DREHEN)

und Löschen!

(MIT ARM LÖSCHBEWEGUNG-BER-SCHLANGEN)

Geschafft! Kommt wir fahren wieder wei-
ter!

Wir fahren mit dem Autobus und alle
kommen mit

Wir fahren mit dem Autobus und alle
kommen mit!

(AUF OBERSCHENKEL PATSCHEN)

Doch da kommt schon wieder eine kurvi-
ge Straße:

Uns schaukelt ´s hin und her und her und
hin

(RECHTS UND LINKS SCHAUKELN)

Und vor - zurück und vor - zurück

(VOR UND ZURÜCK SCHAUKELN)

Und hin und her und her und hin

Und vor - zurück und vor - zurück

*(RECHTS UND LINKS SCHAUKELN/VOR UND ZU-
RÜCK SCHAUKELN)*

HAAAAAALT!!!!

Was ist denn da los???

(STOPPEN UND HAND NACH VORNE STRECKEN)

Da fährt ja ein Traktor vorbei!

Tuka-tuka-tuka-tuk

(KLEINE WIPPBEWEGUNGE: SCHULTERN HOCH-ZIEHEN UND FALLENLASSEN.)

Der Bauer muss ganz viele Äpfel pflücken.

Kommt, da helfen wir mit!

Sind da aber viele Äpfel am Baum!

(ARME NACH OBEN STRECKEN UND ABWECHSELND ÄPFEL PFLÜCKEN)

Geschafft! Genug gepflückt! Kommt wir fahren weiter!

Wir fahren mit dem Autobus und alle kommen mit!

Wir fahren mit dem Autobus und alle kommen mit!

(AUF OBERSCHENKEL PATSCHEN)

Oh nein, da kommt eine steile Straße. Der Bus schafft es nicht auf den Berg hinauf!

Kommt, da müssen wir alle mit anschieben!

Schieben, schieben, schieben...

(ARME FEST GESTRECKT NACH VORNE STRECKEN, ALS WÜRDEN MAN ETWAS WEGSCHIEBEN)

Noch ein kleines Stück!

Juhu, wir haben es geschafft!

(ARME ÜBER DEN KOPF STRECKEN)

Das war aber anstrengend!

So, alle wieder einsteigen, wir müssen nach Hause!!!

Hui, da geht's den Berg hinab! Und so viele Kurven!

(AUF OBERSCHENKEL PATSCHEN)

Uns schaukelt ´s hin und her und her und hin

Und vor – zurück und vor – zurück

Und hin und her und her und hin

Und vor – zurück und vor – zurück

(RECHTS UND LINKS SCHAUKELN/VOR UND ZURÜCK SCHAUKELN)

Das wird ja immer schneller:

hin und her und her und hin

Und vor – zurück und vor – zurück

Und hin und her und her und hin

Und vor – zurück und vor – zurück

Und rundherum und rundherum

(AUF DEM POPO UM SICH HERUM DREHEN)

Und Patsch:

(AUF DEN BODEN KLATSCHEN)

Wir sind wieder zuhause angekommen.

Die Tür geht auf

(UNTERARME 90° GEWINKELT VOR GESICHT – AUFMACHEN)

Und wir sagen: Auf Wiedersehen!

(EINANDER ZUWINKEN)

4 Bewegungsgeschichte „Der Honigbär“

(Autorin: Mag.^a Elisabeth Kisela)

Ziel der Übung

Auf spielerische Art und Weise sollen die Kinder aufgefordert werden, einer Geschichte zu folgen, Abläufe zu imitieren und neue Bewegungsformen auszuprobieren.

Aufbau

Es braucht genügend Raum, damit die teilnehmenden Kinder ihrer Bewegung uneingeschränkt nachkommen können.

Eventuell Sitzflecken in Kreisform anordnen. Die Kreisordnung gibt den Kindern Halt und Orientierung und fördert die Konzentration sowie das Gemeinschaftsgefühl.

Variationen

Bei der Verfolgung der Bienen kann es zu einem kleinen Nachlaufspiel kommen, bei dem die Erzählerin/der Erzähler das Stechen der Bienen imitiert.

Material

Eventuell Sitzfleckerl um den Kindern den bespielten Raum zu visualisieren und das Zurückkommen zu erleichtern.



Ablauf

Kinder sitzen im Kreis:

Es war einmal ein großer Wald mit vielen, vielen Bäumen.

(ARME OBEN RECHTS UND LINKS ZUR SEITE STRECKEN)

Der Wind braust durch die Äste „huhhhh“

(ARME VOR DEM KÖRPER LI-RE SCHWINGEN)

und die Bäume wiegen sich hin und her und her und hin

(ARME RE-LI ÜBER DEM KOPF SCHWINGEN)

Jeden Tag tapst der Bär Bruno durch den Wald,

(MIT DEN HÄNDEN AUF OBERSCHENKEL LANGSAM PATSCHEN)

und wenn er vom vielen Herumwandern müde wird, dann streckt er sich

(ARME HOCHSTRECKEN)

und kuschelt sich ins weiche Moos.

(IN EIN PACKERL LEGEN)

Doch plötzlich hört der Bär ein Grummeln und Brummeln – Grrr

(MIT DEN FINGERN AM BODEN KRATZEN)

Was ist denn das? Was kann das sein?

(AUFSETZEN & ARME „Fragend“ ZUR SEITE HEBEN)

Das Grummeln und Brummeln wird lauter und lauter- na klar!

(HANDFLÄCHEN INEINANDER REIBEN > MIT HÄNDEN AUF BAUCH KLOPFEN > KLATSCH)

Der Bär hat riesen Hunger!

Hoch oben im Baum entdeckt er eine große Honigwabe

(FLACHE HAND ÜBER DIE AUGEN UND HOCH BLICKEN)

Er klettert und klettert und klettert ...

(MIT KLETTERBEWEGUNGEN AUFSTEHEN)

bis er oben angekommen ist und dann hält er sich gut am Baum fest

(MIT ARMEN EINEN KREIS FORMEN)

Dann taucht er seinen Arm in die Honigwabe und schleckt seine Tatze ab

(Gewichtsverlagerung: SCHRITT NACH RECHTS-ARM AUSSTRECKEN/ZUR MITTE KOMMEN “SCHLECKEN”)

und dann taucht er seine andere Tatze in den Honig und schleckt auch diese genüsslich ab.

(Gewichtsverlagerung: SCHRITT NACH LINKS-ARM AUSSTRECKEN/ZUR MITTE KOMMEN “SCHLECKEN”)

Plötzlich hört er wieder ein Brummen und Summen!

Die Bienen sind aufgewacht!

(MIT ZEIGEFINGER KREISBEWEGUNGEN IN DIE LUFT ZEICHNEN; SUMMEN)

So schnell er nur kann, rutscht Bruno den Stamm hinunter – Platsch

(STRECKEN – DANN IN DIE HOCKE GEHEN – MIT HÄNDEN AUFPATSCHEN)

Und läuft los

(AM STAND LAUFEN),

aber die Bienen verfolgen ihn und stechen zu – „pieks“

(ZEIGEFINGER KREISBEWEGUNG UND ZUSTECHEN 3x, SUMMEN)

Der arme Bär... er jault ganz laut “Autsch”, “Autsch”, “Autsch”

(AM STAND LAUFEN UND HOCHSPRINGEN)

Schnell versteckt er sich in seine Bärenhöhle und schläft ganz hungrig ein.

(HANDFLÄCHEN ZUSAMMEN, PACKERL MACHEN UND “SCHLAFEN”)

5 Laufspiel „Hokus Pokus! Tierzauber“

(Autorin: Mag.^a Elisabeth Kisela)

Ziel der Übung

Auf spielerische Art und Weise sollen die Kinder aufgefordert werden, aufgrund einer visuellen Vorgabe, Tiere zu erkennen, zu imitieren und neue Bewegungsformen auszuprobieren. Gleichzeitig liegt die Herausforderung darin, auf akustische Reize zu reagieren.

Aufbau

Es braucht genügend Raum, damit die teilnehmenden Kinder ihrer Bewegung uneingeschränkt nachkommen können.

Ablauf

Zu Beginn des Spieles ist es wichtig den Ablauf zu besprechen:

1. Welche Tiere sind auf den Karten abgebildet? Wie und was macht das Tier?
2. Mit Hilfe eines Zauberspruches werden die Kinder in Tiere verwandelt: z. B. „Hokus Pokus fidibein, ihr sollt alle ... sein!“ Der Zauber gilt solange die Musik erklingt. Wenn sie nicht mehr zu hören ist, ist der Zauber vorbei und alle Kinder kommen wieder zusammen. (oder Variante: machen ein Päckchen am Boden oder bleiben still stehen, etc.)
3. Am Ende werden alle Kinder („zur Sicherheit“) wieder zurück verzaubert.

Variationen

- mit Kindern gemeinsam noch andere Tiere mit in das Verwandlungsrepertoire nehmen
- Kinder selber eine Karte auswählen lassen. Wenn viele Kinder ziehen wollen, sollten genügend Tierkarten vorhanden sein

Material

Karten mit Tieren (Fotos oder gezeichnet) oder auch Stofftiere; Gitarre, kleine Trommel oder Musikbox (mit passender Musik); eventuell kleiner Zauberstab



6 Bewegungsimitation Tiere

(Autorin: Mag.^a Ruth Schleicher)

Ziel der Übung

Durch die Imitation von Tierqualitäten in Form von freien Bewegungsabläufen können mit Kindern spielerisch spezifische Grundbewegungen (Krabbeln, Kriechen, Hopsen, Springen, Schlingeln, etc.) praktiziert werden.

Aufbau

Je nach Gruppengröße bzw. Anzahl der Kinder ist ein entsprechend großer Raum notwendig, um eine möglichst freie Bewegung zu ermöglichen.

Ablauf

Spezifische Tierqualitäten werden ausgerufen und dann gemeinsam umgesetzt:

- **Schwer wie ein Elefant**

Schwere, stampfende Schritte, vorgebeugter Rücken und nach vor baumelnde Arme; die Arme können zusätzlich immer wieder wie ein Rüssel nach oben gestreckt werden;

- **Leicht/frei wie ein Vogel**

Zur Seite ausgebreitete Arme (wie Flügel), die Arme bewegen sich während des Laufens hinauf und hinunter, die Arme können abwechselnd, zeitversetzt oder gleichzeitig „flattern“;

- **Stolz wie ein Löwe**

Auf allen Vieren krabbeln: die Hände („Tatzen“) heben und senken sich behutsam auf den Boden, der Kopf ist aufrecht; Löwengeräusche können dazu imitiert werden;

- **Arbeitsam wie eine Ameise**

Kleine, schnelle Trippelschritte; es kann auch eine Ameisenstraße gebildet werden: alle trippeln hintereinander, vorwärts, rückwärts; jemand leitet die Ameisenstraße, etc.



Variationen

Ideen der Kinder für neue Bewegungen bzw. Tierimitationen können einbezogen werden, damit das Spiel erweitert und auch ergänzt wird. Die Bewegungsqualitäten der Tiere können mit (Tier-)musik komplementiert werden.



7 Bewegungsimitation Tiere

(Autorin: Mag.^a Ruth Schleicher)

Ziel der Übung

Durch die Imitation von Tierqualitäten in Form von freien Bewegungsabläufen können mit Kindern spielerisch spezifische Grundbewegungen (Krabbeln, Kriechen, Hopsen, Springen, Schlingeln, etc.) praktiziert werden.

Aufbau

Je nach Gruppengröße bzw. Anzahl der Kinder ist ein entsprechend großer Raum notwendig, um eine möglichst freie Bewegung zu ermöglichen.

Ablauf

Spezifische Tierqualitäten werden ausgerufen und dann gemeinsam umgesetzt:

- **Galoppierend wie ein Pferd**

Galoppschritt – ein Bein wird hochgehoben, das zweite zieht nach;

- **Flink wie ein Fuchs**

Während des Laufens Haken schlagen – zickzack laufen;

- **Hungrig wie ein Wolf**

Auf allen Vieren schleichen und nach Futter suchen;

- **Langsam wie eine Schnecke**

Sich so langsam wie möglich bewegen (Zeitlupe); kann auch auf dem Bauch oder auf allen Vieren versucht werden; die Schnecke kann sich am Boden auch zusammenrollen, sich in ihr „Haus verziehen“;



Variationen

Ideen der Kinder für neue Bewegungen bzw. Tierimitationen können einbezogen werden, damit das Spiel erweitert und auch ergänzt wird. Die Bewegungsqualitäten der Tiere können mit (Tier-)musik komplementiert werden.



8 Bewegungsimitation Tiere

(Autorin: Mag.^a Ruth Schleicher)

Ziel der Übung

Durch die Imitation von Tierqualitäten in Form von freien Bewegungsabläufen können mit Kindern spielerisch spezifische Grundbewegungen (Krabbeln, Kriechen, Hopsen, Springen, Schlingeln, etc.) praktiziert werden.

Aufbau

Je nach Gruppengröße bzw. Anzahl der Kinder ist ein entsprechend großer Raum notwendig, um eine möglichst freie Bewegung zu ermöglichen.



Ablauf

Spezifische Tierqualitäten werden ausgerufen und dann gemeinsam umgesetzt:

- **Watschelnd wie ein Pinguin**

Die Arme werden seitlich an den Oberkörper gepresst und die Füße/Beine pendeln von Seite zu Seite – ein Pinguinang wird imitiert;

- **Schleichend wie eine Katze**

Die Füße so leise wie möglich am Boden aufsetzen und durch den Raum schleichen;

- **Sanft wie ein Schmetterling**

Die Arme werden ausgebreitet und bewegen sich wellenartig auf und ab, wie die Flügel eines Schmetterlings;

- **Neugierig wie eine Giraffe**

Sich so groß wie möglich machen (ggf. auch die Hände hochstrecken und auf den Zeigenspitzen gehen) und den Kopf strecken und recken (neugierig schauen);

Variationen

Ideen der Kinder für neue Bewegungen bzw. Tierimitationen können einbezogen werden, damit das Spiel erweitert und auch ergänzt wird. Die Bewegungsqualitäten der Tiere können mit (Tier-)musik komplementiert werden.



9 Bewegungsimitation Tiere

(Autorin: Mag.^a Ruth Schleicher)

Ziel der Übung

Durch die Imitation von Tierqualitäten in Form von freien Bewegungsabläufen können mit Kindern spielerisch spezifische Grundbewegungen (Krabbeln, Kriechen, Hopsen, Springen, Schlängeln, etc.) praktiziert werden.

Aufbau

Je nach Gruppengröße bzw. Anzahl der Kinder ist ein entsprechend großer Raum notwendig, um eine möglichst freie Bewegung zu ermöglichen.



Ablauf

Spezifische Tierqualitäten werden ausgerufen und dann gemeinsam umgesetzt:

- **Springend wie ein Frosch**

Aus der Hocke auf und ab springen, die Hände stützen sich vorne am Boden ab;

- **Hoppelnd wie ein Hase**

Aus der Hocke heraus werden die Hände am Boden vorgestreckt und Hüfte/Beine ziehen bzw. springen gleichzeitig nach: hoppelnd wie ein Hase;

- **Kriechend wie eine Schlange**

Am Bauch wie eine Schlange kriechen, schlängeln und rutschen; eventuell mit den Armen oder den Ellbogen weiterziehen;

- **Stolzierend wie ein Pfau**

Brust herausstrecken und durch den Raum stolzieren; das Kinn ist nach vorne gestreckt und die Hüfte wackelt mit; Versuchen, einen Fuß direkt vor den anderen zu setzen;

Variationen

Ideen der Kinder für neue Bewegungen bzw. Tierimitationen können einbezogen werden, damit das Spiel erweitert und auch ergänzt wird. Die Bewegungsqualitäten der Tiere können mit (Tier-)musik komplementiert werden.



10 Aufbau „Tischtrampolin“

(Autor:in: Mag.^a Ruth Schleicher, Mag. Tilmann Schleicher)

Ziel der Übung

Durch das Einbeziehen von einfachen Bewegungselementen im Kindergarten (elementarpädagogische Einrichtung) bzw. im Gruppenraum können im Kindergartenalltag Bewegungsmöglichkeiten für Kinder auf einem federnden bzw. „wackeligen“ Untergrund geschaffen werden.



Aufbau

1. Auflegen der Schaumstoffsitzpölster (4 Stapel mit jeweils 4 Sitzpöhlern) auf dem Boden in einem Quadrat (Abstände je nach Tischgröße); Die Tischpölster sind die Federung des Tisches;
2. Tisch umdrehen und mit der Tischfläche nach unten auf den Sitzpöhlern platzieren (die Pöhlster sollen über die Tischecken hinausstehen, damit eine optimale Federung entstehen kann); Die entsprechende Federung wird anhand der Höhe der Sitzpöhlster gewährleistet;
3. Seitliches Aufschneiden der Tennisbälle, sodass sie ungefähr zur Hälfte aufgeschnitten sind und über die Tischbeine gestülpt werden können;

Ablauf

Ein Kind kann jeweils auf dem jetzt entstandenen Tischtrampolin springen. Wichtig ist, dass genügend Raum um das Trampolin herum gegeben ist, damit die Kinder problemlos auf- und absteigen können.

Variationen

- auf beiden Beinen springen
- auf einem Bein springen
- Hampelmann springen

Material

Pro Tischtrampolin wird folgendes Material benötigt:

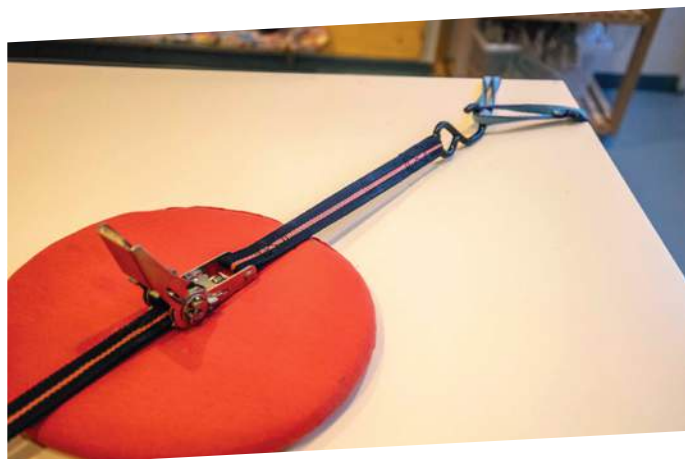
- 1 Tisch
- 16-20 Schaumstoffsitzpöhlster (4-5 Sitzpöhlster pro Tischbein)
- 4 Tennisbälle (Vorsicht beim Aufschneiden!)





Bilder oben: Impuls 10 Tischtrampolin

Bilder unten: Impuls 11 Seilzug/Fähre



II Aufbau „Seilzug/Fähre“

(Autor:in: Mag.^a Ruth Schleicher, Mag. Tilmann Schleicher)

Ziel der Übung

Durch das Einbeziehen von einfachen Bewegungselementen im Kindergarten (elementarpädagogische Einrichtung) bzw. im Gruppenraum können im Kindergartenalltag Bewegungsmöglichkeiten für Kinder geschaffen werden, in denen diese Erfahrungen zum Verhältnis Druck und Zug sowie Gleichgewicht machen können.



Aufbau

1. Tische und/oder Holzbalken/Metallstangen werden jeweils hinter einem Türrahmen so platziert, dass sie am Türrahmen unter Zug blockieren. Sie bilden somit die beiden Enden der Fähre.
2. Der Spanngurt wird auf der einen Seite an Tisch/Balken/Stange fixiert (hierbei kann unter der Spanngurtschnalle ein Sitzpolster hinzugefügt werden, um den Tisch zu schützen und durch Bewegung entstehende Geräusche zu verhindern). Auf der anderen Seite wird der Spanngurt ebenfalls befestigt und danach entsprechend gespannt.
3. Ein Rollbrett wird als „Fähre“ entlang des Spanngurtes zur Verfügung gestellt.

Ablauf

Ein Kind setzt sich auf das Rollbrett und zieht sich entlang des Spanngurtes von einem Ende zum anderen Ende der Fähre.

Variationen

Steht kein Rollbrett zur Verfügung, können auch Sitzpolster als „Fähre“ verwendet werden. Hierbei ist die Druckübertragung beim Voranziehen schwieriger.

Material

- 2 Türrahmen, die eine Fahrenfahrt von A nach B ermöglichen
- 2 Tische oder stabile Holzbalken/Eisenstangen (Wichtig: die Elemente müssen breiter als der jeweilige Türrahmen sein, damit sie dem Zug des Spanngurtes bzw. der Fähre standhalten können)
- 1 Spanngurt (Länge je nach Abstand der beiden Türrahmen)
- 1 Rollbrett mit Hartgummirollen
- Evtl. 1 Schaumstoffsitzpolster

Zusatzmaterialien

Schaumstoffsitzpolster, falls kein Rollbrett zur Verfügung steht



12 Aufbau „Tischturm“

(Autor:in: Mag.^a Ruth Schleicher, Mag. Tilmann Schleicher)

Ziel der Übung

Durch das Einbeziehen von einfachen Bewegungselementen im Kindergarten (elementarpädagogische Einrichtung) bzw. im Gruppenraum können im Kindergartenalltag Bewegungsmöglichkeiten für Kinder geschaffen werden, in denen diese Erlebnisse und Erfahrungen in einer selbstgewählten Höhe machen können.

Aufbau

1. Befeuchten von Schwammtüchern (z. B. Wettex) – es werden vier Schwammtücher pro zusätzlicher Tischebene benötigt. Wichtig: die Schwammtücher sollen nicht nass, sondern nur feucht sein!
2. Die vier Schwammtücher einfalten und auf dem größten und somit untersten Tisch so platzieren, sodass der zweite Tisch direkt auf die Schwammtücher gestellt werden kann (die Schwammtücher bilden somit eine rutschfeste Unterlage).
3. Ein etwaiger dritter Tisch wird ebenfalls mit Schwammtüchern als Unterlage auf dem zweiten Tisch platziert.
4. Alle drei Tische werden mit zwei Spanngurten vertikal zusammengezurt und somit fixiert.
5. Königinnen- bzw. Königsstuhl: Ein Sessel (inklusive eingefalteter Schwammtücher) wird auf den Turm gestellt und anschließend mit einem weiteren Spanngurt am Tischturm vertikal festgezurt (der Gurt verläuft über die Sitzfläche des Sessels).
6. Auf der Hinterseite des Turms wird eine Sesselreihe als Aufstiegshilfe für den Tischturm positioniert (Anzahl der Sessel kann an die jeweiligen Raumgegebenheiten angepasst werden). Hierbei werden mehrere Sessel aneinander gereiht und über die Sitzflächen hinweg horizontal mit einem Spanngurt zusammengezurt. Dadurch können die Sessel nicht verrutschen und bleiben stabil.
7. Auf der Vorderseite des Turms werden jeweils drei standardisierte Schlafmatratzen nebeneinander in zwei Schichten (insgesamt sechs Schlafmatratzen) als Landefläche aufgelegt. Anschließend werden die Schlafmatratzen mit einem Spannleintuch überzogen und dadurch zusammengehalten. Damit durch die Spalten zwischen den Matratzen keine Gefahr entstehen kann, wird für die Ziellandung eine zusätzliche Schlafmatratze der Länge nach auf der Landefläche platziert.



Ablauf

- Kinder klettern über die Sesselreihe zum und auf den Turm und können vom Turm auf die Landefläche springen.
- Eine Grundregel ist: Am höchsten Punkt des Turms darf jeweils nur ein Kind sein. Durch die Positionierung eines einzelnen Sessels auf dem Turm wird für die Kinder unmittelbar verständlich, dass sich auf dem höchsten Punkt nur ein Kind aufhalten kann/darf. Des Weiteren erleichtert der oben befestigte Sessel das Hochklettern, da sich die Kinder am Gurt und/oder am Sessel anhalten können.
- Die Sesselreihe vor dem Turm kriecht einen längeren, zu bewältigenden Aufstiegs- weg und verkürzt infolgedessen etwaige Wartezeiten bzw. Warteschlangen.

Variationen

- Die Sesselreihen für den Aufstieg können auch aus zwei Richtungen aufgestellt werden.
- Eine Decke oder ein Tuch kann seitlich in den Turm mit eingespannt werden, wodurch eine Höhle gebildet werden kann.

Material

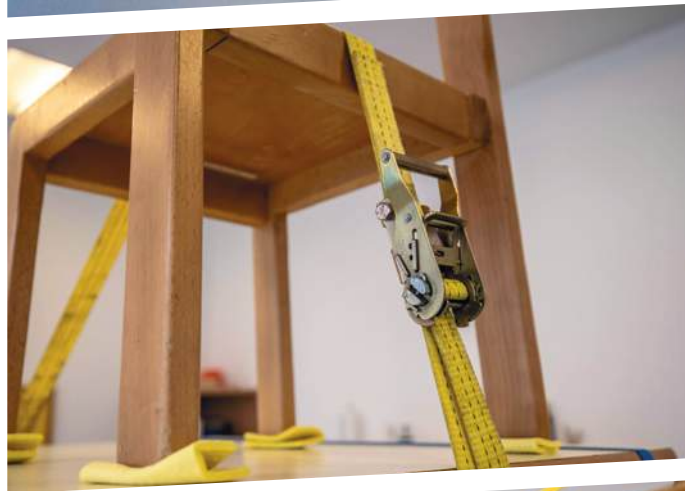
- 3 Tische (im Idealfall einen größeren und zwei kleinere quadratische Tische), die gut übereinander platziert werden können
- 4-5 Spanngurte
- Schwammtücher (z. B. Wettex) - je nach Größe können sie halbiert oder geviertelt werden
- ca. 9 Kindergartensessel (je nach Gruppenraumgröße)
- 7 standardisierte Schlafmatratzen
- 1 Spannleintuch

Zusatzmaterialien

evtl. eine Decke oder ein Tuch (um eine Höhle zu bauen)



Detailbilder: Impuls 12 Tischturm



13 Bewegungsgeschichte „Martys Party“

(Autor: Michael Roher)

Ziel der Übung

Interpretation einer Geschichte mittels spielerischer Bewegungsimpulse und -abläufe



Aufbau

Je nach Gruppengröße bzw. Anzahl der Kinder ist ein entsprechend großer Raum notwendig, um eine möglichst freie Bewegung der Kinder zu ermöglichen.

Ablauf

Vortragen/Vorlesen der Geschichte; Gleichzeitiges Spielen derselben und Bewegen zur Handlung; Imitation der Charaktere durch Bewegung

Variationen

Kinder können noch zusätzliche Partygäste und deren Bewegungen erfinden.



MEIN COOLER KATER *Marty*
MACHT HEUTE EINE PARTY ...



Martys Party

(eine Bewegungsgeschichte)

Mein cooler Kater Marty
macht heute eine Party
und wen lädt er ein?
(klopf,klopf)
Wer kann das sein?
Die Springmaus hüpfte herein.
Hüpft auf einem Bein.
Hüpft auf dem andren Bein.
Die Springmaus ist sehr klein.
Anders als der Bär.
Der Bär stapft groß und schwer
der Springmaus hinterher
und wackelt dabei froh
mit seinem Bärenpo.
Dann kommt der Pinguin,
watschelt her und hin
watschelt hin und her
sagt: „Hallo, großer Bär!
Hallo Marty, hallo Maus!
Coole Party in the House!“
und fängt an zu tanzen.
Da krabbeln grad zwei Wanzen
bei der Tür herein,
und winken mit dem Bein,
(dann mit dem andren Bein
dann mit dem andren Bein
dann mit dem andren Bein)
und krabbeln dann ganz leise
vor, zurück und dann im Kreise
in Richtung Pinguin.

Der tanzt noch immer her und hin
und hin und her
und mit ihm tanzt der große Bär
schwingt die Hüfte „Yeah, yeah, yeah!
Das Tanzen liegt uns Bärn im Blut!“
Und auch die Maus - voll Übermut -
hopst und springt
und hüpfte und singt
„Happy Birthday, lieber Marty!
Was für eine coole Party!“
Die Wanzen suchen unterdessen
in der Küche was zum Essen,
finden den Geburtstagskuchen,
da hörn sie ne Henne fluchen:
„Bodooog! Zu blöd, ich hab da vorn
meinen Ohrring wo verlor,
Der muss hier wo am Boden liegen!“
Der Bär fängt gleich an sich zu biegen
und mit rundem Bärenrücken
sich zum Boden hin zu bücken,
um nach dem Schmuck zu sehen.
„Den finden wir im Handumdrehen!“,
sagt er, der Bär
und atmet schwer.
Auch Springmaus und der Pinguin
legen sich nun suchend hin,
und suchen fieberhaft herum
suchen, suchen, sehen sich um,
suchen sogar unter sich
da meint das Huhn: „Kann sein, dass ich
den Ohrring auch am Klo verlor.“
Daher schlägt Kater Marty vor:

„Es wird ab sofort gebeten
das Klo mit Vorsicht zu betreten!
Damit nicht gar bei einem Schritt
jemand auf den Ohrring tritt!“
Und er zeigt, wie man das macht
die Knie ganz hoch, ganz langsam, sacht,
Und alle üben, machen mit
die Knie ganz hoch bei jedem Schritt
und nur auf Zehenspitzen.
Da sieht das Huhn was Helles blitzen
gackert, flattert, ruft: „Hurra!
Mein Ohrring. Hier! Da ist er ja!“ Und reckt
und streckt sich hoch zum Bären,
denn in dem langen, dichten, schweren
zotteligen Bärenhaar,
hängt der Ohrring, wirklich wahr,
hat sich da verfangen
in dem dichten, schweren, langen
zotteligen Fell,
baumelt da und glitzert hell.
Das Huhn, das reckt sich immer weiter
„Ich glaub, ich brauche eine Leiter!“
Doch da springt schon die Springmaus
schnell dem Bären in sein Bärenfell,
befreit den Ohrring, wirft ihn runter,
das Huhn, das gackert froh und munter.
„Danke Maus! Du bist mein Schatz!“
Vor Freude macht es einen Satz.
Und weiter geht es mit dem Feste.
„Kommt tanzen, liebe Partygäste!“
Die Tür schwingt auf, da ruft der Bär:
„Schaut, da kommen noch viel mehr!“

Möwe
Seelöwe
Affe
Giraffe
Dingo
Flamingo
Kuh
Känguru
Sie drängen herein
Sie jubeln und schreien
„Die coolste Party auf der Welt!“
Ein jeder tanzt, wie ´s ihm gefällt:
der Bär tanzt so
die Springmaus so
der Pinguin so
das Huhn tanzt so
der Affe so
Giraffe so
die Möwe so
Seelöwe so
der Dingo so
Flamingo so
die Kuh tanzt so
das Känguru so
selbst die Wanzen tanzen wild mit Marty
bis in die Nacht. Was für ´ne Party!



14 Grundlagen zum Laufen

(Autorin: Mag.^a Kerstin Rieger)

„Laufen“ muss nicht zwangsläufig mit stupidem, monotonem „Training“ gleichgesetzt werden, sondern bietet in all seinen Variationsmöglichkeiten schier unendliche Bewegungserfahrungen für Kinder. Es kann durch verschiedene Aufgaben, Anweisungen und Hilfsmittel/Materialien sehr spielerisch und abwechslungsreich gestaltet werden.

Was brauchen Kinder?

Sportkleidung und Sportschuhe, Trinkflasche

Wie wärmen wir richtig auf?

Im Kindesalter spielt das Aufwärmen noch keine große Rolle. Grundsätzlich würde man zwischen allgemeinem- und speziellem Aufwärmen unterscheiden. Kinder können gleich mit gemütlichem Joggen beginnen und glänzen in der Regel ohnehin mit einem hohen Bewegungsdrang.



Wie gehen wir es an?

Die Kinder streckenweise schnell laufen lassen. Nach wenigen Metern stehen bleiben, bis alle da sind, verschiedene Bewegungsaufgaben vorgeben, danach gemütlich weiter laufen.

Bewegungsaufgaben

Geradeaus laufen | Kurven laufen | Anfersen | Knieheben | Ausfallsschritt | Beidbeinig hüpfen | Einbeinig hüpfen | Auf den Zehenspitzen trippeln | Rückwärts laufen | Seitwärts hüpfen | Liegestütz | Galopp | Hampelmänner | Hasenhüpfen

Variation

Bei weiteren Laufeinheiten: Bekannte Bewegungsabläufe mit unbekanntem kombinieren.

Hindernisparcours, Weitsprung, etc.

Variation durch den Einsatz von Materialien:

Hürden | Reifen | Seil | Koordinationsleiter | Hütchen

Ausklang:

Verschiedene Dehnungsübungen (z.B. Greifen nach Äpfeln) oder Atemübungen (z.B. Kerzen aus-pusten) zum Abschluss, Wasser trinken gehen.



15 Laufkoordination ohne Zusatzmaterial

(Autorin: Mag.^a Kerstin Rieger)

Ziel der Übung

Steigerung des Bewegungsschatzes und der Bewegungserfahrungen durch Variation und Vielfalt an Bewegungsaufgaben.

Aufbau

Eine vorgegebene Strecke (ca. 10m) wird markiert. Verschiedene Aufgaben auf dieser Strecke einzeln absolvieren und danach locker zurücktraben bzw. zurückgehen und in einer Reihe wieder anstellen. 2-3 Durchgänge pro Übung und dann die nächste Aufgabe.

Aufgaben & Variationen

Übung 1: Einbeinsprung

Übung 2: beidbeinig springen

Übung 3: Ausfallschritte

Übung 4: Seitwärtshüpfer

Übung 5: Pferdchenhüpfer

Übung 6: Zehenspitzen gehen

Übung 7: Knie anheben

Übung 8: Anfersen

Übung 9: Liegestütz/Knieliegestütz



16 Laufkoordination mit Verwendung von Hürden

(Autorin: Mag.^a Kerstin Rieger)

Ziel der Übung

Steigerung des Bewegungsschatzes und der Bewegungserfahrungen durch Variation und Vielfalt an Bewegungsaufgaben.

Aufbau

Eine vorgegebene Strecke (ca. 10m) wird markiert. Verschiedene Aufgaben auf dieser Strecke einzeln absolvieren und danach locker zurücktraben bzw. zurückgehen und in einer Reihe wieder anstellen. 2-3 Durchgänge pro Übung und dann die nächste Aufgabe.

Aufgaben & Variationen

Übung 1: einfaches drüberlaufen

Übung 2: beidbeinig

Übung 3: einbeinig

Übung 4: Slalom

Übung 5: Frosch

Übung 6: seitlich



17 Laufkoordination mit Verwendung von Reifen

(Autorin: Mag.^a Kerstin Rieger)

Ziel der Übung

Steigerung des Bewegungsschatzes und der Bewegungserfahrungen durch Variation und Vielfalt an Bewegungsaufgaben.

Aufbau

Eine vorgegebene Strecke (ca. 10m) wird markiert. Verschiedene Aufgaben auf dieser Strecke einzeln absolvieren und danach locker zurücktraben bzw. zurückgehen und in einer Reihe wieder anstellen. 2-3 Durchgänge pro Übung und dann die nächste Aufgabe.

Aufgaben & Variationen

Übung 1: beidbeinig

Übung 2: einbeinig

Übung 3: rückwärts

Übung 4: rot beidbeinig, blau einbeinig

Übung 5: durchlaufen

Übung 6: jeder Reifen zwei Kontakte

Übung 7: jeder Reifen zwei Kontakte, in jedem blauen Reifen dazu klatschen

Übung 8: auf allen 4

Übung 9: so schnell wie möglich durchlaufen

Übung 10: erster Reifen ein Kontakt, zweiter Reifen zwei Kontakte, dritter Reifen drei Kontakte



18 Laufkoordination mit Verwendung eines Seiles

(Autorin: Mag.^a Kerstin Rieger)

Ziel der Übung

Steigerung des Bewegungsschatzes und der Bewegungserfahrungen durch Variation und Vielfalt an Bewegungsaufgaben.

Aufbau

Eine vorgegebene Strecke (ca. 10m) wird markiert. Verschiedene Aufgaben auf dieser Strecke einzeln absolvieren und danach locker zurücktraben bzw. zurückgehen und in einer Reihe wieder anstellen. 2-3 Durchgänge pro Übung und dann die nächste Aufgabe.

Aufgaben & Variationen

Übung 1: balancieren

Übung 2: beidbeinig links/rechts drüberspringen

Übung 3: seitlich vor - vor - zurück - zurück

Übung 4: rückwärts balancieren

Übung 5: Hasenhüfper über das Seil drüber

Übung 6: einbeinig hin und her

Übung 7: zwei Seile: Seite - Mitte - Seite

Übung 8: zwei Seile: Mitte - Grätsche



19 Laufkoordination mit Verwendung einer Koordinationsleiter

(Autorin: Mag.^a Kerstin Rieger)

Ziel der Übung

Steigerung des Bewegungsschatzes und der Bewegungserfahrungen durch Variation und Vielfalt an Bewegungsaufgaben.

Aufbau

Eine vorgegebene Strecke (ca. 10m) wird markiert. Verschiedene Aufgaben auf dieser Strecke einzeln absolvieren und danach locker zurücktraben bzw. zurückgehen und in einer Reihe wieder anstellen. 2-3 Durchgänge pro Übung und dann die nächste Aufgabe.

Aufgaben & Variationen

Übung 1: frei durchlaufen

Übung 2: beidbeinig springen

Übung 3: jede zweite Sprosse beidbeinig überspringen

Übung 4: einbeinig durchspringen

Übung 5: seitlich - mitte -seitlich

Übung 6: jedes Feld zwei Berührungen

Übung 7: beidbeinig - Grätsche

Übung 8: abwechselnd ein Kontakt/zwei Kontakte

Übung 9: abwechselnd ein/zwei/drei Kontakte

Übung 10: rückwärts laufen



20 Laufkoordination mit Verwendung von Hütchen

(Autorin: Mag.^a Kerstin Rieger)

Ziel der Übung

Steigerung des Bewegungsschatzes und der Bewegungserfahrungen durch Variation und Vielfalt an Bewegungsaufgaben.

Aufbau

Eine vorgegebene Strecke (ca. 10m) wird markiert. Verschiedene Aufgaben auf dieser Strecke einzeln absolvieren und danach locker zurücktraben bzw. zurückgehen und in einer Reihe wieder anstellen. 2-3 Durchgänge pro Übung und dann die nächste Aufgabe.

Aufgaben & Variationen

Übung 1: Slalom laufen

Übung 2: rückwärts slalom

Übung 3: beidbeinig drüberspringen

Übung 4: Hütchen tippen - innen

Übung 5: Hütchen tippen - außen

Übung 6: Zu jedem Hütchen beidbeinig springen

Übung 7: einen Kreis um die Hütchen laufen

Übung 8: verschiedene Anzahl von Hütchen werden zusammengestellt und Kinder müssen zu der Hütchengruppe laufen die von der Spielleitung angesagt wird.

