

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>1 Thematischer Hintergrund</b>	<b>9</b>
<b>2 Die Zielgruppe des Programms</b>	<b>15</b>
<b>3 Die Ziele des Programms</b>	<b>19</b>
<b>4 Das Programm: Inhalte und methodische Hinweise</b>	<b>29</b>
4.1 Gewöhnungsphase und Einleitung . . . . .	30
4.2 Allgemeine Erwärmung . . . . .	33
4.3 Bewegung und Spiel . . . . .	49
4.3.1 Koordination . . . . .	50
4.3.2 Kraft . . . . .	75
4.3.3 Ausdauer . . . . .	99
4.3.4 Beweglichkeit . . . . .	107
4.4 Körperwahrnehmung und Entspannung . . . . .	121
4.5 Abschluss . . . . .	134
4.6 Information (zeitlich und strukturell integriert in 4.1 bis 4.5) . . . . .	135
<b>5 Die 12 Kurseinheiten</b>	<b>139</b>
1. Kurseinheit . . . . .	140
2. Kurseinheit . . . . .	142

3. Kurseinheit . . . . .	144
4. Kurseinheit . . . . .	146
5. Kurseinheit . . . . .	148
6. Kurseinheit . . . . .	150
7. Kurseinheit . . . . .	152
8. Kurseinheit . . . . .	154
9. Kurseinheit . . . . .	156
10. Kurseinheit . . . . .	158
11. Kurseinheit . . . . .	160
12. Kurseinheit . . . . .	162

## **6 Elternarbeit** **165**

6.1 Eltern-Infoflyer . . . . .	166
6.2 Elternveranstaltung . . . . .	166
6.3 Elternbriefe . . . . .	167

## **7 Materialeinsatz** **169**

## **8 Qualitätsmanagement** **171**

## **Literatur** **173**

**Tipp 5** Die Konzentrationsübungen werden vereinzelt immer wieder aufgegriffen, bevor Bewegungsaufgaben der Vitalkinetik ausgeübt werden. So findet eine regelmäßige Wiederholung sowie Vertiefung statt. Zusätzlich werden die Kinder immer wieder angeregt, die Konzentrationsübungen auch zuhause zu üben und anzuwenden. Hierzu steht den Kindern ein Bewegungstagebuch (⇒ s. beigefügte CD-ROM) zur Verfügung (s. Kapitel 4.6).



6-9

Die eigentlichen Übungen der Vitalkinetik werden nachfolgend beschrieben. Dabei erscheint es sinnvoll, am Anfang mit leichten Einstiegsübungen zu beginnen, die das Prinzip der Vitalkinetik zur Aktivierung der unterschiedlichen Gehirnhälften beinhalten. Entsprechende Einstiegsübungen werden in Tabelle 6 dargestellt. Dabei geht es inhaltlich um Überkreuzbewegungen der Arme und Beine zur Überquerung der Körpermittellinie. Um dies zu verdeutlichen, kann der Kursleiter mit Klebeband eine Linie auf dem T-Shirt der Kinder markieren. Somit können sie sich die Körpermittellinie vorstellen und bewusster auf die Bewegungsaufgaben einlassen.

Tab. 6: Einstiegsübungen der Vitalkinetik

## Vitalkinetik 1

### Ausgangsposition

Die Kinder verteilen sich mit ausreichend Platz zum Nachbarn in der Halle.

### Übungsbeschreibung

Die Kinder bewegen sich in schnellem Gehtempo durch den Raum und führen abwechselnd die rechte Hand zum linken Knie und umgekehrt.

### Wirkung

Förderung der Koordination sowie Anregung der Gehirnhälften durch Überkreuzbewegungen.



## Vitalkinetik 2



### Ausgangsposition

Im Stand sind die Knie leicht gebeugt und die Füße schulterbreit aufgestellt. Dadurch ergibt sich eine entspannte Ausgangsstellung.

### Übungsbeschreibung

Im Stand werden gegengleich das linke Bein nach hinten und der rechte Arm nach vorn geschwungen. Nach einigen Wiederholungen erfolgt die Übungsdurchführung mit dem rechten Bein und dem linken Arm.

### Wirkung

Förderung der Koordination sowie Anregung der Gehirnhälften durch gegengleiche Bewegungen.

Grundsätzlich gilt, dass die einzelnen Übungen entsprechend den Leistungsvoraussetzungen der Kinder eingesetzt und variiert werden können. So kann die Kombination aus gleichzeitigen Bein- und Armbewegungen bei manchen Kindern Schwierigkeiten in der Bewegungsausführung hervorrufen. In diesen Fällen werden die Teilbewegungen der Arme und Beine isoliert geübt und im zweiten Schritt zusammengefügt. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, dass die Komplexität einer Übung manche Kinder überfordert. In diesen Fällen gilt es, die Komplexität der Übungsform für diese Kinder um eine Stufe zurückzusetzen.

Im weiteren Verlauf werden die Übungen zur Überkreuzung der Mittellinie durch komplexere Bewegungsabläufe ergänzt. So entsteht nach und nach eine gezielte Aufmerksamkeitslenkung auf konkrete Bewegungsausführungen. Hierbei werden verschiedene Organisationsformen und Materialien eingesetzt, die nachfolgend beschrieben werden.

Tab. 7: Sprungübungen über eine Linie

## Sprungübung 1



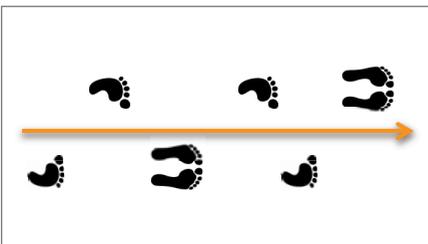
### Ausgangsposition

Die Kinder stehen hintereinander an einer auf dem Boden markierten Linie an (mind. 5 m, z. B. Hallenmarkierung). Bei vielen Kindern (>8) empfiehlt es sich, an zwei Linien zu arbeiten.

### Übungsbeschreibung

Das erste Kind der Reihe bewegt sich mit leichten Sprungbewegungen nach dargestelltem Muster entlang der Linie (s. Skizze)

- RECHTS = einbeinige Landung auf dem rechten Fuß
- LINKS = einbeinige Landung auf dem linken Fuß
- BEIDE = gleichzeitige Landung mit beiden Füßen



## Sprungübung 2

**Ausgangsposition** Wie zuvor.

### Übungsbeschreibung

Die Fortbewegung mit den Füßen entlang der Linie wie zuvor. Gleichzeitig zur Landung auf dem rechten Fuß, wird der rechte Arm gehoben. Bei Landung auf dem linken Fuß, wird analog der linke Arm gehoben und bei Landung auf beiden Füßen, werden beide Arme gehoben.



## Sprungübung 3

**Ausgangsposition** Wie zuvor.

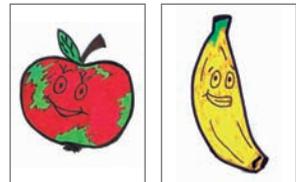
### Übungsbeschreibung

Die Fortbewegung mit den Füßen entlang der Linie wie zuvor. Gleichzeitig zur Landung auf dem rechten Fuß, wird der linke Arm gehoben. Bei Landung auf dem linken Fuß, wird der rechte Arm gehoben und bei Landung auf beiden Füßen, werden analog beide Arme gehoben.



### Variationen mit Bildkarten

Jedes Kind bekommt in die rechte Hand eine Karte, welche eine Banane zeigt. In der linken Hand halten alle eine Karte mit einem Apfel (⇒ s. beigefügte CD-ROM).



1-3

**Variation 1** Die Fortbewegung mit den Füßen entlang der Linie wie zuvor. Gleichzeitig zur Landung auf dem rechten Fuß, wird die Bildkarte mit der Banane hochgehalten. Bei Landung auf dem linken Fuß, wird der Apfel hochgehalten und bei Landung auf beiden Füßen, werden beide Karten als Obstsalat hochgehalten.

**Variation 2** Die Fortbewegung mit den Füßen entlang der Linie wie zuvor. Gleichzeitig zur Landung auf dem rechten Fuß, wird die Bildkarte mit Apfel hochgehalten. Bei Landung auf dem linken Fuß, wird die Banane hochgehalten und bei Landung auf beiden Füßen, werden beide Karten als Obstsalat hochgehalten.

### Sprungübung 4



**Ausgangsposition** Wie zuvor.

### Übungsbeschreibung

Die Fortbewegung mit den Füßen entlang der Linie wie zuvor. Gleichzeitig zur Landung auf dem rechten Fuß, wird die rechte Hand auf den rechten Oberschenkel gebracht. Bei Landung auf dem linken Fuß, wird die linke Hand auf den linken Oberschenkel gebracht und bei Landung auf beiden Füßen, werden die Hände seitengleich auf beide Oberschenkel gebracht.

### Sprungübung 5



**Ausgangsposition** Wie zuvor.

### Übungsbeschreibung

Die Fortbewegung mit den Füßen entlang der Linie wie zuvor. Gleichzeitig zur Landung auf dem rechten Fuß, wird die rechte Hand auf den linken Oberschenkel gebracht. Bei Landung auf dem linken Fuß, wird die linke Hand auf den rechten Oberschenkel gebracht und bei Landung auf beiden Füßen, werden die Hände gekreuzt auf beide Oberschenkel gebracht.

## In der Karibik



## Organisation

Im Rahmen einer Bewegungsgeschichte erleben die Kinder eine Reise zu einer einsamen Karibikinsel, wobei verschiedene Bewegungsaufgaben mit den Erlebnissen und Beobachtungen auf der Insel verbunden sind.



### Durchführung

- **Der Flug:** Die Kinder breiten die Arme auf Schulterhöhe aus und bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Zusätzliche Bewegungsaufgaben schaffen Variantenreichtum (z. B. tief fliegen, hoch fliegen, etc.). Zur Landung werden die Kinder immer langsamer und knien oder sitzen schließlich am Boden.
- **Vegetation:** Nach der Landung sehen die Kinder zunächst Palmen. Dazu stehen die Kinder auf den Zehenspitzen und strecken die Arme zur Decke hoch. Dabei wiegen sie die Arme von links nach rechts wie eine Palme im Wind. Um an die Kokosnüsse zu gelangen, führen die Kinder Strecksprünge aus der Hocke durch, wobei sie die Arme mit zur Decke strecken.



- **Tiere:** Nachdem der Hunger mit den Kokosnüssen gestillt ist, werden die Tiere der Insel beobachtet, z. B.
- **Papagei** = In Bauchlage den Oberkörper anheben und die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken
- **Flamingo** = Im Einbeinstand ein Knie auf Hüfthöhe anheben und die Arme über den Kopf gestreckt halten
- **Käfer** = In Rückenlage Arme und Beine gestreckt anheben und dabei den Rücken gerade halten
- **Spinne** = Im Sitzen die Füße vorne aufstellen und die Hände hinter dem Rücken auf den Boden setzen. Anschließend die Hüfte anheben
- **Krokodil** = In Bauchlage ziehen sich die Kinder mit den Händen über den Boden
- Weitere Inhalte, was es auf einer Karibikinsel noch zu entdecken gibt, werden von den Kindern mit eingebracht. Das regt ihre Fantasie und Kreativität an.

## Übung 8



### Ausgangsposition

In der Sitzposition sind die Beine nach vorne gestreckt. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet. Dabei wird ein Ball in beiden Händen gehalten.

### Übungsbeschreibung

Aus der Ausgangsposition werden die Beine gestreckt nach außen gegrätscht, wobei die Fußspitzen nach oben zeigen. Gleichzeitig wird der Oberkörper langsam bis zur individuellen Maximalposition nach vorne genommen. Dabei wird versucht, den Ball mit beiden Händen an den Beinen entlang, bis um die Füße herum, über den Boden zu rollen.

### Wirkung

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

### Variante

Übungsdurchführung mit geschlossenen Füßen.



## Übung 9



### Ausgangsposition

Im Parallelstand sind die Füße schulterbreit aufgestellt und die Beine gestreckt. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet. Dabei wird ein Ball in beiden Händen gehalten.

### Übungsbeschreibung

Aus der Ausgangsposition wird der Oberkörper so weit wie möglich nach vorne abgesenkt. Anschließend wird der Ball (möglichst nah) am Boden im Achteck um die Füße geführt.



### Wirkung

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

### Variante

Übungsdurchführung mit weit gegrätschten Beinen.