

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
----------------------	---

EINLEITUNG • EINLEITUNG • EINLEITUNG

1 Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Kindern ...	10
2 Zielgruppe und Aufbau des Bewegungsprogramms	14
3 Inhalte des Bewegungsprogramms	16
4 Die Produkte	22
5 Das Bewegungsprogramm – 12 Stundenmodelle	26

HAUPTTEIL • HAUPTTEIL • HAUPTTEIL

Stundenmodell 1 – Winterschlaf	31
> Magnetspiel	32
> Känguru-Hüpfball	33
> Käfer	34
> Tausendfüßler	34
> Kombination aus Käfer und Tausendfüßler	35
> Transportband	35
> Bärengang	37
> Nuss-Werfen	38
> Betten machen	38
> Traumtänzer	40
> Abendgebet	41
> Licht aus	41
> Massage	42

Stundenmodell 2 – Der Zoo macht Gymnastik	43
> Pferderennen	44
> Affenhüpfen	45
> King Kong	45
> Pony-Sprünge	46
> Flamingo	46
> Känguru	47
> Frosch	48
> Bärengang	49
> Gorilla	49
> Gazellen-Weitsprung	50
Stundenmodell 3 – Indianer	51
> Begrüßung im Indianerdorf	52
> Fluss-Überquerung	53
> Schneeschuhlaufen	54
> Rein ins Tipi – Raus aus dem Tipi	55
> Regentanz	55
> Besuch im Nachbardorf	56
> Umzug	57
Stundenmodell 4 – Abenteuerland	59
> Parcours	60
> Flussteine-Lauf	61
> Seeschlangen-Springen	61
> Baumstamm-Überquerung	62
> Feuerland-Überquerung	63
> Dino-Ei-Transport	64
> Felsen-Rollen	65
> Seifenblasen-Balancieren	65
> Bildhauer	66
Stundenmodell 5 – Zirkus	67
> Menschenschleuder	68
> Jonglieren	69
> Balancieren	70

> Pyramiden	70
> Zirkus-Vorführung	72
Stundenmodell 6 – Spiderman	73
> Wolkenkratzer – Ozean – U-Bahn-Tunnel	74
> U-Spannung	74
> X-Spannung	75
> Spinnweben-Ziehen	76
> Gefangen im Spinnennetz	77
> Spinnennetz	77
> Spinnweben-Hüpfen	78
> Käfer im Spinnennetz	78
> Spiderman & Superman/woman	79
> Spider-Tanz	81
Stundenmodell 7 – Weltraum	83
> Atome	84
> Sternschnuppen-Reiten	85
> Heiße Quellen	85
> Sterne fangen	86
> Sternbilder	86
> Mond-Berührung	87
> Asteroiden-Übergabe	88
> Raumschiff-Reparatur	88
> Schwerelosigkeit	90
> Zurück ins Raumschiff	93
> Das Raumschiff startet	94
> Landung	94
> Raketen-Spiel	95
Stundenmodell 8 – Hallen-Olympiade	97
> Sausenspiel	98
> Frechdachsspiel	98
> Akrobatik	98
> Lift	99
> Treppenlauf	100

> Zick-Zack-Lauf	100
> Einbeinstand	101
> Doppel-Kreisverkehr	101
> Wander-Ball	102
> Purzelbaum	103
> Spinnenfußball	103
Stundenmodell 9 – Erlebnisparcours	105
> Gewichtsballtransport	106
> Koordinationsparcours	106
> Fantasiereise	108
> Reise durch den Körper	109
> Traumzeit	109
> Papierflieger fangen	110
Stundenmodell 10 – Memory	111
> Haus-Garten-Schule-Spiel	112
> Memory	112
> Känguru-Staffel	112
Stundenmodell 11 – Spürst du dich	115
> Körperteilelauf	116
> Baumstammtransport	117
> Roboter-Spiel	118
> Mutprobe	119
> Bierdeckel/Sandsäcke	120
Stundenmodell 12 – Spielzeit	121
> Fangen Spielen	122
> Roll'n Go	122
> Kinder-Musik-Stars	123
Literaturverzeichnis	124

reits weitläufig getestete Kinderturn-Test (www.kinderturnen.de, Rubrik „Kampagne Kinderturnen“).

Im Kapitel 1 haben wir bereits erwähnt, dass die Einbindung der Eltern in Form eines Elternabends wichtig und sinnvoll ist. Die Eltern bestimmen in entscheidendem Maße das Bewegungs- und Essverhalten der Kinder. An diesem Elternabend sollten die Eltern Informationen über die Bedeutung der Bewegung für Kinder und die Inhalte des Bewegungsprogramms „Spielerisch fit“ erhalten. Wichtig ist, dass den Eltern bewusst wird, dass die ganze Familie mit ihrem alltäglichen Verhalten für einen gesunden und aktiven Lebensstil verantwortlich ist. Idealerweise erhalten die Eltern Informationsmaterialien, die sie mit nach Hause nehmen. Vielleicht können Sie den Kindern auch ein kleines sportliches „Heimprogramm“ mitgeben, das sie zusammen mit den Eltern durchführen. Ein ansprechendes Punktesystem für durchgeführte Übungen der Kinder und eventuell auch Eltern mit abschließender Urkundenvergabe steigert die Motivation.

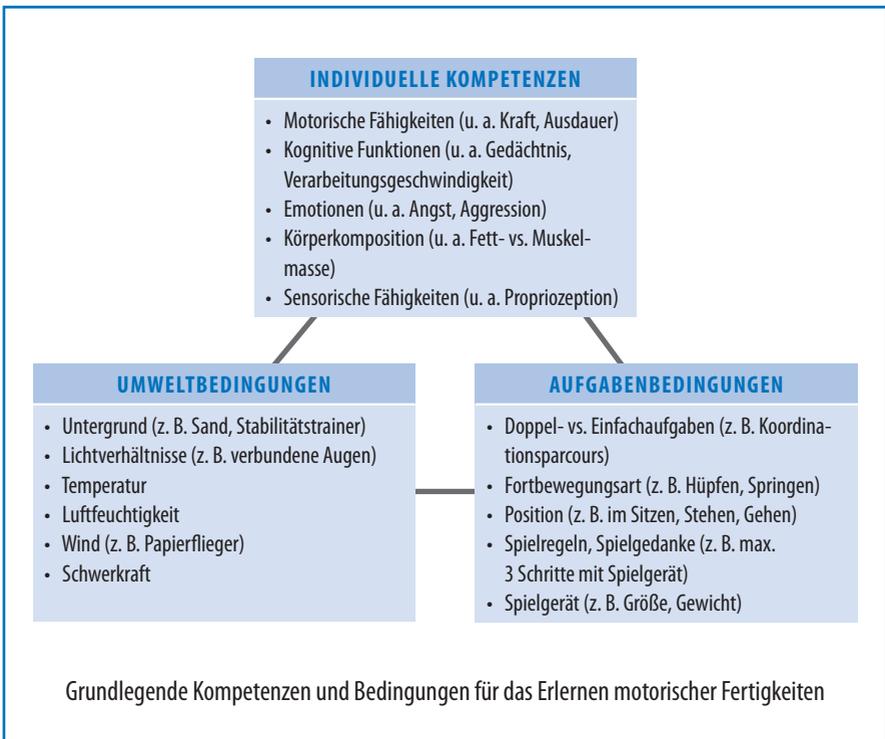
3 Inhalte des Bewegungsprogramms

Der Erwerb motorischer Fertigkeiten ist ein entscheidender Schritt in der Entwicklung jedes Kindes. Bis auf wenige Ausnahmen hat jedes Kind das Potential, grundlegende motorische Fertigkeiten (u. a. Hüpfen, Springen, Werfen, Fangen), aber auch sportspezifische Fertigkeiten (u. a. Vollspannstoß im Fußball, Schlagwurf im Handball) zu erlernen. Solche Fertigkeiten sind integraler Bestandteil des Verhaltensrepertoires eines jeden Kindes und bilden so den Ausgangspunkt, durch den Kinder ihre Umwelt erfahren.

Die Entwicklung der motorischen Fertigkeiten basiert dabei auf der Interaktion von individuellen Kompetenzen, Umweltbedingungen sowie Aufgabenbedingungen. Im Sinne einer optimalen Entwicklung der individuellen Kompetenzen wurde mit dem vorliegenden Programm versucht diese Bedingungen zu berücksichtigen und in die entsprechenden Übungen zu integrieren.

Die *individuellen Kompetenzen* lassen sich in strukturelle und funktionale Kompetenzen unterteilen. Während strukturelle Kompetenzen (z. B. Körper-

größe und -gewicht, Bein- und Armlänge) sich langsam mit zunehmendem Alter verändern, können funktionale Kompetenzen (motorische und sensorische Fähigkeiten oder auch kognitive Funktionen) in relativ kurzer Zeit durch Training verbessert werden. In den Stundenbildern werden Sie häufig eine Kombination dieser funktionalen Kompetenzen vorfinden, so wie dies auch im Alltag der Kinder der Fall ist. Dennoch haben wir den Stundenbildern Schwerpunkte wie z. B. dynamisches Gleichgewicht (motorische Fähigkeiten) oder Gedächtnis (kognitive Funktionen) zugewiesen, was Ihnen bei der Planung zukünftiger, eigener Stunden mit Ihren Kindern helfen soll. Der Schwerpunkt des vorliegenden Programms liegt auf der Schulung motorischer und sensorischer Fähigkeiten sowie der kognitiven Funktionen. Zum besseren Verständnis werden in der nachfolgenden Tabelle die angesprochenen Kompetenzen definiert, ihre Funktionen beschrieben sowie einige Beispiele aus dem Übungsprogramm gegeben.



einem Wegrutschen kommen. Weisen Sie die Kinder darauf hin oder legen Sie die Stabilitätstrainer bei schwierigen Übungen auf eine Turnmatte.

- › Trainieren Sie nicht in der Nähe von scharfen oder spitzkantigen Gegenständen, die bei einem Sturz zu Verletzungen führen könnten.
- › Lagern Sie die Stabilitätstrainer flach und ohne aufliegende, schwere Gegenstände.
- › Vermeiden Sie ein Training mit Schuhen, die scharfe oder spitze Absätze, Spikes oder Stollen haben.
- › Die Stabilitätstrainer können mit Wasser und Seife gereinigt werden.

5 Das Bewegungsprogramm – 12 Stundenmodelle

Alle Stundenmodelle sind in drei Bereiche aufgeteilt:

1. Aufwärmen
2. Hauptteil
3. Ausklang

Das *Aufwärmen* erfolgt meistens in Spielform, wobei die später zum Einsatz kommenden Produkte bereits mit eingebunden werden. Der *Hauptteil* enthält eine Vielzahl von Übungen mit den angegebenen Geräten. Dabei werden unterschiedliche Bewegungsschwerpunkte gesetzt. In fast allen Stundenmodellen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert, es gibt aber immer ein bis zwei motorische Grundeigenschaften, die im Vordergrund stehen (siehe Tabelle). Da viele Übungselemente in spielerischer Form erfolgen, ist die Angabe von konkreten Wiederholungszahlen oder Zeiteinheiten schwierig. Generell sollte den Kindern immer genügend Zeit gegeben werden, die vorgegebene Bewegungsaufgabe auszuprobieren und so lange zu üben, bis die Bewegung nahezu reibungslos klappt. Mehr als 10 Minuten sollte eine Aufgabe aber nicht in Anspruch nehmen. Bei den Übungen

mit Band und Gewichtsball, die in erster Linie der Kräftigung dienen, sollte die Übung 10- bis 15-mal wiederholt werden. Ist genügend Zeit vorhanden, so können bis zu drei Sätze angesetzt werden. Als *Abschluss* dient ein Spiel oder eine Entspannungseinheit. Hier sollen die Kinder ein wenig zur Ruhe kommen oder einen dynamischen Ausklang der Stunde finden.

Übersicht über die 12 Stundenmodelle

Stunde	Geschichte	Thema	Geräte	Schwerpunkt
1	Winterschlaf	Kennenlernen der Materialien	Gymnastikbälle, Gewichtsball	Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht
2	Der Zoo macht Gymnastik	Kennenlernen der Materialien	Elastische Bänder	(Sprung-)Kraft, Ausdauer
3	Indianer	Kennenlernen der Materialien	Stabilitätstrainer, Turnmatten	Gleichgewicht, Koordination
4	Abenteuerland	Läufe/Parcours	alle	Bewegung und Kognition, Orientierungsfähigkeit
5	Zirkus	Akrobatik	Elastische Bänder, Tücher, Bälle, Ballons	Bewegungsgeschick und Gleichgewicht
6	Spiderman	Haltung und Bewegung mit dem Band	Elastische Bänder	Kraft, Beweglichkeit
7	Weltraum	Haltung und Bewegung mit Ball und Band	Elastische Bänder und Gymnastikbälle	Haltungsschulung, Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit
8	Hallen-Olympiade	Zirkel-Training	Gymnastikbälle, Stabilitätstrainer, Matten, Luftballons	Bewegung und Kognition, Kraft(-ausdauer), Beweglichkeit
9	Erlebnisparcours	Parcours	alle	Bewegung und Kognition, Orientierungsfähigkeit
10	Memory	Bewegung und Gedächtnis	alle	Bewegung und Kognition
11	Spürst du dich?	Körperwahrnehmung	Stabilitätstrainer, Gewichtsball, Matten	Körperwahrnehmung
12	Spielzeit	Roll'n Go	alle	Bewegung und Kognition

Stundenmodell 4

Abenteuerland

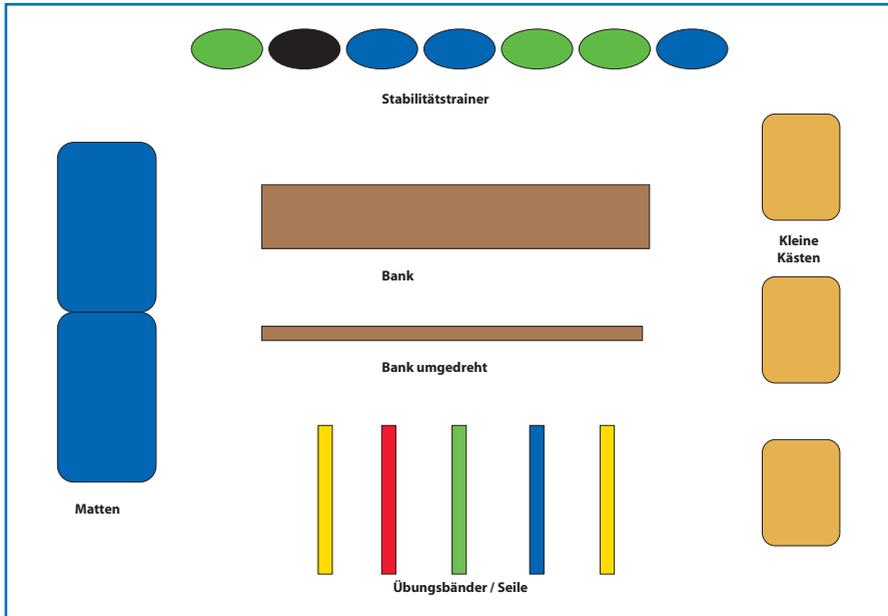


Thema
Läufe/Parcours

Geräte
Alle

PARCOURS

Es wird ein umfangreicher Parcours (z. B. in Form eines Rechtecks mit Mittelstation) aufgebaut. Eine seitliche Mattenbahn und eine seitliche Bahn mit 2 bis 3 kleinen Kästen. Eine obere Bahn mit ST und eine untere Bahn mit Übungsbändern (Zebrastrreifen). In der Mitte stehen zwei Bänke.



AUFWÄRMEN • AUFWÄRMEN • AUFWÄRMEN

Die Kinder gehen/laufen/hüpfen außen um den Parcours herum oder zwischen den Geräten (ohne diese zu berühren) hindurch.

Variation: Auf ein vereinbartes Zeichen bleiben die Kinder auf einem Gegenstand regungslos stehen (ein- oder beidbeinig). Sofern später die Übung mit den Luftballons durchgeführt wird, kann man das Aufblasen der Ballons bereits in der Aufwärmphase einbauen. So dürfen die Kinder, die als erste regungslos auf der Bank standen, einen Luftballon aufpusten.

HAUPTTEIL • HAUPTTEIL • HAUPTTEIL

Folgende Aufgaben sollen dabei an den verschiedenen Stationen absolviert werden:

FLUSSSTEINE-LAUF

Die ST werden mit verschiedenen Kontakten, je nach Farbe, überlaufen. Die blauen ST zum Beispiel mit Einerkontakt, die grünen ST mit einem Zweierkontakt. Wird die Reihenfolge der ST (z. B. grün, grün, blau, grün, blau, blau, blau) getauscht, wird die Aufgabe wieder schwieriger.



SEESCHLANGEN-SPRINGEN

Die Kinder balancieren oder springen über die Bänder/Seile.



BAUMSTAMM-ÜBERQUERUNG

Die Kinder können über die Bänke gehen oder laufen (vorwärts, seitwärts oder auch rückwärts), die Bänke überspringen oder Kraftübungen wie Dips (Liegestütze), Bankdrücken und Hinsetzen + Aufstehen ausführen.



FEUERLAND-ÜBERQUERUNG

Die Kinder können über die Matten rollen oder verschiedene Gangmuster (wie ein Löwe, Affe, Storch) ausprobieren.

Zusätzlich können verschiedene Bälle oder Kleinmaterialien (z. B. Korken, Federbälle, Tücher) integriert werden, die von einem oder zwei Kindern durch den Parcours transportiert werden sollen.



AUFWÄRMEN • AUFWÄRMEN • AUFWÄRMEN

GEWICHTSBALLTRANSPORT

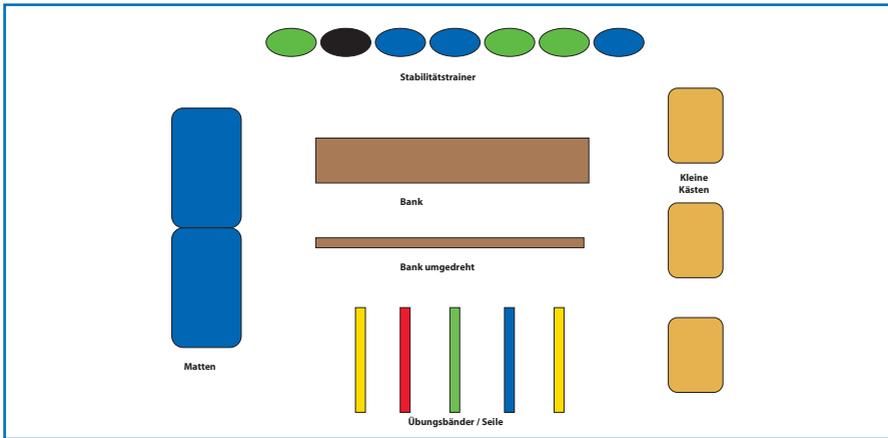
Auf einer Strecke von 3 bis 5 Metern liegen jeweils 3 Gewichtsbälle. Die Kinder verteilen sich gleichmäßig auf beide Seiten. Das erste Kind sammelt auf dem Weg zur anderen Seite die Gewichtsbälle ein und übergibt diese Kind zwei, welches auf seinem Weg die Bälle wieder hinlegt. Welche Gruppe schafft die meisten Durchgänge in zwei Minuten?



HAUPTTEIL • HAUPTTEIL • HAUPTTEIL

KOORDINATIONSPARCOURS

Verschiedene Aufgaben werden gestellt (siehe auch Stundenmodell 4, jetzt mit neuen und alten Aufgaben):



- Zebrastrreifen:** Schlusssprünge, Zick-Zack-Sprünge, Balancieren (vorwärts/rückwärts)
- Matten/Weichbodenmatten:** Rollen/Purzelbäume, Arm-Entkopplungsaufgaben, Bälle rollen/prellen
- ST-Bahn:** Gehen (vorwärts/rückwärts/seitwärts), laufen, hüpfen oder Gedächtnisaufgaben hinzufügen (*grün:* 3 Fußkontakte, *schwarz:* drehen, *blau:* 1 Fußkontakt etc.)
- Kastenbahn:** Großen Ball durch die Bahn rollen oder prellen



- Bänke:** Balancieren, Hocksprünge etc.