

**KINDER GESUND BEWEGEN.**

eine Initiative des Sportministers



*Kinder gesund bewegen  
Kongress-Bericht*

*15. – 16. April 2016, Wiener Neustadt*

Fit Sport Austria



[www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at)

*Liebe KongressteilnehmerInnen,  
liebe LeserInnen,*

dieses E-Book beinhaltet den Kongressbericht zum 1. *Kinder gesund bewegen*-Kongress im April 2016. Er enthält die Unterlagen, die uns von den 25 ReferentInnen zur Verfügung gestellt wurden. Der *Kinder gesund bewegen*-Kongress wird von der „Fit Sport Austria GmbH“ in Zusammenarbeit mit den KoordinatorInnen der drei Breitensportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION organisiert und durchgeführt. Der kleinere Ableger des großen „Fit für Österreich“-Kongresses wurde als Unterstützung der bundesweiten Initiative *Kinder gesund bewegen*, die seit 2009 sehr erfolgreich in Österreichs Kindergärten und Volksschulen umgesetzt wird, ins Leben gerufen.

Die Zusammenstellung dieses Berichtes ist der Versuch, die lebendigen und vielfältigen Inhalte, die die hervorragenden Vortragenden in den Arbeitskreisen vorgestellt haben, zusammenzufassen. Für diejenigen, die bei den Arbeitsgruppen dabei waren, sollen die Darstellungen eine Erinnerungshilfe darstellen, wenn Sie Ihre am *Kinder gesund bewegen*-Kongress gemachten Erfahrungen weitergeben wollen. Für LeserInnen, die nicht in den Arbeitsgruppen dabei waren, bietet der Bericht einen guten Überblick über die Vielzahl der Möglichkeiten, Bewegung freudvoll und mit vielfältigem Nutzen für die Gesundheit zu vermitteln, und motiviert vielleicht die eine oder den anderen, einmal etwas Neues auszuprobieren oder sich mit einem Thema näher zu beschäftigen. Damit diese nähere Beschäftigung möglich wird, haben die ReferentInnen Angaben zu weiterführender Literatur gemacht oder entsprechende Internettipps angeführt.

Der umweltökonomische Grundgedanke der letzten Jahre und die Durchführung unserer Veranstaltungen als „GREEN MEETINGS“ haben uns auch bezüglich des Kongressberichts umdenken lassen. Sie können den Kongressbericht als E-Book oder auch als Download auf unserer Website [www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at) finden und haben dadurch die Möglichkeit, sowohl online mitzulesen oder sich auch einzelne, für Sie interessante Seiten auszudrucken.

Wir wollen mit dem Kongress den Austausch von Erfahrungen und Ideen fördern – ob durch den Besuch der Arbeitskreise, durch Gespräche im Rahmen des Kongresses oder eben durch die Lektüre dieses Kongressberichtes.

Wir wünschen Ihnen auch weiterhin viel Erfolg bei Ihrem Engagement im Bereich gesundheitsorientierter Bewegung und Sport und hoffen, Sie können aus den Inhalten des 1. *Kinder gesund bewegen*-Kongresses viel Neues mitnehmen!

Mit sportlichen Grüßen



Mag. Werner Quasnica  
Geschäftsführer Fit Sport Austria



Nicht in allen Texten werden die weibliche und männliche Form verwendet.  
Bei Begriffen wie „einer“, „Spieler“, usw. ist in diesen Fällen auch die weibliche Form gemeint.

Für die inhaltlichen Ausführungen der Texte zeichnen sich die jeweiligen ReferentInnen/AutorInnen verantwortlich. Diese stellen die Meinung der jeweiligen ReferentInnen dar und spiegeln nicht grundsätzlich die Meinung des Herausgebers wieder.

## IMPRESSUM

### Organisation des Kongresses

Fit Sport Austria GmbH in Zusammenarbeit mit den bundesweiten Netzwerken der drei Breitensportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION

### Gesamtkoordination und für den Inhalt verantwortlich

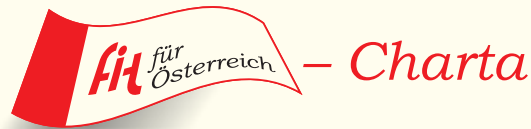
Geschäftsstelle „Fit Sport Austria GmbH“, Mag. Werner Quasnicka, Prinz-Eugen-Straße 8 – 10 / 8. OG, 1040 Wien

### Layout und Produktion

DIE BESORGER mediendesign & -technik, 4400 Steyr, [www.diebesorger.at](http://www.diebesorger.at)



Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung



## *Kinder gesund bewegen*

Angesichts der vielfältigen negativen Gesundheitsfolgen von Bewegungsmangel fordert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) dazu auf, körperlicher Aktivität als Mittel der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention auf nationaler Ebene mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die Unterzeichner der Charta dokumentieren ihren Willen, in ihrem Einflussbereich verstärkt für Bewegung und die Förderung eines gesunden Lebensstils aktiv einzutreten.

1. Körperliche Aktivität ist ein biologisches Grundbedürfnis des Menschen und beeinflusst maßgeblich die Lebensqualität.  
*Der angeborene Bewegungsdrang unserer Kinder ist in jedem Alter mit geeigneten Mitteln zu fördern und zu unterstützen.*
2. Körperliche Aktivität ist eine der wichtigsten Gesundheitsdeterminanten. Regelmäßige Bewegung unterstützt und fördert die Gesundheit, wirkt präventiv gegen gesundheitliche Risikofaktoren und fördert einen aktiven Lebensstil.  
*Kinder sollen Bewegung und Sport immer positiv erleben können. Spaß und Freude sind die wichtigsten Determinanten für die Motivation zu lebenslanger körperlicher Aktivität.*
3. Jeder Mensch soll in allen Lebensbereichen (Schule, Beruf und Alltag) die Möglichkeit zu regelmäßiger Bewegung haben.  
*Kinder brauchen besonderes Verständnis, um ihre spontanen und individuellen Bewegungsbedürfnisse ausleben zu können.*
4. Die Förderung körperlicher Aktivität muss in allen Politikfeldern (Bildung, Arbeit, Forschung, Verkehr, etc.) als Aufgabe wahrgenommen werden. Rahmenbedingungen und Maßnahmen sind auf Bewegungsfreundlichkeit zu prüfen.  
*Kinder brauchen Zeit und Raum für Bewegung. Die Berücksichtigung dieser Bedürfnisse bei baulichen Maßnahmen gehört ebenso dazu wie eine Verkehrsplanung, die Kindern gefahrlose Mobilität ermöglicht.*
5. Nachhaltiges Wohlbefinden des Menschen setzt aktive, selbstverantwortliche Entscheidungen zur Bewegung voraus: Regelmäßige körperliche Aktivität ist als biologische Notwendigkeit in der Bevölkerung zu verankern und Aufklärung sowie Erziehung zur aktiven Bewegung zu fördern.  
*Vor allem Eltern, KleinkindpädagogInnen und LehrerInnen müssen umfassend unterstützt werden, um regelmäßige Bewegung als unbestrittene Notwendigkeit zu etablieren. Der Bewegungsaspekt ist in den pädagogischen Ausbildungen besonders zu betonen. Kinder gesund bewegen!*

### Bodingbauer, Mag. Mariella

**C35** **D48** NeuroMotorik – Bewegung macht schlau .... 6

### Filzi Mario

**A6** **B19** Koordinationsübungen und Jonglierspiele mit Tüchern und Bällen ..... 13

### Flaschner Melanie

**C37** **D50** Bewegung ohne Bewegungsraum ..... 23

### Gatol Uschi

**A11** **B24** Coole Tanzhits für Kindergartenkids ..... 29

### Karin Grünauer

**A12** **B25** Lauf- & Fangspiele für den Kindergartenbereich ..... 50

### Hartl Doris

**A10** **B23** Kinder auf Entdeckungstour ..... 57

### Heihs, Mag. Christian

**A1** **D40** Seilgarten – Herausforderung & Erlebnis ..... 64

### Jopp, MMag. Petra

**C32** **D45** Mentaltraining für Kinder bei Sport und Bewegung ..... 70

### Judmayer Gerhard

**A4** **B17** Das Ein-Mal-Eins der Ballschule (Hand) und Neuromotorisches Lernen mit dem Ball ..... 75

### Köstler Katharina

**A9** **B22** Motopädagogisches Kleinstkinderturnen ab dem Krabbelalter ..... 78

### Lennert Janine

**B14** **C27** Hof- und Straßenspiele ..... 86

### Marktscheffel Marlies

**C29** **D42** „Auf die Verpackung kommt es an“ – Spielerisches Lernen im konditionellen und koordinativen Bereich ..... 90

### Mihal Rene

**C34** **D47** Dance Kids ..... 97

### Pflug Dieter

- A13** **B26** Beweg Dich – Bewegte Kinder  
können etwas bewegen ..... 99

### Podiwinsky Robert

- C39** **D52** Man kann aus (fast) allem  
ein Sportgerät machen! ..... 108

### Remuta Andrea

- B18** **D44** „Die Indianer sind los“ –  
Einmal ein richtiger Indianer sein! ..... 112

### Schätz Thomas

- C36** **D49** Achtsamkeit – Gemeinsames  
Innehalten und Präsentsein ..... 117

### Schmid, Ing. Michael BEd

- A3** **B16** Bewegungslandschaft  
mit wenig Material ..... 122

### Schnabl Marco

- C38** **D51** Life Kinetik ..... 127

### Schwarz, Mag. Dr. Werner

- B20** **D46** Vital4Brain 2 –  
Fit für die Schule ..... 132

### Stich, Mag. Andreas

- A7** **C33** Vital4Brain 1 –  
Bewusst bewegen, besser lernen ..... 139

### Terdy-Kreuzberger Katharina

- C30** **D43** Bewegungsspiele mit Musik  
und kreativer Kindertanz  
im Kindergarten ..... 150

### Winkler Daniel

- A2** **B15** Mut tut gut! ..... 157

### Zerkhold, Mag. Irene

- A8** **B21** Stützkraft – Körperspannung:  
spielerisch verbessern ..... 161

### Zöchner Petra

- C28** **D41** QiYoga4kids ..... 165



**Mag. Mariella Bodingbauer**

Bewegungswissenschaftlerin, Dipl. Kindergesundheitstrainerin

C35

D48

## *NeuroMotorik – Bewegung macht schlau*

Wenn wir an Bewegung und die Auswirkungen auf unsere Gesundheit denken, denken wir sofort an unseren Stoffwechsel, unser Herz-Kreislaufsystem und unsere Muskeln. Wir wissen, dass uns Bewegung vor Übergewicht schützt, unser Herz stärkt und uns vor Krankheiten bewahren kann. Dieses Wissen konnte dank großer Gesundheitskampagnen in den Köpfen der Bevölkerung verankert werden.

Seit einigen Jahren allerdings arbeitet die Wissenschaft gezielt daran, herauszufinden, wie sich Bewegung und körperliche Aktivität auf unsere Gehirnentwicklung und unser Denken auswirkt und hat Erstaunliches entdeckt.

*„Nichts ist im Geist, was nicht zuvor in den Sinnen war.“*  
(John Locke)

Bewegtes Lernen ist kein Begriff der Neuzeit. Schon lange wissen Pädagogen, dass Kinder leichter lernen, wenn sie den Lernstoff mit allen Sinnen erfahren und begreifen können. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz werden verschiedenste Sinneskanäle angesprochen und genutzt. So gelingt Lernen besser, nachhaltiger und auf verschiedenen Ebenen.

Was aber geschieht in unserem Gehirn, wenn wir uns bewegen? Geschieht denn überhaupt etwas? Und wenn ja, wie kann körperliche Aktivität einen Einfluss auf unsere Nervenzellen im Gehirn haben? Diese Fragen stellen sich Wissenschaftler seit einigen Jahren vermehrt und versuchen, diesen Zusammenhängen auf den Grund zu gehen.

Beginnen wir dazu im Jahre 1998. In diesem Jahr geschah etwas sehr Interessantes und geradezu Bahnbrechendes. Bis 1998 ging die Wissenschaft davon aus, dass die Anzahl von Gehirnzellen bei der Geburt eines Kindes fest angelegt ist und nach Ablauf der Jugendjahre keine neuen Zellen mehr nachreifen und entstehen. Man ging davon aus, dass mit zunehmendem Alter die aktive Gehirnmasse immer geringer wird und der Mensch somit dem Altersverfall ausgeliefert ist.

Als in den neunziger Jahren durch Zufall entdeckt wurde, dass in adulten Gehirnen Nervenzellen nachwachsen und sogar neu entstehen (=adulte Neurogenese), behielt man diese Erkenntnis vorläufig für sich. Zu sehr widersprach sie doch dem vorherrschenden Wissen und konnte somit nur falsch sein.

Heute wissen wir, dass ein ganzes Menschenleben lang neue Nervenzellen im Gehirn und im Körper geboren werden. Im sogenannten Hippocampus reifen und entstehen neue Neuronen und werden bei Bedarf aktiviert. Wird ein Neuron dann in weiterer Folge gebraucht und genutzt, kann es sich vernetzen und Synapsen bilden. Es wird in das bestehende Netzwerk eingebaut und integriert. Neue Reize und Impulse, um diese Vernetzung zu forcieren, können sein: Unbekannte Sprachen, ein Musikinstrument erlernen, neue Sportarten und Bewegungsformen, herausfordernde Tänze, Tennis mit der anderen Hand oder Jonglieren lernen. Alles, was unseren Körper und unseren Geist fordert, unterstützt unsere Gehirnzellen bei der Vernetzung. Im Vorschulalter etwa begünstigen koordinative Beanspruchungen den Erhalt von im Überschuss vorhandenen Gehirnneuronen und fördern Synapsenbildung (Hollmann, Strüder; 2004).

Wir können somit aktiv am Aufbau unserer Gehirnmasse partizipieren und dafür sorgen, dass wir, für das Alter gerüstet, genug Reserven anlegen und erhalten. Übrigens: Gelingt es unserer neugeborenen Nervenzelle nicht, sich zu vernetzen, stirbt sie wieder!

Was geschieht denn nun aber in unseren Gehirnen, wenn wir uns bewegen? Wir wissen, dass die Durchblutung, die Sauerstoffversorgung und der Stoffwechsel besser funktionieren, wenn wir aktiv sind – nicht nur in der Muskulatur, sondern auch im Gehirn. Während der Bewegung und auch noch lange danach erscheinen die Nervenzellen aktiviert und optimal versorgt. Hollmann et.al konnten in Untersuchungen an älteren, männlichen Personen nachweisen, dass bei regelmäßigem (jahrelangen), moderatem Ausdauertraining die Gehirn- und Gedächtnisleistung signifikant besser war als bei inaktiven Personen (Hollmann, Strüder; 2004). Zwei- bis dreimaliges wöchentliches Spazierengehen von 45 Minuten ist diesbezüglich schon höchst relevant.

Eine weitere, bahnbrechende Erkenntnis den Gehirnstoffwechsel betreffend wurde ebenfalls in den 90er Jahren des letzten Jahrtausends gemacht: man entdeckte das Protein BDNF. BDNF steht für Brain-Derived-Neurotrophic-Factor, und es gehört zu der Gruppe der Neurotrophine. Diese Proteine haben die Aufgabe, die neuronalen Schaltkreise – die Infrastruktur sozusagen – aufrecht zu erhalten. Deshalb hat es den Beinamen „Wunderdünger der Nervenzellen“ erhalten. Wann immer BDNF ausgeschüttet wird, sprießen und wachsen unsere Nerven- und Gehirnzellen besonders gut.

Das erstaunliche an BDNF ist die Tatsache, dass die Ausschüttung dieses Proteins an die Herzfrequenz gekoppelt ist. In der Praxis heißt das, wann immer wir körperlich aktiv sind und unsere Herzfrequenz steigt, BDNF in den Muskeln und im Gehirn ausgeschüttet wird und dort die Vernetzung und die Bahnenbildung unterstützt und erleichtert – eben wie ein Dünger fungiert.

Deutsche Forscher stellten 2007 bei einer Studie fest, dass Personen nach sportlicher Betätigung Vokabeln um 20 Prozent schneller lernen als vorher und dass ein direkter Zusammenhang zwischen dem BDNF-Spiegel und der Geschwindig-



keit des Lernens besteht (Ratey, 2009). Pilotprojekte an Schulen, in denen vor dem Unterricht eine Stunde Bewegung gemacht wird, bzw. Ergometerfahrräder in den Klassenräumen den Schülern zur Verfügung stehen, bringen erstaunliche Ergebnisse hervor – Notendurchschnitte steigen, die Schüler sind insgesamt aufmerksamer und ausgeglichener, es herrscht weniger Unruhe und Aggression im Klassenraum (Schulexperiment „Die Stunde Null“ nachzulesen in „Superfaktor Bewegung“).

Die Entdeckung des Meistermoleküls des Lernens „BDNF“ und die Tatsache, dass dieses Protein vermehrt ausgeschüttet wird, wenn wir uns bewegen, ist revolutionär, denn dadurch konnte zum ersten Mal das entscheidende biologische Bindeglied zwischen Gedanken, Emotionen und Bewegung nachgewiesen werden.

Zusammenfassend können wir feststellen, dass Gehirnzellen ein Leben lang nachwachsen und das Bestreben haben, sich zu verknüpfen und zu binden. Durch unsere eigenen Aktivitäten und Tätigkeiten können wir diesen Prozess unterstützen. Bewegung und koordinative Beanspruchungen fördern nicht nur die Durchblutung und die Sauerstoffaufnahme des Gehirns, sondern tragen auch wesentlich zur Vernetzung und zum Erhalt unserer aktiven Gehirnmasse bei. Darüber hinaus schüttet der Körper bei Bewegung das Protein BDNF aus, welches die Funktion der Neuronen unterstützt, ihr Wachstum fördert, die Vernetzung forciert und sie gegen den natürlichen Prozess des Zelltodes schützt.

Wie sinnlos und unzeitgemäß erscheint es in Anbetracht dieses Wissens, dass Kinder in der Schule sitzend lernen sollen? Wieso wundert es uns, dass Aufmerksamkeitssyndrome, Hyperaktivitäten und Lernschwächen zunehmen, wenn wir nicht adäquat auf die Bedürfnisse des Körpers eingehen?

Das große Bestreben der letzten Jahre, die Bewegung in die Schulen und Kindergärten zurück zu bringen (bewegte Schule, bewegter Kindergarten, Sportkindergarten, Sportschwerpunktschulen, gesunde Schulen, Lernen mit allen Sinnen ...), erfährt einen neuerlichen Aufschwung und endgültige wissenschaftliche Untermauerung durch diese neuen Erkenntnisse. Überall dort wo Kinder lernen, leben und erfahren, muss die Bewegung ein fixer Bestandteil sein und in diesen Prozess integriert werden.

Die biologische Aufmerksamkeitsspanne von Kindern im Volksschulalter liegt bei etwa 15–20 Minuten (alters- und typabhängig). Spätestens danach müssen Kinder die Möglichkeit haben, sich bewegen zu dürfen, um entstandene körperliche Spannungen abbauen zu können und für eine optimale Sauerstoff- und Stoffwechselfersorgung des Gehirns und der Muskeln sorgen zu können. Die kurze bewegte Pause im Unterricht oder während des Lernens/Aufgabe-machen daheim, ist unerlässlich, um den Kindern diese Möglichkeit zu geben. Die dabei angebotenen Übungen reichen von kurzen koordinativen Einheiten über Rhythmusspiele bis hin zu Treppenlauf oder Rangelspielen. Die Literatur bietet uns heute glücklicherweise ein breites Angebot an Übungssammlungen und Spielen, um den Unterricht/die Lernzeit und die darin enthaltenen Bewegungspausen sinnvoll zu gestalten (siehe dazu auch die Literaturliste).

## eine Initiative des Sportministers

Weiters soll beim Lernen in der Schule, aber auch zu Hause, darauf geachtet werden, dass Kinder den Platz und die Position wechseln dürfen. Alternative Sitzgelegenheiten (Pezzibälle, Wackelkissen etc.) haben in viele Schulen schon Einzug gehalten und werden von den Kindern gerne angenommen. Wechselnde Sitz- und Arbeitspositionen sollten angeboten werden (Bodenarbeitsfläche, Stehtische, Sessel umdrehen, etc.), denn auch diese erleichtern den Kindern das Halten der Aufmerksamkeit und bringen nützliche Bewegung in den Unterricht/in die Lernzeit.

Je geschickter der Lernstoff mit Bewegung kombiniert wird, desto wertvoller ist die Lernzeit für die Kinder, und umso nachhaltiger kann das Gelernte aufgenommen, verarbeitet und gespeichert werden.

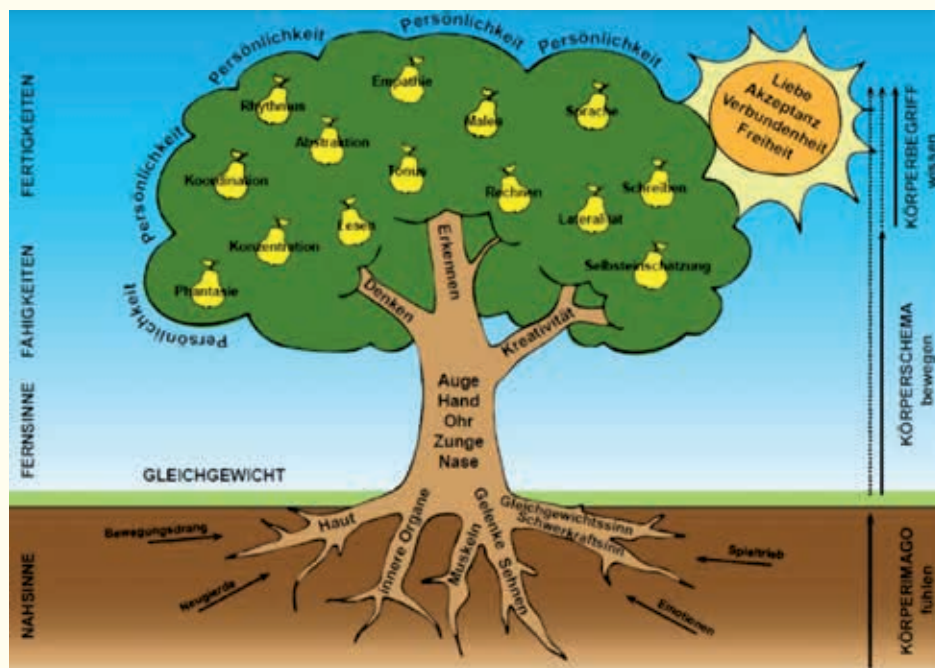
Lernen mit allen Sinnen heißt auch Lernen mit dem ganzen Körper.

Die Ausbildung der sogenannten Nahsinne (Gleichgewicht, Propriozeptoren, Tiefensinne) bildet in der kindlichen Entwicklung die Basis unseres Seins und muss frühzeitig und umfassend geschult werden. Vielleicht hat sich der Eine oder die Andere schon einmal gefragt, warum Kinder für ihr Leben gerne und stundenlang schaukeln? Dieser innere Antrieb und die Faszination für diese Bewegungsform wird vom Gehirn gesteuert, denn diese Reize sind (unter anderem) lebensnotwendig zur Ausbildung eines funktionierenden Sinnessystems. Das Gleichgewicht wird als die Grundlage allen weiteren Lernens bezeichnet und ist von seinem Stellenwert her mit keinem anderen Sinnessystem zu vergleichen. In unserem Gehirn sind

etwa die Hälfte aller Nervenzellen (!) direkt oder indirekt mit dem Aufrechterhalten des Gleichgewichtes beauftragt. Hier wird deutlich, was für einen enormen Stellenwert die Balance für unser alltägliches Leben hat.

Fehlt diese stabile und sichere Basis eines gut ausgebildeten Vestibularsystems, kann dies nachfolgende negative Auswirkungen auf etliche weitere Entwicklungsbereiche haben.

Zur Veranschaulichung dazu kann unsere Entwicklung bildhaft in der Form eines Baumes dargestellt werden, dem sogenannten „Wahrnehmungsentwicklungsbaum“:



© Mag. Mariella Bodingbauer / www.neuromotorik.at

## eine Initiative des Sportministers

In der Abbildung ist ersichtlich, dass die Nahsinne die Wurzeln bilden und somit das Fundament sind. Einem Baum gleich, kann die Entwicklung von Stamm und Krone nur dann stark, kräftig und gesund erfolgen, wenn das Wurzelsystem optimal ausgebildet und verankert ist. Genährt wird unsere Entwicklung von außen durch Liebe, Akzeptanz, Verbundenheit und Freiheit und von innen durch den Bewegungsdrang, die Neugierde, die Emotionen und den Spieltrieb – alles angeborene Eigenschaften, die uns antreiben und motivieren, vorwärts zu kommen. In dieser ersten und wichtigen Phase geht es um das Fühlen und das Spüren des Körpers – Haut, Gleichgewicht, Schwerkraft, Tiefensinn.

Babys und Kinder in dieser Phase erproben sich und ihren Körper in allen erdenklichen Facetten und Ausprägungen und entwickeln einen ungeheuerlichen Ehrgeiz, um an ihr Ziel zu kommen (sich umdrehen, robben, krabbeln, stehen, gehen ...). Auf Basis eines starken Wurzelsystems wächst nach und nach ein fester und kräftiger Stamm, mit seiner Krone. Der Stamm symbolisiert unsere Fernsinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten. Je mehr Reizen der Stamm ausgesetzt ist, desto stabiler wird er und desto besser ist er in der Lage, das Blätterdach mit Nährstoffen zu versorgen. Die Baumkrone entwickelt sich letztendlich vergleichbar mit unseren kognitiven und geistigen Fertigkeiten. Alles, was uns als Persönlichkeit ausmacht, mit all unseren Eigenschaften, unserem Wissen und unseren Vorlieben, ist in der Baumkrone angesiedelt und wird durch die Wurzeln und den Stamm genährt.

Auf Basis dieser Abbildung wird sehr schnell klar, wo in den ersten Baby- und Kinderjahren gezielt mit der Förderung angesetzt werden muss. Eine breite basismotorisch-polysportive Bewegungserfahrung ist unerlässlich für die weitere Entwicklung unserer Kinder – nicht nur der körperlichen (wie lange angenommen), sondern auch der geistigen. Defizite an den Wurzeln können sich in weiterer Folge bis hinauf auf das Blätterdach und somit auf unsere kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten auswirken. Die Zunahme an Aufmerksamkeitsdefizitsyndromen und Lernschwächen bei Kindern lassen sich so (unter anderem) auf die fehlende Bewegung und Körpererfahrung zurückführen und müssen dort auch ihren Behandlungsansatz finden. In der Arbeit mit hyperaktiven oder legasthenen Kindern kann immer wieder beobachtet werden, wie positiv sich die Bewegung auf diese Kinder auswirkt und dass sich durch ein Bewegungsprogramm tatsächlich kognitiv, geistige Probleme erleichtern lassen. Je weiter unter angesetzt wird, desto besser und zielführender:

schaukeln, drehen, rutschen, rollen, robben, kriechen, krabbeln, klettern, hangeln ... sind fundamentale Bewegungserfahrungen, welche unser basales Nervensystem stimulieren und trainieren. Durch diese Aktivierung der Nahsinne wird Arbeit an der fundamentalen Basis geleistet, und das kommt in weiterer Folge wieder indirekt unseren höheren Fähigkeiten wie Schreiben, Lesen und Rechnen zugute.

Auf der anderen Seite wird klar, dass falsche und einseitige Frühförderung nicht zweckdienlich ist und sogar kontraproduktiv sein kann. Die Förderung von Kleinkindern sollte in allen Aspekten die Bewegung berücksichtigen: Hüpf- und Klatschspiele zur musikalischen Frühförderung, Körpererfahrungs- und Bewegungsspiele zur bildnerischen Früherziehung und bewegtes, sinnreiches und körperbetontes Lernen zur multilingualen Frühförderung seien hier nur exemplarisch genannt. Der Anspruch an alle Krabbelgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Horte, aber auch das eigene Heim sollte der sein, den Kindern immer und zu jeder Zeit Zugang zu Bewegungsmöglichkeiten zu ermöglichen. Da sich Kinder entwicklungsrelevante

Reize selbst suchen und holen, muss das entsprechende Angebot vorhanden sein. Die Bewegungsräume der Kindergärten sollten geöffnet sein und den Kindern mit unterschiedlichsten Materialien wie Schaukeln, Seilen, Rutschen, Matte, Leitern, labilen Unterlagen, Balanciermöglichkeiten etc. zur Verfügung stehen. Darüber hinaus ist eine tägliche Bewegungseinheit unerlässlich und sollte sowohl in den Kindergartenalltag als auch in den Schulalltag eingeplant werden.

*„Bewegung ist ein Grundbedürfnis von Kindern und muss als solches in das alltägliche Leben integriert werden.“*

Für die Freizeitgestaltung unserer Kinder bedeuten dieses Wissen und diese Erkenntnisse unsere Entwicklung betreffend, dass der Fokus nochmals verstärkt auf die körperliche Aktivität gelegt werden muss. Es ist absolut kontraproduktiv und entwicklungshemmend, Kinder in ihren Bewegungsmöglichkeiten einzuschränken. Schon Babys verknüpfen zu enge, und bei jeder Strampelbewegung zwickende Kleidung negativ mit Bewegung. Stundenlanges Stillliegen in Transportschalen o.ä. verwehrt dem Kind wichtige Bewegungsfreiheiten, und Babyschuhe hindern es daran, wichtige propriozeptive Reize der Fußsohle adäquat zu verarbeiten. In weiterer Folge sollte den Kindern die Freiheit gegeben werden, sich selbst zu erfahren und zu erproben. Erst wenn der Körper bereit ist zu krabbeln oder zu gehen und das Muskel- und Sinnessystem derart ausgebildet ist, wird das Kind diesen nächsten Entwicklungsschritt machen. Übertriebene Hilfe und Förderung von Seiten der Eltern oder der Bezugspersonen in Form von ständiger Hilfestellung beim Stehen/Gehen sind kontraproduktiv und u.U. entwicklungshemmend. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo und seinen eigenen Ablauf und sollte nicht daran gemessen werden, wie gut oder wie schnell das jüngere Nachbarskind schon laufen kann.

Ist ein Kleinkind erst mal mobil, gibt es kaum etwas, das es bremsen kann. Die Faszination für unterschiedliche Bewegungsformen und Untergründe, für Geschwindigkeiten, Beschleunigungen und Drehbewegungen ist angeboren und entwicklungsrelevant. Die Kinder trainieren dadurch ihre Sinnessysteme, die Muskulatur und das Nervensystem. Nach und nach muss dem Kind eine breite Bewegungserfahrung ermöglicht werden. Eltern-Kind-Turnen und Kleinkindturnen bieten hier eine optimale Möglichkeit dazu, wenn das Angebot der Stunden so breit wie nur irgend möglich gestaltet wird: Bewegungsbaustellen, Gleichgewichtsstationen, Schaukelmöglichkeiten, Hüpf-, Sprung- und Kletterangebote gehören in jede Kleinkind-Turnstunde. Dabei ist wiederum darauf zu achten, dass jedes Kind sein eigenes Tempo hat und nicht gezwungen oder forciert werden soll, dem Kind aber auf der anderen Seite nicht jede Herausforderung abgenommen werden darf. Kinder wollen und müssen sich ausprobieren, denn sie erfahren sich dadurch selbst und lernen sich und eigene Grenzen kennen. In weiterer Folge ist von einer zu frühen Spezialisierung abzuraten. Kinder zu früh in eine spezifische Sportart zu drängen, ist wiederum kontraproduktiv, denn meist einseitig. Eltern, Übungsleiter, Trainer, Pädagogen etc. müssen gewährleisten, dass die Basisentwicklung bis weit ins Kindesalter hinein im Mittelpunkt steht und in keiner Sportart fehlen darf. Der polysportive Ansatz ist hier erstrebenswert und unerlässlich für die gesunde Entwicklung: Fußballspieler sollten turnen, Turner sollten ballspielen, Schwimmer sollten klettern. Das Hauptaugenmerk muss im Kindes-Jugendalter auf einer breiten, koordinativ abwechslungsreichen Körpererziehung liegen. Dieser Denkansatz sollte in jedem Verein überdacht werden und daraufhin das jeweilige Bewegungsangebot für die Kinder analysiert werden.

Nach all den theoretischen Hintergründen, wissenschaftlichen Erkenntnissen und Überlegungen kann abschließend festgestellt werden: Bewegung macht tatsächlich schlau!

Nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist und unser Gehirn profitieren von Bewegung. Es liegt in unserer Hand, was wir persönlich daraus machen, bzw. an den Eltern, Erziehern, Politikern, Trainern etc., welche Entwicklungsmöglichkeiten unsere Kinder und Jugendlichen bekommen.



Ich lade alle Interessierten auf meine Homepage [www.neuromotorik.at](http://www.neuromotorik.at) ein und stehe für Fragen und Anregungen unter [info@neuromotorik.at](mailto:info@neuromotorik.at) zur Verfügung.

### LITERATUR

Theoretischer Background:

Ayres, A. Jean: „Bausteine der kindlichen Entwicklung“, Springer 2002

Hollmann W.; Strüder H.: „Gehirngesundheit, -leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität“, in Dt. Zeitschrift für Sportmedizin 2004, Jg. 54, Nr. 9

Ratey, John R.: „Superfaktor Bewegung“, VAK Verlags GmbH; 2009

Zimmer, R.: „Handbuch der Sinneswahrnehmungen“, Herder, 2011

Praxis, Praxis, Praxis:

Barth K; Maak A.: „Deutsch mit dem ganzen Körper“, Verlag an der Ruhr, 2009

Beudels W; Anders W.: „Wo rohe Kräfte sinnvoll walten – Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie“, Borgmann, 2008

Clancy, M.E.: „Besser lernen durch Bewegung“, Verlag an der Ruhr, 2008

Gulden E.; Scheer B.: „Klatsch – und Hüpfspiele“, Don Bosco, 2012

Maak A.; Wemhöner K.: „Mathe mit dem ganzen Körper“, Verlag an der Ruhr, 2007

Suhr A.: Zahlen hüpfen – Buchstaben springen, Don Bosco, 2012

Zimmer, R.: „Handbuch der Sinneswahrnehmungen“, Herder, 2011



**Mario Filzi**

Jonglierpädagoge, Coach

A6

B19

## *Koordinationsübungen und Jonglierspiele mit Tüchern und Bällen*

### **Grundsätzliches**

Bewegungskompetenzen sind in jungen Jahren natürlicherweise vorhanden. Sie zu entfalten und zu entwickeln, ist von großer Bedeutung. Ähnlich dem Erlernen eines Musikinstruments, das die Fähigkeit vermittelt, in vielen Lebenslagen bereichernd zu wirken, so ist die Freude an der Bewegung eine Quelle der Vitalität. Ausreichende körperliche Betätigung ist (ebenso wie gesunde Ernährung) eine Voraussetzung für körperliches Wohlbefinden und Gesundheit. Ebenso ist bekannt, dass auch mentale Entlastung (Stressabbau) ein wichtiges Element von sportlicher Betätigung sein kann.

### **Bewegung und Sport in Kindergärten und Schulen**

Wie kann man Kindern auch außerhalb des Sportunterrichts Gelegenheit zur körperlichen Betätigung anbieten?  
Welche Spiele und Sportarten sind geeignet, das soziale Verhalten zu fördern?

### **Antworten aus der Sicht der Jonglierpädagogik**

Jonglieren produziert in der Regel keine VerliererInnen, kann fast überall durchgeführt werden und ist für alle Niveaus attraktiv. Der Aufbau der Übungen ist kleinstufig, so sind ständig für jede und jeden die entsprechenden Herausforderungen gegeben. Die Übungsvielfalt ist enorm, und neben Einzelübungen gibt es viele Formen der Übungen und Spiele, die zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können. Und vor allem ist das Fehler-machen nicht nur erlaubt, sondern eine Voraussetzung für den Fortschritt. Durch das Erlernen der Jonglierkunst wird eine positive Fehlerkultur erlebt!

Im Kindergarten und in den ersten Volksschulklassen sind in erster Linie Koordinationsübungen mit Jongliertüchern von Bedeutung. Dabei werden nicht nur Überkreuzbewegungen (die liegende Acht), sondern Augen-Handkoordination, Balance und allgemeine Geschicklichkeit, spielerisch trainiert. Jonglieren in Kindergarten und Volksschulen ist ein wichtiger Beitrag, um die Lust an der Bewegung zu fördern und sollte nicht auf den Bereich Turnen und Sport reduziert werden. Gerade wenn die Konzentration im Unterricht abnimmt, kann eine kurze Jonglierpause müde Geister wieder munter machen!

### ÜBUNGEN MIT JONGLIERTÜCHER

#### Ein Tuch / alle Übungen mit beiden Händen

Vorbereitung: Das Tuch wird mittig gegriffen. Dabei ist es nicht wichtig, wo genau man das Tuch zu fassen bekommt, solange man nicht das Tuch an einem Zipfel erwischt. Die Handhaltung beim Jonglieren mit Tüchern ist generell so, dass der Handrücken nach oben weist.

#### ■ Das „Werfen“

Das Tuch wird im Gegensatz zu allen anderen Requisiten, wie Bälle, Keulen, Ringe etc., nicht geworfen, sondern mit der Hand möglichst weit nach oben gezogen.

Wichtig: Das Loslassen erfolgt mit einer Aufwärtsbewegung aus dem Handgelenk!

#### ■ Das „Krallen“

Das Fangen eines Objektes von oben wird beim Jonglieren „Krallen“ genannt.

#### ■ Säule mit einem Tuch

Das Tuch wird möglichst hoch geworfen (senkrecht hochgezogen) und von oben wieder gefangen.

#### ■ Säule mit einem Tuch, spät gefangen

Das Tuch wird möglichst hoch geworfen (senkrecht hochgezogen) und erst kurz vor dem Boden von oben wieder gefangen.

#### ■ Tuch mit Fuß fangen

Das fallende Tuch wird mit dem Fuß aufgefangen. Kurze Balance auf einem Bein.

#### ■ Überkreuz nach hinten werfen

Das Tuch wird von der rechten Hand über die linke Schulter nach hinten geworfen. Mit dem linken Unterschenkel oder der Ferse wird das Tuch dann aufgefangen. Neben der Balance ist auch schon sehr viel Koordinationsvermögen gefragt.

#### ■ Die „Kaskade-Acht“

Das Tuch wird immer von unten schräg nach oben, dann nach außen und wieder nach unten geführt. Das Tuch beschreibt die Bahn einer liegenden Acht, die sich in einer vertikalen Ebene (Wandebene) befindet (Kaskade-Acht).

#### ■ Die „Kaskade-Acht“ mit zwei Händen

Wir halten ein Tuch vor die Brust. Die zweite Hand kommt von oben und schwingt das Tuch in einer kreisförmigen Bahn nach außen, um es bei der Endposition vor der Brust in die erste Hand zu übergeben, die nun die gleiche Bewegung auf der

anderen Seite vollführt. Jetzt ziehen wir das Tuch in einer Achterschleife vor uns durch die Luft, wobei immer auf Höhe der Brust der Wechsel von einer Hand in die andere erfolgt.

- Die „Kaskade-Acht“ mit zwei Händen überkreuz

Um die Übung komplexer zu machen, kann auch die rechte Hand den linken Kreis und die linke den rechten Kreis schwingen.

- Ein Tuch jonglieren

Wir ziehen das Tuch schräg von unten nach oben, lassen es los, und die andere Hand krallt das Tuch beim Fallen. Nach dem Fangen zieht die Hand das Tuch nach unten und dann nach innen, um die nächste schräge Wurfbewegung zu beginnen. Nun wird ein Tuch jongliert. Dabei ist zu beachten, dass das Tuch in der Wandebene verbleibt.

- Ein Tuch jonglieren und klatschen

Rechts wirft – klatschen – links fängt, links wirft – klatschen – rechts fängt.

### Zwei Tücher

Vorbereitung: Bei diesen Übungen verwenden wir unterschiedlich gefärbte Tücher. Die Farben helfen uns, das Muster zu verstehen und Fehler in der Motorik zu begreifen.

- Zwei Tücher werfen – langsam

Zuerst wählt man ein Tuch, mit dem man immer die Übung beginnt. Dann wirft man die Tücher schön überkreuz weg, ohne sie jedoch zu fangen. Dabei achtet man auf die richtige Wurfhöhe und sagt laut die Tuchfarben beim Abwurf. Da man immer mit der selben Farbe beginnt und die Tücher überkreuz geworfen werden, beginnt mal die eine, dann die andere Hand mit dem Abwurf.

- Zwei Tücher werfen – schnell

Das zweite Tuch wird abgeworfen, sobald das erste am höchsten Punkt seiner Bahn angelangt ist.

- Zwei Tücher jonglieren mit PartnerIn

Person A steht Person B gegenüber. A wirft und B fängt die geworfenen Tücher am höchsten Punkt und hält sie dort, bis A sie aus Bs Händen nimmt. A sagt sowohl beim Abwurf als auch beim „Fangen“ die Farbe des jeweiligen Tuches. Dadurch wird der motorische Ablauf nach Belieben verlangsamt, und es kann ganz langsam geübt werden.

Schräg werfen! Die Hand, welche als zweite wirft, fängt als erste.

- Zwei Tücher jonglieren

Die Hand, welche als zweite wirft, muss als erste fangen! Sowohl beim Abwurf als auch beim Fangen werden die Tuchfarben genannt. Wurfrhythmus ist gleich Fangrhythmus. Mantra: Werfen – werfen – fangen – fangen.



## eine Initiative des Sportministers

### ■ Zwei Tücher aus einer Hand

Um mit drei Tüchern zu jonglieren, muss man mit zwei in einer Hand beginnen. Damit der Abwurf klappt, kann man wie folgt vorgehen. Das eine Tuch wird nur mit Ring- und kleinem Finger in der Handfläche gehalten. Daumen, Zeige- und Mittelfinger halten nun das andere Tuch. Letzteres wird als erstes geworfen.

### **Drei Tücher (Kaskade)**

#### ■ Drei Tücher abwerfen

Zuerst werden wieder die Tücher nur geworfen, ohne zu fangen. Man kann ganz langsam beginnen und achtet dabei auf die konstante Wurfhöhe. Man beschleunigt die Abwurfgeschwindigkeit, bis wieder der Zeitpunkt des Abwurfs mit dem Erreichen des höchsten Punktes des vorangegangenen Tuchs übereinstimmt. Auch mit der nicht-dominanten Hand beginnen!

#### ■ Drei Tücher zu zweit jonglieren

Zwei Personen stehen Schulter an Schulter. Es werden nun gemeinsam drei Tücher jongliert.

Dazu werden die „Außenhände“ verwendet, die „Innenhände“ lässt man am besten hinter dem Rücken.

Hinweis: Das Jongliermuster ist breiter als bei der Solojonglage! Den Rhythmus laut mitsagen: „Hepp und hepp und ...“.

#### ■ „Zeitlupenkaskade“ zu zweit

Person A steht Person B gegenüber. B fängt die von A schräg geworfenen Tücher am höchsten Punkt und hält sie dort, bis A sie aus Bs Händen nimmt.

#### ■ Kaskade mit Tüchern

Am Anfang kann es hilfreich sein, die Übung verbal zu unterstützen. Beim ersten Abwurf sagt man „Start“ – diese Hand wirft nur, bei allen weiteren Abwürfen fängt anschließend die Hand auch. Das kann man mit „Werfen – Fangen“ verbal begleiten. Sobald sich der Rhythmus des Musters einstellt, wird es leichter. Wichtig: Immer unter dem fallenden Tuch schräg hochwerfen!

### **Drei Tücher (Variation 1/Rückwärtskaskade)**

Die Tücher werden von außen hoch in die Mitte geworfen. Es ist der gleiche Rhythmus wie bei der Kaskade.

Diesmal wird aber immer über das fallende Tuch geworfen.

### **Drei Tücher (Variation 2/Säulen)**

#### ■ Säulen – Vorübung 1

Ein Tuch wird als „Krawatte“ in den Halsausschnitt des T-Shirts gesteckt. Die beiden anderen synchron senkrecht nach oben („Säulen“) geworfen. Dabei ist der Abstand der Tücher mindestens schulterbreit.

### ■ Säulen – Vorübung 2

Ein Tuch wird als „Krawatte“ in den Halsausschnitt des T-Shirts gesteckt. Die beiden anderen synchron als Säulen geworfen. Zwischen den Würfeln wird geklatscht.

### ■ Säulen – Krawattenstart

Säulen mit Krawatte und Klatschen. Statt des 3. Mal Klatschens wird die „Krawatte“ genommen und in der Mitte zwischen den beiden in der Luft befindlichen Tüchern senkrecht hochgeworfen. Nun soll dieser Rhythmus beibehalten werden.

### ■ Säulen, normaler Start

Es startet, wie immer, die Hand welche zwei Tücher hält. Das erste wird senkrecht vor der Körpermitte geworfen. Sobald dieses den höchsten Punkt erreicht hat, werden die beiden äußeren Tücher geworfen. Nun soll dieser Rhythmus beibehalten werden.

### ■ Säulen mit wechselnden Händen

Das mittlere Tuch kann mit beiden Händen gleichzeitig, nur mit der linken, nur mit der rechten Hand oder abwechselnd links – rechts gefangen werden.

### ■ Säulen mit Wechsel der Außentücher

Wenn das mittlere Tuch oben ist, werden die beiden äußeren Tücher nach oben auf die andere Seite geworfen. Achtung: Unterschiedliche Ebenen!

### ■ Säulen mit Wechsel zweier Tücher

Wenn das einzeln geworfene Tuch oben ist, werden die beiden anderen Tücher auf eine Seite geführt und dort parallel und synchron geworfen.

## Übergänge

### ■ Von der Kaskade zu den Säulen

Aus der Jonglage wird ein Tuch möglichst hoch senkrecht vor dem Körper geworfen. Wenn dieses den höchsten Punkt erreicht hat, werden synchron die beiden äußeren Säulen geworfen. Achtung: Rhythmuswechsel!

### ■ Von den Säulen zu der Kaskade

Wenn das mittlere Tuch am höchsten Punkt ankommt, wird mit einer Hand ein Tuch schräg unter dem mittleren Tuch durch geworfen. Weiter mit schrägen Würfeln unter dem fallenden Tuch.

### ■ Von den Säulen zu der Einwärts-Kaskade

Wenn das mittlere Tuch am höchsten Punkt ankommt, wird mit einer Hand ein Tuch von außen über das fallende mittlere Tuch geworfen. Weiter mit Würfeln von außen immer über das fallende Tuch.

### ■ Von der Kaskade zur Einwärts-Kaskade (und retour)

Ohne Rhythmuswechsel! Einfach von den schrägen Würfeln unter dem fallenden Tuch zu Würfeln von weiter außen über das fallende Tuch wechseln. Wechsel zurück: Ebenso, nur umgekehrt.

## Dreiball-Partnerübungen

### ■ Säulen-Wanderung – Vorübung

Zwei Personen stehen einander gegenüber. Person A hat in jeder Hand einen Ball. Während A mit der linken eine Säule wirft, übergibt die rechte zeitgleich den Ball in die linke Hand von B. Wichtig: Beide Bälle kommen gleichzeitig an!

### ■ Säulen-Wanderung

Zwei Personen stehen einander gegenüber. Person A hat in jeder Hand einen Ball, Person B einen Ball in der rechten Hand. Alle Würfe sind Säulen. A wirft rechts, fängt und wirft sofort links, wobei im gleichen Tempo der Ball aus der rechten Hand in die linke von Person B übergeben wird. Dann wird der Ball aus der linken in die rechte Hand übergeben. Nun ist Person B an der Reihe. Rhythmus finden!

### ■ Das Stricken – Vorübung 1

Zwei Personen stehen nebeneinander und jonglieren mit den „Innenhänden“ abwechselnd einen Ball als Säule.

### ■ Das Stricken – Vorübung 2

Zwei Personen stehen nebeneinander. A übergibt einen Ball aus der Außenhand, über den Unterarm von B in seine „Mittelhand“ und von dieser wieder zurück in die Außenhand. Dann macht B die Übung.

### ■ Das Stricken

Zwei Personen stehen nebeneinander und jonglieren mit den „Mittelhänden“ abwechseln einen Ball als Säule. Sobald ein Abwurf mit der Mittelhand erfolgt, wird sofort ein Ball aus der Außenhand, über den Unterarm der anderen Person in die „Mittelhand“ und von dieser wieder zurück in die Außenhand gegeben.

### JONGLIEREN UND GESUNDHEIT

#### Allgemeine Aspekte

Jonglieren lehrt Lernen, Kompliziertes zu vereinfachen, fördert Geschicklichkeit, kann sowohl alleine als auch mit anderen praktiziert werden, ist nicht teuer, kann fast überall gemacht werden, ist nicht geschlechtsspezifisch, schult das pädagogische Talent, fördert soziale Kontakte ...

#### Physische Aspekte

Augen-Hand-Koordination, anregen bzw. regulieren des Blutdrucks, Schulung des peripheren Sehens, Kondition stärkend, aktive Entspannung, stärkt das Körpergefühl, Verbesserung der Grob- und Feinmotorik, regt das Gehirn an (Überkreuzbewegung) und fördert die Produktion von Dopamin (Prophylaxe betreffend Stress, Burn-out und Depression).

#### Mentale Aspekte

Jonglieren kann helfen Ordnung ins Chaos zu bringen, es ist eine Technik, um bewusst in der Gegenwart – im Hier und Jetzt – zu sein, man übt Selbstreflexion und lernt produktiv mit Fehlern umzugehen, es fördert Ausdauer und Disziplin sowie eine optimistische Grundeinstellung.

Jonglieren lehrt Blockaden zu überwinden und bringt persönliche Erfolgserlebnisse, fördert die intrinsische Motivation und bedingt geradezu Beachtung (ein menschliches Grundbedürfnis, hängt auch mit der Produktion von Dopamin bzw. Serotonin zusammen), macht das „Flow-Erlebnis“ erfahrbar, fördert das Rhythmusgefühl, schafft positive Referenzerlebnisse (ich kann das schaffen!), lehrt Geduld mit sich, aber auch mit anderen, ist ungefährlich und aggressionsfrei (Ausnahme: Keulen-Combat) ...

Jonglieren ist eine Metapher für Lernen an sich, für Koordination und Geschicklichkeit. Die Schulung der Reflexe, der Augen-Hand-Koordination und des peripheren Sehens sind in vielen Situationen (z.B. Straßenverkehr) von Vorteil. Besonders wichtig scheint mir aber die Möglichkeit, mittels der Jonglage jederzeit in die Gegenwärtigkeit (das Hier und Jetzt) zu gelangen.

Zwischen wichtigen Terminen einfach einmal 5 Minuten drei Bälle zu jonglieren, kann sehr stressabbauend wirken. Das kommt daher, dass beim Jonglier-Training das ganze Bewusstsein im Hier und Jetzt fokussiert ist. Einerseits muss analytisch vorgegangen werden (die Fehler korrigieren/linke Hemisphäre), andererseits funktioniert das Muster (der Trick) erst, wenn die Rhythmik stimmt und man nicht mehr denken muss (rechte Hemisphäre). Erst wenn der Rhythmus der Jonglage stimmt, kommt es auch zu den berühmten „Flow-Erlebnis“.

Beide Hälften des Großhirns, aber auch das Kleinhirn, werden beim Jonglieren angeregt, und das wirkt schon nach kurzer Zeit sowohl vitalisierend als auch harmonisierend, vor allem dann, wenn man besonders verstandesintensive Tätigkeit ausübt.

## eine Initiative des Sportministers

Wertvoll für den Schulalltag: Wenn die Konzentration nachlässt, einfach mit den Kindern kurz jonglieren! Das kann man mit Tüchern oder auch Beanbags machen. Die Kinder brauchen dazu nur aufstehen, und es kann schon losgehen. Jonglieren sollte in den Schulen auch als aktive Pause und in der Nachmittagsbetreuung seinen Platz haben.

Die Neurowissenschaft bringt immer mehr neue, spannende Hinweise bezüglich der Zusammenhänge von Bewegung und Lernen, der Bildung von neuronalen Netzwerken und der Produktion von Neurotransmittern. Aber auch wenn man diese Entwicklungen nicht verfolgt: Jede und jeder kann ganz einfach durch die Praxis erfahren, wie Jonglieren wirkt. Achtung: Suchtgefahr!

Im (Arbeits-)Alltag zwischendurch zu jonglieren ist kein großes Problem. Drei Bälle passen ja in jede Schreibtischschublade. Eher ist es schon eine Herausforderung, sich vor den Kollegen als Jongleur zu outen. Aber gerade darin liegt ja eine weitere Stärke dieses Hobbys: Es fördert sozialen Kontakt und auch pädagogisches Geschick! Wenn man es selbst kann, wird man diese Fähigkeit auch gerne weiter geben und wird so vom Lernenden zum Lehrenden.

Der größte Vorteil ist aber: Diese gesunde, kreative Bewegungsform macht unheimlich viel Spaß!

### Jonglieren als „Aktive Pause“

Gerade bei intellektueller Tätigkeit im Sitzen ist eine Jonglierpause besonders wertvoll. Beim Jonglieren steht man aufrecht, der Blick ist eher nach oben gerichtet und der Blutkreislauf wird angeregt. Wenn man am Leistungslimit übt (an einem neuen Trick) werden alle anderen Gedanken verdrängt. Man befindet sich ganz im Hier & Jetzt, und damit ist auch kein Stress mehr möglich.

Nach einer kurzen Jonglierpause kann man gar nicht anders als sich gut zu fühlen. Der Kopf wird dadurch wieder frei und aufnahmebereit.

### Gehirn und Jonglier-Flow

Wie allgemein bekannt ist, besteht das menschliche Großhirn aus einer linken und einer rechten Gehirnhälfte (Hemisphäre), die für unterschiedliche Informationen verantwortlich sind.

Sie arbeiten komplementär, also sich gegenseitig ergänzend. Vereinfacht gesagt ist der Hauptunterschied zwischen diesen beiden Gehirnhälften der, dass die linke die Sprache verarbeitet (aufnimmt und produziert), während die rechte für Bilder und Analogien (Gleichnisse und Vergleiche) zuständig ist.

Digital (links)	Analog (rechts)
verbal	nonverbal
Sprache	Körpersprache
Ratio/Logik	Intuition/Gefühl
Regeln/Gesetz	Kreativität
Analyse/Detail	Synthese/Überblick
Wissenschaft	Kunst
linear, Schritt für Schritt	ganzheitlich
Zeit	Raum

Hier ein stark vereinfachter Überblick der Hemisphären:

Beide Gehirnhälften sind für die Steuerung und die Koordination der gegenüberliegenden Körperhälften (Über-Kreuz-Koordination) verantwortlich.

Anmerkung: Wie oben schon erwähnt, ist dies ein sehr stark vereinfachter Überblick. Es gibt nicht nur große geschlechts-spezifische Unterschiede – bei Frauen ist der Balken (Corpus Callosum) relativ zur Gehirngröße dicker und die Hemisphären arbeiten mehr zusammen – es sind natürlich die einzelnen Zuordnungen sehr plakativ.

Z.B. wird Musik oft der rechten Hemisphäre zugeordnet. Die Sache ist aber komplizierter:

Töne werden in beiden Gehirnhälften verarbeitet, wobei die linke Hemisphäre mehr die einzelnen Tonelemente verarbeitet und die rechte sich mehr mit der Melodie befasst. Übung kann das aber durchaus verändern, denn bei Musikern ist das anders. Da zeigt die linke Hälfte die größere Aktivität. (sowohl bei der Verarbeitung von Tonfolgen wie auch bei komplexen musikalischen Strukturen) Bei der Verarbeitung von Rhythmus (auch ein Element der Musik) ist die Sachlage wieder ganz anders, aber noch unzureichend erforscht. (Herschkowitz)

### Die neurobiologische Verankerung von eigenen Erfahrungen als Metakompetenzen

(Gerald Hüther/Neurodidaktik S. 104)

Neben dem in der Schule erworbenen Wissen sind folgende Kompetenzen wichtig, um Herausforderungen annehmen und meistern zu können:

- vorausschauend denken und handeln (strategische Kompetenz)
- komplexe Probleme durchschauen (Problemlösungskompetenz)
- Folgen des eigenen Handelns abzuschätzen (Handlungskompetenz)
- Motivation und Konzentrationsfähigkeit
- Fehler und Fehlentwicklungen erkennen und korrigieren
- sich bei der Lösung von Aufgaben nicht von aufkommenden anderen Bedürfnissen überwältigen zu lassen (Frustrationstoleranz, Impulskontrolle)

*Diese Metakompetenzen werden durch Lernprozesse gewonnen die auf Erfahrung beruhen. Verankert sind sie im Präfrontalen Kortex. Dieser bildet sich am langsamsten von allen Hirnregionen aus und ist im hohen Maß abhängig vom sozialen Umfeld, in dem ein Kind aufwächst. **Alle diese Kompetenzen werden beim Jonglieren geübt!***

### Kleinhirn – Balance – Sprache

Entwicklungsgeschichtlich und funktionell sind Gehör- und Gleichgewichtssinn eng miteinander verbunden. Im Innenohr ist das „statische Organ“, ein Gesamtorgan zur Bestimmung der Lage im Schwerfeld der Erde, lokalisiert. Feinste Verbindungsstrukturen zwischen Kleinhirn und Gleichgewichtsorgan weisen auf die intensiven Wechselbeziehungen hin.

Mit Hilfe des Kleinhirns – sofern es intakt ist – werden wir zu einer fließenden Bewegung befähigt, zu feinerem Ausbalancieren der Haltung im Felde der Gravitation ebenso wie zum fließenden Sprechen.

Balanceübungen sind daher nicht nur geeignet, die sprachliche Entwicklung zu fördern, sondern sie entsprechen auch dem natürlichen Spieltrieb der Kinder. Alle ursprünglichen Kinderspiele sind „Spiele mit der Schwerkraft“, so auch Balancieren, Federn, Springen, Schaukeln und Schwingen, Werfen und Fangen, Klettern, Drehen, Hängen etc.

### Der Flow

Mihaly Csikszentmihalyi beschreibt das „Flow-Erlebnis“:

**Das Aufgehen in einer Tätigkeit, die durch die im Tun selbst erfahrene Freude motiviert wird.**

Dieses selbstbelohnende Verhalten steigert Selbstvertrauen und Zufriedenheit.

Voraussetzung für das Flow-Erlebnis ist eine entsprechend strukturierte Aktivität, die unseren Fähigkeiten entspricht. Die Herausforderung soll das Übertreffen unserer bisherigen Grenzen erlauben. Die Aktivität muss Handlungsmöglichkeiten in einem Bereich jenseits von Angst und Langeweile bieten.

Diese Voraussetzungen sind beim Jonglieren gegeben, da es im Gegensatz zu den meisten Sport- und Spielarten keinen Gegner gibt. Man fordert nur sich selbst heraus, und das ist nicht mit Angst verbunden.

Beim Jonglieren ist es auch leicht, eine Übung zu finden, die – als passender nächster Schritt – eine kleine neue Herausforderung darstellt:

Niemand wird nach dem Erlernen der Dreiballjonglage als nächstes fünf Keulen üben!

Zusammenfassend kann man folgende Bedingungen zum Erleben des Flow nennen:

1. Man muss sich wirklich auf den Lernprozess einlassen.
2. Es muss die Herausforderung bieten, Grenzen des Könnens zu überwinden.
3. Keine Angst und keine Langeweile
4. Belohnung durch die Tätigkeit selbst
5. Unmittelbares Feedback

Das Flow-Erlebnis selbst ist nach Csikszentmihalyi durch das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein gekennzeichnet.

Ohne die totale Hingabe, ohne das selbstvergessene Aufgehen im Tun, ist es völlig unmöglich, an der Grenze des eigenen Könnens zu jonglieren!



**Melanie Flaschner**

Elementarpädagogin, Instruktörin

C37

D50

## *Bewegung ohne Bewegungsraum*

### THEORETISCHE GRUNDLAGEN DER BEWEGUNGSERZIEHUNG

#### Über die Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen

Für Kinder stellen die Bewegung und das Spiel die beiden grundlegendsten Betätigungsformen und Ausdrucksmöglichkeiten dar. Es sind die elementarsten Medien ihrer Erfahrungsgewinnung. Die Bewegung ist ein Grundphänomen allen menschlichen Lebens, und der Mensch ist von seinem Wesen her darauf angewiesen. (Vgl. Zimmer 2012, 17)

Bewegung muss jedoch nicht zwangsläufig immer als sportliche Betätigung verstanden werden. Selbst wenn wir still sitzen, bewegen sich unser Herz, unsere Lungen und unser Blut. Während wir mit zunehmendem Alter dem entspannenden „Nichtstun“ durchaus etwas abgewinnen können, fällt Kindern das „Stillsitzen“ oft sehr schwer und wird zumeist gar als Belastung oder Strafe empfunden und oftmals von uns auch als solche eingesetzt. Daraus wird ersichtlich, dass der Bewegung in Abhängigkeit vom Lebensalter, der jeweiligen Situation und den Lebensbedingungen eine unterschiedliche Bedeutung zukommt. (Vgl. Zimmer 2012, 17 f.)

- **Die instrumentelle Bedeutung:** wenn durch Bewegung etwas erreicht, hergestellt, ausgedrückt, dargestellt, durchgesetzt, erfahren, erprobt, oder verändert werden kann, erhält Bewegung einen Werkzeugcharakter und kann funktional und instrumentell benutzt werden;
- **die wahrnehmend-erfahrende Bedeutung:** wenn durch Bewegung etwas über die eigene Körperlichkeit, über die Beschaffenheit der Dinge und über die Personen der Umgebung erfahren wird;
- **die soziale Bedeutung:** wenn durch Bewegung Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen aufgenommen werden; Bewegung als Mittel zur Kommunikation;



## eine Initiative des Sportministers

- **die personale Bedeutung:** wenn man durch Bewegung und in der Bewegung sich selbst erlebt, erfährt, verändern oder auch verwirklichen kann, dient Bewegung als Mittel zur Selbsterfahrung. (Vgl. Zimmer 2012, 17 f.)

In den verschiedenen Entwicklungsstufen und Lebensabschnitten des Menschen können diese vier Bedeutungsdimensionen der Bewegung ein unterschiedliches Gewicht einnehmen. So ist etwa die explorativ-erfahrende Bedeutung im Kleinkindalter vorherrschend. (Vgl. Zimmer 2012, 18)

Renate Zimmer definiert nach einer vertiefenden Analyse und Zusammenfassung der vielfältigen Funktionen, die Bewegung für die kindliche Entwicklung haben kann, acht Funktionen der Bewegung für die Entwicklung von Kindern. Demnach hat Bewegung:

- eine personale Funktion, wenn es darum geht, den eigenen Körper und die eigenen körperlichen Fähigkeiten kennen zu lernen und so ein Bild von sich selber zu entwickeln;
- eine soziale Funktion, wenn man gemeinsam mit anderen etwas tut, gegen- und miteinander spielt, sich absprechen, nachgeben oder sich durchsetzen muss;
- eine produktive Funktion, wenn man mit dem eigenen Körper etwas hervorbringen, schaffen oder herstellen kann (z.B. eine Fertigkeit);
- eine expressive Funktion, wenn man Empfindungen und Gefühle in Bewegung ausdrücken, ausleben oder aber auch verarbeiten kann;
- eine impressive Funktion, wenn man Gefühle wie Freude, Lust, Erschöpfung und Energie empfinden und durch Bewegung spüren kann;
- eine explorative Funktion, wenn wir unsere dingliche und räumliche Umwelt kennen lernen, uns mit Geräten und Objekten auseinandersetzen und uns an Anforderungen unserer Umwelt anpassen oder Situationen passend machen;
- eine komparative Funktion, wenn wir uns mit anderen messen, wetteifern und vergleichen und lernen, Siege und Niederlagen zu verarbeiten;
- sowie eine adaptive Funktion, wenn man Belastungen ertragen muss, körperliche Grenzen kennen lernt oder die Leistungsfähigkeit steigert. (Vgl. Zimmer 2012, 19)

## ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN

Ein fundiertes Grundwissen über die entwicklungspsychologischen Eckdaten der kindlichen Entwicklung ist für die Arbeit im elementarpädagogischen Bereich unverzichtbar. Freilich würde eine ausführliche, den Anspruch auf Vollständigkeit erhebbende, Betrachtung der Entwicklungspsychologie den hier vorgegebenen Rahmen deutlich sprengen, einen kurzen Einblick in selbige möchte und muss ich dennoch vornehmen.

## eine Initiative des Sportministers



Von großer Bedeutung für die Bewegungserziehung ist mit Sicherheit die Entwicklung der Wahrnehmung. **Wahrnehmung** bedeutet einerseits die Aufnahme von Informationen über die Sinnesorgane und andererseits, in der Folge, die Weiterleitung der aufgenommenen Reize über das Nervensystem an das Gehirn, wo sie verarbeitet und zum Teil gespeichert werden. (Vgl. Hobmair 2013, 83)

Innerhalb der Wahrnehmungssysteme gibt es eine Unterteilung in Nahsinne und Fernsinne. Das vestibuläre, das taktile und das kinästhetische System stellen die Basis für die sensorische Verarbeitung dar und werden als „körpernahe Sinne“ bezeichnet, während der Hörsinn und der Sehsinn als die „körperfernen Sinne“ gelten. (Vgl. Zimmer 2012, 70)

Eine professionelle Wahrnehmungsförderung ist sich der Tatsache bewusst, dass sensorische Erfahrungen dann am wirksamsten und wertvollsten sind, wenn Kinder selbst aktiv werden können und selbst tätig sein dürfen und beugt der Gefahr zu einem sensorischen Stimulationstraining zu werden vor, indem sie wohlüberlegte, auf den jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes abgestimmte, Angebote plant. Für eine „psychomotorische Erziehung“ stellen Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen die Grundlage der Erziehung dar. (Vgl. Zimmer 2012, 73)

Unter **Motorik** versteht man die Gesamtheit aller Bewegungsabläufe eines Organismus, wobei zwischen Grob- und Feinmotorik unterschieden wird. Für die Gesamtentwicklung eines Menschen ist die Motorik essenziell. Sie ermöglicht uns Beweglichkeit, das Erlangen eines Körpergefühls, die Beherrschung unseres Körpers, Sprache, den Ausdruck von Gefühlen durch Worte, Mimik und Gestik, sowie die Entfaltung unserer Wahrnehmung, unseres Denkens und unseres Sozialverhaltens. (Vgl. Hobmair 2013, 252)

## eine Initiative des Sportministers

Fünf Prinzipien der motorischen Entwicklung gelten als evident:

- Entwicklungsrichtung: die Entwicklung der Motorik verläuft von oben nach unten und von innen nach außen, sie beginnt beim Kopf und endet bei den Füßen;
- wechselseitige Vorherrschaft: Säuglinge bewegen zunächst stets beide Arme und beide Beine gemeinsam, sie einzeln und unabhängig voneinander zu bewegen, gelingt erst viel später;
- funktionelle Asymmetrie: es dominiert immer eine bestimmte Körperseite im Hinblick auf das Vorherrschen von bestimmten Muskelpartien;
- individuelle Reifung: die Ausprägung von Körpergliedern und Organen bezüglich Größe und Stärke sowie die Geschwindigkeit der motorischen Entwicklung sind individuell unterschiedlich;
- selbstregulierende Fluktuation: der menschliche Organismus gestaltet aufgrund eigener Informationen über den Stand der Entwicklung selbst das weitere Reifungsgeschehen. (Vgl. Hobmair 2013, 252 f.)

In keiner Altersphase sind die Veränderungen so gravierend und schnell wie während des ersten Lebensjahres. Es ist dies die Zeit der intensivsten Bewegungsreifung. Das Kind lernt in dieser Zeit, neben anderen Bewegungen, das Sitzen, das Stehen und das Gehen. Die ersten gesteuerten Bewegungen zeigen sich etwa im vierten Monat. Das Kind lernt erste Koordinationsbewegungen von Auge und Hand, die sich zum Greifen entwickeln. Dabei handelt es sich um eine Verbindung von motorischen und sensorischen Leistungen, die unter dem Begriff „Sensumotorik“ zusammengefasst werden. Entscheidend ist dabei, dass die Bewegungen aufgrund der Sinnesrückmeldungen gesteuert und kontrolliert werden. (Vgl. Hobmair 2013, 254)

Im Kleinkindalter (1.–3. Lebensjahr) wird der Bewegungsradius durch den Erwerb der aufrechten Haltung und den Anfängen des Gehens immer größer. Es findet eine Verbesserung der gerade erworbenen Fertigkeiten des Laufens und des Gehens statt, und auch die sensomotorischen Leistungen differenzieren sich weiter aus. Dadurch entwickelt das Kind neue Bewegungsformen, wie das Springen, Kriechen, Rollen, Schieben, Steigen und Tragen. Auch erste Formen des Werfens zeigen sich, und am Ende des dritten Lebensjahres zeigen sich erste Fangversuche. Da die koordinativen Fähigkeiten bei Kleinkindern noch wenig entwickelt sind, erscheint der Bewegungsablauf noch eckig und unökonomisch. Es ist noch kein nach außen ersichtlicher Bewegungsrhythmus beim Laufen oder Hüpfen erkennbar. Dennoch



ist das intensive Aufnehmen von Musik und die Wiedergabe des Rhythmus durch Körperbewegungen (Klatschen, Wippen im Stehen, etc.), in keinem Alter so deutlich erkennbar. Auch der Bewegungsdrang, die Motivation zum Üben und Vervollkommen gerade erworbener Fertigkeiten und die Anstrengungsbereitschaft sind in diesem Alter sehr stark ausgeprägt. (Vgl. Zimmer 2012, 79 f.; Vgl. Hobmair 2013, 254)

Die motorische Entwicklung im Vorschulalter (4.–6. Lebensjahr) bringt die Ausdifferenzierung der im Kleinkindalter erworbenen Fähigkeiten von der Grobform zur Feinform. Diese Weiterentwicklung äußert sich durch eine quantitative Leistungssteigerung, eine qualitative Verbesserung der Bewegungsabläufe und die Anwendungsfähigkeit in unterschiedlichen Situationen. Dem Kind gelingt es nun, auch Bewegungsformen untereinander zu kombinieren (z. B. Laufen, Springen, Werfen und Fangen). Darüber hinaus werden eine Steigerung der Aufmerksamkeitsspanne, Fortschritte hinsichtlich der koordinativen Fähigkeiten (z. B. Gleichgewichtsfähigkeit) und eine Verbesserung der feinmotorischen Geschicklichkeit, bemerkbar. (Vgl. Zimmer 2012, 80 f.)

### Kindheit heute?

Im „Handbuch der Bewegungserziehung“ von Renate Zimmer aus dem Jahr 2012 ist im Vorwort die Rede von einer Welt ständig wachsender Bewegungseinschränkungen. Daher müssten sich Kindertageseinrichtungen die Frage stellen, ob sie wirklich alle Chancen wahrnehmen, Kindern den Raum und die Gelegenheiten für Bewegungserfahrungen anzubieten, die sie brauchen. (Vgl. Zimmer 2012, 7)

**Charakteristische Merkmale der heutigen Kindheit**, sind für Renate Zimmer:

- Der Verlust natürlicher Spiel- und Bewegungsgelegenheiten, sowie deren Ersetzung durch künstlich geschaffene Plätze zum Spielen, die von den Kindern nicht selbstständig erreicht werden können und wo Spielen ohne Aufsicht Erwachsener kaum mehr möglich ist;
- Damit einhergehend, die Verinselung kindlicher Lebensräume, da sie von zu Hause zu den arrangierten Freizeitangeboten wie Musikschule, Schwimmbad, Judokurs, usw. oder zu entfernten Freunden zumeist chauffiert werden. Zwischen diesen einzelnen Inseln besteht aber kein Zusammenhang, und so erleben Kinder ihren Alltag nicht mehr als selbst bestimmbar Freiraum, sondern vielmehr als zerstückeltes Termingeschäft, das in teilweise völlig verschiedenen Welten stattfindet;
- Der Rückzug der Straßenspielkultur und die zunehmende Verhäuslichung des Kinderspiels;
- Kinder als Zielgruppe der Konsumgüterindustrie, die selbst vor der Pädagogisierung des Spielzeugs nicht halt macht;
- Vorgefertigtes Spielmaterial, welches meist nur für bestimmte Zwecke verwendbar ist und den Kindern durch seine Monofunktionalität nur wenig Raum für Veränderungen und Kreativität lässt;
- Die Verdrängung vieler für die Entwicklung des Kindes wichtiger Aktivitäten durch die Zunahme des Medienkonsums. (Vgl. Zimmer 2012, 21 f.)

All diese Veränderungen der kindlichen Lebenswelt führen dazu, dass Kinder die Welt immer weniger durch eigenes Handeln, Experimentieren und Ausprobieren entdecken können. Die Aneignung der Welt wird heute fast ausschließlich von zweiter Hand vorbereitet und gereicht und als „**Mediatisierung**“ von Erfahrungen bezeichnet. Dieser für PädagogInnen wesentlichste Wandel der Kindheitsbedingungen führt zu einem folgenreichen Verlust an Eigenständigkeit. Technik und Motorisierung hindern die Kinder einerseits an der unmittelbaren Erschließung ihrer Lebens- und Erfahrungsräume und setzen sie andererseits einer unüberschaubaren Vielzahl von elektronischen Medien aus. (Vgl. Zimmer 2012, 22)

Als Folge der eingeschränkten Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten unserer Kinder sowie der mangelnden Verarbeitungs- und Handlungsmöglichkeiten für die auf sie einströmenden Reize kommt es in zunehmendem Ausmaß zu Störungen in der Wahrnehmungsverarbeitung und zu Verhaltensauffälligkeiten. Viele dieser Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten der Kinder sind als Symptome für Stress zu verstehen. Die körperlich-sinnlichen Bedürfnisse vieler Kinder bleiben in ihrem, von uns bestimmten, Lebensalltag auf der Strecke. Unsere Kinder zahlen den höchsten Preis für die fortschreitende Motorisierung und Technisierung unserer immer schneller werdenden Zeit. (Vgl. Zimmer 2012, 22 f.)

## KONSEQUENZEN FÜR DIE ELEMENTARPÄDAGOGIK

Aus diesen veränderten Kindheitsbedingungen ergeben sich zwangsläufig Konsequenzen für alle Menschen, die mit Kindern arbeiten. Egal ob es um selbstgewählte Aktivitäten der Kinder, geplante Angebote der PädagogInnen, Raumkonzepte oder Einrichtung geht, alle Kindertageseinrichtungen und die dort agierenden Personen müssen sich auf die kindlichen Bedürfnisse nach sinnlicher Wahrnehmung und Bewegung einstellen, um die Erfahrungs- und Handlungsmöglichkeiten der Kinder zu erweitern.

Dazu bedarf es Gruppenräume, die es den Kindern erlauben, ihren Spielraum umzugestalten. Flexible Funktionsbereiche mit Spielmaterial, das sich leicht transportieren lässt und verschiedenste Spiele an den verschiedensten Orten zulässt, könnten hier zu einer Verbesserung führen. Flexible Teppiche und mobile Raumteilsysteme ermöglichen den Kindern außerdem, ihre Spielbereiche an ihren augenblicklichen Platzbedarf anzupassen. Die Räume sollten sinnlich-erfahrbar sein, da die Anregung zu Auseinandersetzung und Kommunikation sowohl für die Motorik als auch für die Wahrnehmung (und somit für die gesamte kindliche Entwicklung) eine unverzichtbare Bereicherung darstellt. Den primären Erfahrungen, die Kinder durch unmittelbares Tun und Handeln machen, ist der Vorzug zu geben gegenüber der sekundären Erfahrungswelt der Technik und der Medien. (Vgl. Zimmer 2012, 25; Vgl. Lange 2012, 14 f.)



**Uschi Gatol**

Kindergartenpädagogin, BAKIP-Lehrerin, Motopädagogin, Aerobic- und Fitnesstrainerin, Instruktorin

A11

B24

## Cooler Tanzhits für Kindergartenkids

Eine Tanzreise um die ganze Welt, die aktuellen internationalen Kindertanzhits werden in Refrain und Strophe choreografiert. Spaß an der Bewegung, Takt- und Rhythmusschulung sowie Tanzformationen für Themenstunden und Abschlussfestgestaltung werden der Altersgruppe 3 bis 6 Jahre entsprechend aufbereitet. Neue Tänze im Jahreskreis werden ebenso berücksichtigt wie aktuelle Chart- und coole Kinder-Disco-Hits!

Bewegungslieder spielen im Eltern-Kind-Turnen eine wichtige Rolle und vermitteln den ersten Schritt choreografierter Kindertänze. Das Ziel sind Bewegungen, die junge Kinder zwischen 1 und 3 Jahren nachvollziehen können, sowie ansprechende Musik für diese Altersgruppe. Eltern oder KrippenpädagogInnen erhalten pädagogisch wertvolle und praxiserprobte Anregungen für Kindertanzeinheiten sowie einen bewegten Krippenalltag, der einfach und bewegt umsetzbar ist.

### HURRA HURRA WIR TANZEN

*Ordnungsrahmen: Kreisformat*

#### 8 Intro

4 x 8 Instrumentalstrophe	4 x Ferse vor gesprungen, rechts-links im Wechsel
Heydy heydy hoo ...	Marschieren am Platz, Arme winken über Kopf

#### 1. Strophe

4 x 8 Ein schöner Tag wie ich ihn mag	4 x Ferse vor gesprungen, rechts-links im Wechsel
Heydy heydy hoo ...	Marschieren am Platz, Arme winken über Kopf

## eine Initiative des Sportministers

### Refrain

4 x 8	Hurra, hurra, wir tanzen heut, na klar	2 Side Steps / rechts-links im Wechsel
	Ein Schritt nach hier, ein Sprung nach da	1 Step zur Kreismitte, 1 Sprung zurück
	Partytime hurra!	Drehung, Arme über Kopf
	Hurra, hurra, wir tanzen heut, na klar	2 Side Steps / rechts-links im Wechsel
	Wir posen wie ein Dancing-Star	Pose – Pose
	Partytime hurra, Partytime hurra!	2 x Drehung, Arme über Kopf

### 2. Strophe

4 x 8	Heut wird gelacht	4 x Ferse vor gesprungen, rechts-links im Wechsel
	Heydey heydey hoo ...	Marschieren am Platz, Arme winken über Kopf

### Refrain

### Instrumentalteil

4 x 8 Drehung

### 3. Strophe

Sei dabei, komm schon wir wollen fliegen	4 Side Steps / Fliegerarme
Sei dabei, wir machen winke, winke	4 Side Steps / Winken

### Refrain 2x

## ZAUBERBREI

Ordnungsrahmen: Kreisformat

### Intro Zauberbrei

### Refrain

Eins, zwei und drei,  
 rühr ihn gut, den Zauberbrei,  
 rühr ihn gut, den Zauberbrei,  
 rühr ihn gut, den Zauberbrei.  
 Eins, zwei und drei,  
 rühr ihn gut, den Zauberbrei,  
 koch ihn heiß, den Zauberbrei,  
 stell Dich auf im Zauberkreis.

### Breiter Beistand:

Rechter Arm seitlich abwinkeln, linker Arm, klatschen  
 Beide Arme rühren

Rechter Arm beschreibt Kreis

## eine Initiative des Sportministers

### 1. Strophe

Tigerkrallen, Hexenspucke	Step touch,
und ein Haar vom Warzenschwein,	Hände geben Dinge in den Zauberkessel
auch ein dicker fetter Popel muss noch in den Topf hinein,	
Mäusekötter, Stinkesocken und ein Löffel Spinnensaft,	
dieser leck're Superbrei gibt Dir die stärkste Zauberkraft.	

### Refrain

### 2. Strophe

Willst Du einen Hexenzauber,	Step touch,
trink den ganzen Becher aus.	Trinken
Schließ die Augen, heb die Arme über Deinen Kopf hinaus.	Arme über Kopf
Krokodile, Elefanten schauen zu und sind gespannt:	Klappmaul, Rüssel
Sage Deinen Zauberspruch und zaub're einen Krokofant.	

### Refrain

### 3. Strophe

Dreh Dich einmal, dreh Dich zweimal,	Drehung
stampf den Boden, dass es kracht,	Stampfen
Du bist hier im Zauberland und hast die größte Zaubermacht.	
Darum kommt das Beste nun, es ist die schönste Zauberei,	
zaubere Dein Lieblingstier,	Fliegen wie ein Papagei oder: die Kinder drehen
den Papa-Mama-gei.	sich zum Publikum und zeigen auf die Eltern

### Refrain

## KNALL BUMM KNALL, WIR FLIEGEN JETZT INS ALL

*Ordnungsrahmen: Kreis und freier Raum*

### Intro

### Refrain

Knall, bumm, knall	Rechte Hand, linke Hand in V-Position, clapp
Wir starten jetzt ins All,	Fliegerarme
fliegen schneller als Raketen	Arme anlegen, schneller fliegen



## eine Initiative des Sportministers

hin zu anderen Planeten,

wir zählen nur bis 4 – und schon landen wir:

Meine Damen, meine Herr'n,

wir sind auf dem ...

Ausfallschritt, Fliegerarme, landen

Rechte Hand zu Bauch, rechtes Bein vorstellen

Linker Arm zu Bauch, linkes Bein vorstellen

### 1. Strophe / Schüttelstern

Schüttel, schüttel, Hände gern,

auf dem Schüttelstern (2x).

So viele Hände als möglich schütteln

Arme schütteln / alleine

#### Refrain

### 2. Strophe / Hoppelstern

Hoppel, hoppel, hoppel gern,

auf dem Hoppelstern (2x).

Hasen-hoppeln

#### Refrain

### 3. Strophe / Kitzelstern

Kitzel, kitzel, kitzel gern,

auf dem Kitzelstern (2x).

Nachbar-Kind kitzeln

#### Refrain

### 4. Strophe / Radelstern

Radel, radel, radel gern,

auf dem Radelstern (2x).

Radfahrbewegung sitzend am Boden

#### Refrain

### 5. Strophe / Streichelstern

Streichel, streichel, streichel gern,

auf dem Streichelstern (2x).

Nachbar-Kind streicheln

#### Refrain

### 6. Strophe / Schlummerstern

Schlafen, schlafen, schlafen gern,

auf dem Schlummerstern (2x).

Schlafen in Kindsposition

## eine Initiative des Sportministers

### KRABBen-SAMBA

Ordnungsrahmen: Kreis

#### Intro

Na, na, na, na	Breiter Beistand, Beine wiegeln
Krabben-	
Samba	

#### Refrain

Ganz tief im Meer, da tanzen Krabben Samba	4 Side Steps,
So hin und her, das ist ein Riesen-Spaß	Arme: Criss-cross
Der Tintenfisch, der ruft ganz laut: „Karamba“	4 Side Steps
Die Qualle denkt sich nur, was soll denn das	Tintenfisch-Arme

#### 1. Strophe

Die Hände vor, dazu die Hüfte kreisen	Breiter Beistand, Hände vor, Hüfte kreisen
Ein Schritt nach rechts, und dann ein Schritt nach links	Schritt rechts, Schritt links
Die Arme hoch, den Himmel anzugreifen	Arme hoch
Und jeder tanzt den Krabben-Samba mit	Drehung

#### Zwischenteil

Krabben-	4 Kreuzschritte vorne zur Seite / rechts-links
Samba	Arme: Scheibenwischer auf Schulterhöhe

#### Refrain

#### 2. Strophe

Wir tauchen ein, jetzt geht es mal ans Schwimmen	Eintauchen, schwimmen
Wir tauchen auf, und schütteln uns	Schütteln
Die Arme hoch, und dann das Riff erklimmen	Arme hoch
Und jeder tanzt den Krabben-Samba mit	Drehung

#### Zwischenteil

Krabben-	4 Kreuzschritte vorne zur Seite / rechts-links
Samba	Arme: Scheibenwischer auf Schulterhöhe

#### Refrain

**eine Initiative des Sportministers**

### 3. Strophe

Ein Rochen kommt, mit sanften Flügelschlagen	Fliegerarme
Der Rollmops rollt sich ein, denn er ist fit	Arme rollen
Die Arme hoch, und dann die Wasserwagen	Arme hoch
Und jeder tanzt den Krabben-Samba mit	Drehung

### HÜHNCHEN HÜHNCHEN POK POK

*Ordnungsrahmen: Kreis und eine lange Reihe*

#### Intro

#### Hahn ruft Hühner in den Hühnerstall – alle in eine lange Reihe

Alle Hühner nehmen Platz, doch im Stall da gibt's Rabatz.	Kniebeugen – Hände reichen
Doch der Hahn rennt hin und her, stört die Hühner wirklich sehr.	
Alle Hühner nehmen Platz, doch im Stall da gibt's Rabatz.	
Doch der Hahn rennt hin und her, stört die Hühner wirklich sehr.	

#### Refrain

Hühner Hühner pok pok,	Arme = Schnabel / Körner picken
Hühner Hühner pok pok,	
Hühner Hühner pok pok,	
Quak quak quak.	Flügel schlagen
Pok, pok, pok,	Am Platz laufen,
alle Hühner scharren Dreck,	mit Armen und Beinen scharren
Pok, pok, pok,	
und der Hahn läuft vorne weg.	

#### 1. Strophe

Wir haben hier viel Ruhe, legen dann und wann ein Ei.	Kniebeuge, Arme kreuzen
Wir sitzen hier und brüten, der Tag ist schnell vorbei.	
Das ist unser Leben, so fühlen wir uns frei.	
Doch immer wenn der Hahn kommt, gibt's ein riesiges Geschrei.	

## eine Initiative des Sportministers

### Alle Hühner versammeln ... in eine Reihe

Alle Hühner nehmen Platz, doch im Stall da gibt's Rabatz.	Kniebeugen – Hände reichen
Doch der Hahn rennt hin und her, stört die Hühner wirklich sehr.	
Alle Hühner nehmen Platz, doch im Stall da gibt's Rabatz.	
Doch der Hahn rennt hin und her, stört die Hühner wirklich sehr.	

#### Refrain

### 2. Strophe

Die unsern meistens suchen, doch manchmal kommt der Hahn, dann gibt es schon mal Ärger, denn der gibt immer an.	Step touch, Arme Schnabel
Er zeigt die schönen Federn und schaut zu uns herab, doch wenn er sich uns nähert, dann hau'n wir alle ab.	Step touch, Arme Flügel

### Alle Hühner versammeln ... in den Hühnerstall

#### Refrain

### Alle Hühner versammeln ... in den Hühnerstall

## DIE KUH KARATSCHA

Ordnungsrahmen: Kreis

### Intro

2 x 8 Instrumentalteil	Drehung, Arme über Kopf
------------------------	-------------------------

### Refrain 2x

Die Kuh Karatscha, die Kuh Karatscha, die frisst den ganzen Tag nur Gras.	Breiter Beistand, 1 langsame Drehung Marschieren, 1 Hand reibt Bauch
Die Kuh Karatscha, die Kuh Karatscha, gibt abends Milch und sagt das war's.	Breiter Beistand, 1 langsame Drehung Melken

### 1. Strophe

Sie würd' gern im Grase liegen, doch da kommen schon die Fliegen.	2 Side Steps / im Wechsel rechts-links 1 Finger stellt Fliege nach
--	---

**eine Initiative des Sportministers**

Eine ist ne' ganz gemeine,  
fliegt ihr immer durch die Beine.

**Refrain 2x**

**2. Strophe**

Pass nur auf du kleine Fliege,	2 Side Steps / im Wechsel rechts-links
dass ich dich nicht ganz schnell kriege.	Fliege fangen – klatschen
Fliegst mir jetzt schon seit zwei Stunden,	Fliege um Beine nachstellen
um die Beine deine Runden.	

**Refrain 1x**

Die Kuh Karatscha, die Kuh Karatscha,	Breiter Beinstand, 1 langsame Drehung
2 x 8 Instrumentalteil	Drehung, Arme über Kopf

**Refrain 1x**

**3. Strophe**

Die Kuh Karatscha will sich bücken,	1 Kniebeuge
ach da kommen tausend Mücken.	Arme verscheuchen Mücken
Fliegen weg und kommen wieder,	2 Side Steps / Flugbewegung
singen ihre Mückenlieder.	

**Refrain 3x**

**FEUERWEHRGYMNASTIK**

*Ordnungsrahmen: Kreis*

Tatü tata, tatü tata	Marschieren in Kreisrichtung, 1 Arm abgewinkelt
Tatü tata, tatü tata	nach unten ziehen / rechts-links wechseln

**1. Strophe**

Wir sind von der Feuerwehr,	In Kreisrichtung marschieren, 1 Hand an Stirn
Feuer löschen ist nicht schwer,	„nein“ zeigen
man braucht Grips und manche Kraft.	Richtungswechsel – 1 Finger an Stirn
Wir hier bei der Feuerwehr sind fit	Körper zur Kreismitte drehen, Arme im rechten Winkel
und machen bei der Schlauchgymnastik mit:	Kniebeuge

## eine Initiative des Sportministers

### Refrain

Schlauch nach rechts, Schlauch nach links, nach oben und nach unten.	Beidbeiniger Sprung mit Schlauch nach rechts-links Breiter Beinstand, Schlauch hoch-tief
Schlauch nach vor, Schlauch zurück, wir löschen jeden Funken, wir steigen auf die Leiter rauf und steigen auch wieder runter.	Schrittstellung, Schlauch vor-zurück Tschhhh ... im Kreis löschen Kletterbewegung
Schlauch nach rechts, Schlauch nach links, das hält uns fit und munter.	Beidbeiniger Sprung mit Schlauch nach rechts-links Marschieren, Arme im rechten Winkel
Schlauch nach rechts, Schlauch nach links das hält uns fit und munter.	Beidbeiniger Sprung mit Schlauch nach rechts-links Marschieren, Arme im rechten Winkel

### 2. Strophe

Da ein Kätzchen auf dem Baum, es sitzt so hoch, man sieht es kaum.	In Kreisrichtung marschieren, Katzenpfoten zeigen 1 Hand an Stirn, zum Himmel schauen
Mit unserer Leiter bis zum Dach haben wir es sicher heimgebracht.	Richtungswechsel – Kletterbewegung Dach über dem Kopf
Wir hier bei der Feuerwehr sind fit, und machen bei der Schlauchgymnastik mit:	Körper zur Kreismitte drehen, Arme im rechten Winkel Kniebeuge

### Refrain

### 3. Strophe

Wenn es dann mal qualmt und brennt, dann sind wir fit und nicht verpennt.	In Kreisrichtung marschieren, Rauch wegschieben Arme im rechten Winkel
--	---

### Refrain 2x

## MAJA-TANZ

Ordnungsrahmen: Kreis

### Intro

4 x 8 Instrumental	Fliegerarme, fliegen
--------------------	----------------------

### 1. Strophe

Party-Bienen weit und breit, und jede fliegt hin und her, überall ist Heiterkeit, und Willi freut sich sehr.	Kreis, klatschen, 1 Bein tappt
---	--------------------------------

## eine Initiative des Sportministers

Musik spielt heut die ganze Nacht, und Flip ist Dirigent,  
jeder klatscht auch mit und singt ganz ungehemmt.

### Refrain

Denn hier kommt Maja,	Arme weit öffnen
steht inmitten Glanz,	1 Verbeugung
macht schubidu und schubidey,	Arme rollen, Hüfte wackeln Mitte
tanz mit ihr den Maja-Tanz:	
Und alle dreh'n sich,	1 Drehung
schubidubidu,	Arme rollen, Ausfallschritt rechts
und alle winken,	Step touch, winken
schubidubidey,	Arme rollen, Ausfallschritt links
und alle springen,	Beidbeinig springen 4x mit ¼ Drehung
schubidubidu,	Arme rollen, Hüfte wackeln Mitte
und alle singen, bis ein neuer Tag beginnt.	1 langsame Drehung

### 2. Strophe

Wir hab'n so 'ne gute Zeit,	Partnertanz, Hände reichen
wir tanzen Hand in Hand,	
jeder hier, groß oder klein,	
ist schon total gespannt.	
Aufgepasst! Es wird grandios –	
ein Star ist hier im Haus,	
Trommelwirbel – es geht los,	Trommelwirbel
seid still wie eine Maus.	

### Refrain

### 3. Strophe / langsam

Könnte diese Partynacht doch nie-nie-mals vergeh'n,	Partnertanz – langsames Tellerdrehen
nach dem Sonnenaufgang sagen wir uns „Wiederseh'n“,	Partner zuwinken
es wird nur gefeiert, wir genießen den Moment,	
jeder Augenblick ist ein Gescheeeeeenk.	

## WIR TANZEN JETZT IM KREIS HERUM

Ordnungsrahmen: Kreisformat

### Intro

2 x 8 Instrumentalteil Kreisbildung, Hände reichen

### 1. Strophe

Wir tanzen jetzt im Kreis herum und alle tanzen mit,	Im Kreis gehen, Hände halten
wir tanzen jetzt im Kreis herum und alle tanzen mit,	Richtungswechsel
<i>einen Schritt nach vorn,</i>	<i>1 Schritt zur Kreismitte</i>
<i>einen Schritt zurück,</i>	<i>1 Schritt zurück</i>
wir tanzen jetzt im Kreis herum und alle tanzen mit,	Im Kreis gehen
wir tanzen jetzt im Kreis herum und alle tanzen mit.	Richtungswechsel

### 2. Strophe

*streck' die Arme hoch,* Arme über Kopf

### 3. Strophe

*dreh'n uns rundherum,* Hände loslassen, Drehung

### 4. Strophe

*gehen in die Knie,* Kniebeuge

### 5. Strophe

*klatschen in die Hand,* Klatschen

### 6. Strophe

*schwimmen wie ein Fisch,* Hände falten, Schwimmen

### 7. Strophe

*stampfen mit dem Fuß,* Stampfen

### 8. Strophe

*springen in die Luft,* Springen



**eine Initiative des Sportministers**

## 9. Strophe

einen Schritt nach rechts,

Schritt rechts, Schritt links

## 10. Strophe

**Instrumentalstrophe**

**Im Kreis gehen**

## RINGELSCHWANZTANZ

Ordnungsrahmen: Kreisformat

### Intro & Zwischenteil

Arme seitlich abgewinkelt auf Schulterhöhe

### Refrain

Kennt ihr das Schwein

Arme seitlich abgewinkelt auf Schulterhöhe,

mit dem Ringelschwanz?

Im Takt marschieren

Es kann einen ganz besonderen Tanz!

Arme einstützen, Fersen im Wechsel

Denn es wackelt mit dem Po,

Po wackeln

springt vor Freude sowieso,

Am Platz springen

dreht sich dann herum

1 Drehung am Platz

und macht den Rücken krumm!

Beine abwinkeln, Ellbogen auf Oberschenkel stützen,  
Rücken rund machen

### Instrumentalteil

Drehung am Platz im Kreis

1 Hand ober Kopf / Ringelschwanz dreht

## HÄNG DICH AN, WIR FAHREN MIT DER EISENBAHN

Ordnungsrahmen: Einer-Reihe im freien Raum

### Intro

2 x 8 Instrumental

### 1. Strophe

Häng dich an, häng dich an,

Einer-Reihe bilden, anhängen

wir fahr'n mit der Eisenbahn,

## eine Initiative des Sportministers

häng dich an, häng dich an,  
wir fahr'n mit der Eisenbahn,  
jetzt, ist der ... (Leon) dran,  
hängt sich einfach hinten an,  
jetzt, ist der ... (Leon) dran,  
hängt sich einfach hinten an.

Kind an vorderster Stelle hängt sich hinten an

### Refrain

Einmal hoch und einmal runter,  
auf dem Bahnhof bleibe steh'n,  
einmal drücken,  
zweimal Küsschen,  
klatschend sich im Kreise drehen,  
schon kann es weitergehen, la, la, la, la, la.

Eisenbahn macht sich groß, dann klein  
stehen bleiben  
Zwei Kinder: – umarmen  
– Küsschen werfen  
– klatschen, im Kreis gehen  
Einer-Reihe bilden, weiterfahren

### 2. Strophe

Lilly

Kind an vorderster Stelle hängt sich hinten an

### Refrain

### 3. Strophe

Jimmy

Kind an vorderster Stelle hängt sich hinten an

### Refrain

### 4. Strophe

Lisa

Kind an vorderster Stelle hängt sich hinten an

### Refrain

### 5. Strophe

La, la, la, la

Eisenbahn fährt durch den Raum, alle winken

## HOCH WIE EIN FLUMMI

Ordnungsrahmen: Kreis

### Intro

2 x 8 Instrumentalteil

### Refrain

Hoch wie ein Flummi,	Beidbeiniges Springen:
du denkst ich bin aus Gummi,	rechts, links, vor, zurück, zick-zack,
hoch wie ein Flummi,	Kleine Wipp-Sprünge
ich spring hoch, hoch, hoch.	„hoch“: besonders hoch springen, Knie anziehen
Hoch wie ein Flummi,	
du denkst ich bin aus Gummi,	
hoch wie ein Flummi,	
ich spring hoch, hoch, hoch.	

### 1. Strophe

Zeig mir deine <b>rechte Hand</b> ,	Marschieren in Kreisrichtung,
und wink zu mir her,	Mit rechter Hand winken
zeig mir deine rechte Hand,	
das ist gar nicht schwer.	

### Refrain

### 2. Strophe

Zeig mir deine <b>linke Hand</b> ,	Marschieren in Kreisrichtung,
und wink zu mir her,	Mit linker Hand winken
zeig mir deine linke Hand,	
das ist gar nicht schwer.	

### Refrain

### 3. Strophe

Zeig mir deinen <b>rechten Fuß</b> ,	Rechten Fuß in Kreismitte stellen
und wink zu mir her,	Mit Fuß winken
zeig mir deinen rechten Fuß,	
das ist gar nicht schwer.	

## Refrain

### 4. Strophe

Zeig mir deinen **linken Fuß**,  
und wink zu mir her,  
zeig mir deinen linken Fuß,  
das ist gar nicht schwer.

Rechten Fuß in Kreismitte stellen  
Mit Fuß winken

## Refrain

### 5. Strophe

Zeig mir deinen **kleinen Bauch**,  
und wink zu mir her,  
zeig mir deinen kleinen Bauch,  
das ist gar nicht schwer.

Bauch reiben  
Mit Bauch wackeln (=winken)

## Refrain

### 6. Strophe

Zeig mir deinen **kleinen Po**,  
und wink zu mir her,  
zeig mir deinen kleinen Po,  
das ist gar nicht schwer.

Po zu Kreismitte strecken  
Mit Po wackeln (=winken)

## Refrain

### 7. Strophe

Zeig mir dein **wildes Haar**,  
und wink zu mir her,  
zeig mir dein wildes Haar,  
das ist gar nicht schwer.

Kopf zur Kreismitte neigen  
Haare wild schütteln

## Refrain

### 8. Strophe

La, la, la

Hände, Füße, Bauch, Po, Haare winken nacheinander

**eine Initiative des Sportministers**

## HUNDERT FLINKE HASEN

Ordnungsrahmen: 2 Gruppen / freier Raum

### Intro

2 x 8 Instrumentalteil Hasengruppe / Hundegruppe / 1 Jäger (TrainerIn)

### 1. Strophe / Hasengruppe

Hundert flinke Hasen, Hasen: hoppeln durch den Raum

laufen über'n Rasen,

laufen über's Möhrenfeld,

bis der alte Jagdhund bellt: Hasen hoppeln in ihren Raumbereich und warten

### Refrain / Hundegruppe

Wow, wow, wow, wow, wo-wow, Hunde laufen bellend durch den Raum

Wow, wow, wow, wow, wo-wow, Hunde laufen in ihren Raumbereich und warten

1 x 8 Instrumentalzeile

### 2. Strophe / Hasengruppe

Hundert flinke Hasen, Hasen: hoppeln zick-zack durch den Raum

laufen über'n Rasen,

laufen zick-zack hin und her

und der Jagdhund hinterher: Hasen hoppeln in ihren Raumbereich und warten

### 3. Strophe / Hunde und Hasen

Schon nach 20 Runden, Hunde laufen eine langsame Runde

ist der Hund verschwunden, Hunde laufen in ihren Raumbereich

heucht und keucht und atmet schwer,

Jagdhund seufzt: Ich kann nicht mehr! Hasen hoppeln in ihrem Raumbereich

### 4. Strophe / Bauer, Hasen, Hunde

Das hört Bauer Winte, Bauer schleicht sich an, auf Vogelscheuche zielen

der holt seine Flinte,

doch der Bauer guckt ganz krumm, Hasen verstecken sich – Kindsposition

schießt die Vogelscheuche um. Hunde verschnaufen in ihrem Raumbereich

**eine Initiative des Sportministers**

**Refrain / Hasen / Hunde**

Ätsch, ätsch, ätsch, ätsch, äätsch-ätsch,	Hasen: Zeigefinger über Kreuz streichen
---	---

**5. Strophe / Hasengruppe**

Hundert flinke Hasen,	Hasen zeigen lange Nasen, Galopp im Raum
-----------------------	--

zeigen lange Nasen,	
---------------------	--

rufen: „Lieber Bauersmann,	Hunde knurren und scharren
----------------------------	----------------------------

pflanz uns neue Möhren an!“	
-----------------------------	--

**Refrain**

He, he, he, he, heee-he,	Hasen: Zeigefinger über Kreuz streichen
--------------------------	---

**DER POPO-TANGO**

*Ordnungsrahmen: 2 Stirnreihen*

*Liebe Kinder,*

*wir stellen uns jetzt alle, Po an Po gegenüber auf. Im ganzen Lied dürft ihr eure Popo-Partner nicht verlieren. Und los geht's:*

**Refrain**

Popo-Tango,	2 Kinder stehen Po an Po, „zusammenkleben“
-------------	--

ja alle lieben diesen	Im Takt mit Hüfte hin- & her wackeln, Po zusammen
-----------------------	---

Popo-Tango,	
-------------	--

und wackeln hin und her beim	
------------------------------	--

Popo-Tango,	
-------------	--

denn er macht alle Kinder froh,	
---------------------------------	--

der Tango der geht so- ja so:	
-------------------------------	--

Popo-Tango,	Po bleibt zusammen, rückwärts Hände reichen, durch
-------------	--

wir gehen durch den Raum und	Den Raum tanzen
------------------------------	-----------------

Popo-Tango,	
-------------	--

dann bleiben alle steh'n und	Stehen bleiben
------------------------------	----------------

Popo-Tango,	
-------------	--

komm dreht euch einmal schnell herum –	Drehen
--	--------

der Tanz ist gar nicht dumm.	
------------------------------	--

## eine Initiative des Sportministers

### 1. Strophe

Dieser Tanz ist einfach Wahnsinn,	2 Stirnreihen, Hände zweier Kinder bilden Hausdach
weil er den Kindern so viel Spaß bringt,	Side-Steps zur rechten Seite
such dir noch schnell einen Partner	Side-Steps zur linken Seite
und mach einfach gleich mit.	

### 2. Strophe

Keiner will jetzt mehr nach Hause,	2 Stirnreihen, Hände zweier Kinder bilden Hausdach
denn heute steigt die Riesensause,	Side-Steps zur rechten Seite
wackel doch mit deinem Popo,	Side-Steps zur rechten Seite
dieser Tanz reißt dich mit.	

## HULA HULA REIFENTANZ

Ordnungsrahmen: Kreisformat

Hallo! Hier ist Radio Honolulu mit einer wichtigen Durchsage:

Heute ist am Strand vereinzelt mit Hula-Hoop-Tänzern zu rechnen. Bitte nehmen Sie Rücksicht oder schwingen sie mit:

### Refrain

Hula-Hula-Hoop	Breiter Beinstand, Hüfte kreisen
Schwing den Reifen um dich rum,	1 Drehung am Platz, Reifen mit Händen festhalten
Hula-Hula-Hoop	Breiter Beinstand, Hüfte kreisen
Hol' noch einmal richtig Schwung,	1 Drehung am Platz, Arme auf Schulterhöhe
Hula-Hula-Hoop	Breiter Beinstand, Hüfte kreisen
Ich weiß, dass du das kannst,	1 Drehung am Platz, Arme über Kopf
Hula-Hula-Hoop	Breiter Beinstand, Hüfte kreisen
Schau mal, wie der Reifen tanzt,	Hüfte vor und zurückbewegen
Hula, hula, hula, hula,	Kleine schnelle Kreisbewegung
hula, hula, hula, hula, Hoop!	

### Strophe / Langsames Tempo:

Ich – hab gern meine Ruuuh',	Recken und strecken
ich lieg am Strand	Niedersetzen
und schau den Wellen zu,	Hand an die Stirn, zusehen

## eine Initiative des Sportministers

doch dann komm'n sie angerannt	Staunen
und sie haben einen Reifen in der Hand –	Reifen nachstellen
was soll das denn?	Arme abgewinkelt auf Schulterhöhe

### TANZ MIT MIR TEDDYBÄR

Ordnungsrahmen: Kreisformat

<b>Intro</b>	Im Rhythmus mitklatschen
--------------	--------------------------

<b>Refrain</b>	
Tanz mit mir – Teddybär, tanz mit mir – hin und her,	Mit Teddybär hin und her tanzen
tanz mit mir – Teddybär, rundherum, das ist nicht schwer.	Drehung
Das macht froh – Teddybär,	Teddybär über Kopf halten
einfach so – hin und her.	Teddybär hin und her schieben
Auch der Po – Teddybär,	Po wackeln
wackelt mit – das ist nicht schwer.	Teddy zur Kreismitte legen

<b>1. Strophe</b>	
Ich brauch keinen Tiger, der ist mir zu wild,	Tigerkrallen
und auch keinen Löwen, der zu viel mir brüllt,	Brüllen wie Löwen
lieber hole ich mir her, meinen kleinen Teddybär,	Teddy holen
denn den mag ich ja so sehr, den kleinen Teddybär'n.	Teddy festhalten

<b>2. Strophe</b>	
Ich brauch keine Eule, die ist mir zu klug,	Eulen-Augen mit Hand
und das kleine Ferkelchen, zappelt nicht genug,	Kleine schnelle Schritte
lieber hole ich mir her, meinen kleinen Teddybär,	Teddy holen
denn den mag ich ja so sehr, den kleinen Teddybär'n.	Teddy festhalten
Ahhh, so Teddy, jetzt geht's los!	



## eine Initiative des Sportministers

### DER KLEINE SAMURAI

Ordnungsrahmen: Kreisformat

#### Intro

Instrumentalteil

Arme schneiden Luft

#### Refrain

Hu ha

**Hu:** Beine geschlossen – Arme vor Brust kreuzen

macht der kleine Samurai.

**ha:** Sprung in offene Beinposition, Arme nach unten öffnen

Er bewegt sich gut,

Ausfallschritt zur Kreismitte, Arme schneiden Luft

sieh mal was er alles tut!

Hu ha

**Hu:** Beine geschlossen – Arme vor Brust kreuzen

macht der kleine Samurai.

**ha:** Sprung in offene Beinposition, Arme nach unten öffnen

Es ist gar nicht scher,

Ausfallschritt zur Kreismitte, Arme schneiden Luft

mach's genau wie er:

#### 1. Strophe / 2x

Er hebt den linken Arm,

Linken Arm auf Schulterhöhe heben

er hebt den rechten Arm,

Rechten Arm auf Schulterhöhe heben

geht in die Hocke

Geschlossene Beine, Hocke

und springt hoch.

Hochspringen, Arme anlegen

#### 2. Strophe / 2x

Er hebt das linke Bein,

Arme auf Schulterhöhe geöffnet, linkes Knie heben

er hebt das rechte Bein,

Rechtes Knie heben

klatscht in die Hände

Klatschen, kleine Kniebeuge

und springt hoch.

Hochspringen

## eine Initiative des Sportministers

### HÜPF, HÜPF, HÜPF WIE EIN KÄNGURU

Ordnungsrahmen: Kreisformat

#### Intro Digeridoo

Hüpf, hüpf, hüpf – – –

Känguru-Hopp 3x zur Mitte

hüpf, hüpf, hüpf – – –

Känguru-Hopp 3x zurück am Platz

hüpf, hüpf, hüpf – – –

hüpf, hüpf, hüpf – – –

#### 1. Strophe

Ich kann echt prima klettern,

Kletterbewegung in Kreisrichtung

denn ich bin ein Koalabär,

ich wohne in den Bäumen,

Zehenballengang, Hände über Kopf

von oben sieht man mehr,

Hand an Stirn, Ausschau halten

doch manchmal wenn ich träume,

Arme winken über Kopf

dann wär ich gern ein Känguru,

Känguru-Hopp

dann hör ich alle Tiere,

Hand zu Ohr

die rufen immer zu:

Ruftrichter

#### 2. Strophe

Ich ess gern Eukalyptus,

Hand reibt Bauch

das gibt mir Kraft und Energie,

Arme abgewinkelt auf Schulterhöhe

ich spring dann gern im Rhythmus,

Känguru-Hopp

bin stark so wie noch nie.

Arme abgewinkelt auf Schulterhöhe

#### 3. Strophe / langsames Tempo

Irgendwann, wach ich auf,

Recken und strecken am Platz

und denk das darf nicht sein,

Rechts-links schauen

ich will nur weiterträumen

Recken und strecken am Platz

und schlaf wieder ein.

Hände falten, schlafen

*Digeridoo / Hüpf Känguru*



**Karin Grünauer**

Kindergartenpädagogin, Dipl. Fitnesstrainerin, akadem. Body-Vitaltrainerin, Personaltrainerin

A12

B25

## *Lauf- & Fangspiele für den Kindergartenbereich*

Für wen ist das Seminar: alle Erzieher, Pädagogen und Betreuer, die mit Kindern zwischen 0 und 6 Jahren zu tun haben!

### **WAS SOLL VERMITTELT WERDEN**

Lauf- und Fangspiele gehören schon immer zur Bewegungsstunde dazu, sie müssen allerdings nicht immer nur ein Teil des Aufwärmens sein, sondern können vielmehr auch für zwischendurch eine kurze Bewegungsabwechslung bieten oder in einer eigenen Einheit angeboten werden. Kinder lieben Lauf- und Fangspiele und haben durch diese, sowohl Indoor als auch Outdoor, die Möglichkeit sich richtig auszupeinern. Ich möchte den Teilnehmern zeigen, dass nicht immer teure oder aufwendige Materialien nötig sind, um die Spiele attraktiv und abwechslungsreich zu gestalten. Auch traditionelle Spiele oder Tischspiele können mit einfachen Mitteln abgewandelt werden und auch gerne mal im Gruppenraum stattfinden. Durch verschiedene Bewegungsvariationen innerhalb der Spiele kann auch ein guter körperlicher und muskulärer Ausgleich zum reinen Laufen stattfinden.

Spaß an der Bewegung und Freude am Tun stehen im Vordergrund, und so findet sicher bald jeder Pädagoge und jede Gruppe ihr Lieblingsspiel.

Ganz unter dem Motto: „Man kann nie genug Lauf- und Fangspiele haben“

### ■ **Eislaufen – Fangen**

*Material: Filzschuhe für jedes Kind*

Alle Kinder laufen mit den Filzschuhen wie auf dem Eis, der Fänger hat nur einen Filzschuh und fährt Roller damit.

Wenn ein Kind gefangen ist, gibt es einen Filzschuh weg und fährt ebenfalls Roller.

Variante: das gefangene Kind fängt auch.

### ■ Spielartenstaffel

*Material: 1 Satz Spielkarten*

Die Kinder in zwei gleich große Gruppen teilen, die Karten am anderen Ende des Turnsaals gemischt und verdeckt auflegen. Nun wird ein Team „rot“ und ein Team „schwarz“ bestimmt oder gezogen. Dann laufen die ersten Staffeln los und decken eine Karte auf, ist es die richtige Farbe, dann darf die Karte mitgenommen werden. Ist es die Farbe des Gegnerteams, wird die Karte wieder umgedreht und zurückgelegt.

### ■ Teppichfliesen Staffel

*Material: 2 Teppichfliesen/Kind*

Die Kinder werden in zwei gleich große Gruppen eingeteilt und müssen eine Staffel mit den zwei Teppichfliesen bewältigen.

### ■ Fliegendes Tor

*Material: 2 Reifen, Softball*

Die Kinder in zwei gleichgroße Gruppen einteilen. Je zwei Kinder halten einen Reifen, das ist das fliegende Tor. Die Kinder versuchen, gegenseitig Tore zu schießen, die Tore können jedoch innerhalb des eigenen Spielfeldes fliegen und versuchen, dem Ball auszuweichen.

### ■ Massenball

*Material: viele Bälle (evtl. aus Zeitungen oder ganz verschiedene Bälle), Stoppuhr oder Timer*

Die Kinder in zwei gleich große Gruppen einteilen, zu Beginn hat jede Gruppe gleich viele Bälle, nach dem Startsignal versucht jede Mannschaft so viele Bälle als möglich in das Spielfeld der gegnerischen Mannschaft zu werfen. Nach dem Stoppsignal werden die Bälle gezählt. Gewonnen hat, wer weniger Bälle im Spielfeld hat!

### ■ Turmball

*Material: viele Bälle (evtl. aus Zeitungen oder ganz verschiedene Bälle), Stoppuhr oder Timer, 2 Kästen ohne Deckel*

Wie Massenball, jedoch wird in jedem Spielfeld ein Kasten ohne Deckel aufgestellt, und die Kinder müssen in den Kasten der gegnerischen Mannschaft treffen.

### ■ Frosch und Storch

*Material: Trampolin*

Ein Kind ist der Storch, alle anderen Frösche. Der Storch versucht möglichst viele Frösche zu fangen. Wenn ein Kind gefangen ist, muss es in den Teich springen (Trampolin) und dort verschiedene Aufgaben erledigen, z.B. fünf Mal auf einem Bein hüpfen, dann darf es den Teich wieder verlassen und als Frosch weiterhüpfen.

### ■ Linienfangen

*Material: Malerkrepp (geht leicht wieder ab)*

Jedes Kind bekommt ein Stück Tape, das es auf den Boden im Turnsaal kleben darf. Evtl. klebt der Erwachsene noch einige Tapes dazu – denn jetzt wird ein Fänger bestimmt, und sowohl Fänger als auch alle anderen Kinder dürfen sich nur noch auf den Linien (Tapes) bewegen.

### ■ Deckenball

*Material: 2 gleichgroße Decken, gerade Anzahl an Bällen – z.B. Tennisbälle*

Die Kinder in zwei gleich große Mannschaften einteilen. Je vier Kinder transportieren an einer Ecke jeweils eine Decke im eigenen Feld, in die Decken werden gleich viele Bälle gelegt. Nun versuchen die Kinder sich gegenseitig die Bälle zu stehlen und in die eigene Decke zu legen, alle Bälle, die beim Transport herausfallen, müssen liegen gelassen werden und können leicht von der gegnerischen Mannschaft geholt werden.

### ■ Autobahnüberquerung

*Material: pro Paar einen Ball (verschiedene Bälle)*

Die Kinder sitzen vis-à-vis in der Grätsche auf dem Boden und bilden eine Gasse. Jedes gegenüberstehende Paar bekommt einen Ball und rollt diesen immer wieder hin und her. Ein Kind muss versuchen, durch diese stark befahrene „Autobahn“ zu gehen / laufen, ohne von einem Ball getroffen zu werden oder auf feinen Ball zu steigen.

### ■ Bewegtes Domino

*Material: Domino mit Punkten*

Für jede Augenzahl eine Bewegung festlegen, z.B. 1 = 1 x Liegestütz, 2 = 2 x aus dem Schneidersitz aufstehen, 3 = 3 x Hampelmann, ... Die Dominosteine wie bei einem richtigen Spiel an die Kinder verteilen. Ein Stein bleibt in der Mitte zum Beginnen. Nun muss jedes Kind, dass einen Stein anlegt, die Bewegungen je nach Punktzahl durchführen.

### ■ Der Magier

*Material: Zauberstab aus Zeitungspapier, eine Matte*

Ein Kind ist der Magier und fängt/verzaubert die Kinder. Wenn diese verzaubert sind, müssen sie in sein Zauberschloss (Matte) gehen und um sich wieder zu befreien, eine sportliche Aufgabe erfüllen wie z.B. Purzelbaum, ...

### ■ Zeitungsrettung

*Material: Zeitungspapier für jedes Kind*

Ein Kind ist der Fänger und versucht, die anderen Kinder zu fangen. Diese transportieren die zusammengelegte Zeitung auf verschiedene Art und Weise. Als „Leo“ können die Kinder die Zeitung schnell auseinanderfalten und sich darauf stellen.

### ■ Evolution

*Material: keines*

Alle Kinder starten als Wurm und kriechen am Boden. Wenn sich zwei Würmer begegnen, spielen sie eine Runde Schere, Stein, Papier – wer gewonnen hat, darf als Hase weiterhoppeln ... immer so weiter mit Pferd, Affe, Mensch) Wenn alle Kinder „Menschen“ sind, endet das Spiel. Es darf keine Stufe übersprungen werden.

### ■ Erlösung

*Material: ein Kübel, ein Ball, eine Matte*

Ein Fänger versucht die Kinder zu fangen. Wenn ein Kind gefangen ist, darf es sich eine der drei Erlösungsstationen aussuchen.

- 1.) Ball in den Kübel werfen aus selbst gewählter Entfernung.
- 2.) Einen Purzelbaum vorwärts oder rückwärts.
- 3.) Zehn Mal Hampelmann springen.

### ■ Schätze schmuggeln

*Material: Sandsäckchen, kleine Bälle, oder Alltagsgegenstände*

Am einen Ende des Turnsaals befindet sich eine Schatzzone, dort liegen die Schätze wie z.B. Sandsäckchen, ... sie wird von drei bis vier Kindern bewacht. Auf der anderen Seite des Turnsaals befindet sich die Schmuggelzone. In der Mitte des Turnsaales befindet sich die Zollgrenze (drei bis vier Kinder). Nun müssen die anderen Kinder versuchen, die Schätze aus der Schatzzone zu klauen, durch den Zoll zu schmuggeln (Vorbeilaufen ohne angeschlagen zu werden) und in die Schmuggelzone zu bringen.

Variation: Beide Zonen werden in zwei einzelne Zonen unterteilt und so können parallel zwei Gruppen schmuggeln und gegeneinander spielen. Gewonnen hat, wer in der gleichen Zeit mehr schmuggeln konnte.

### ■ Das rettende Ufer

*Material: Teppichfliesen, Tape*

Ein Spielfeld mit zwei Endzonen/Ufern wird mit Tape abgegrenzt. In der Mitte befindet sich ebenfalls ein Spielfeld, in dem die zwei Mannschaften und die Teppichfliesen liegen. Auf ein Signal versuchen die zwei Mannschaften so schnell als möglich zu ihrem Ufer zu kommen. Sie dürfen dabei allerdings nur die Teppichfliesen verwenden und von Fliese zu Fliese, also Insel zu Insel springen.

### ■ Die Sonne kommt

Ein Fänger „Herr Eismann“ versucht die Kinder zu fangen. Wenn dies gelingt erstarren die Kinder zu Eissäulen und können sich nicht mehr bewegen. Jedes andere Kind kann die Eissäule wieder schmelzen lassen und somit das Kind erlösen, wenn es eine Runde rund um das Kind läuft. Die Sonne scheint somit rund um die Eissäule.

### ■ Rettungswagen

*Material: Zwei bis vier Reifen*

Ein Spielfeld wird am Ende des Raumes mit je einer Matte abgegrenzt (Krankenhaus). Die Fänger haben einen Reifen und hüpfen mit diesem durch die Kinder (diese hüpfen ebenfalls durch den Raum), und versuchen diese einzufangen. Hat ein Fänger mit dem Reifen ein Kind (Kranken) eingefangen, so begibt sich dieser auch in den Reifen (Krankenwagen) und wird zur Matte (Krankenhaus) des entsprechenden Spielfeldes gebracht.

### ■ Sackfangen

*Material: Säcke zum Hüpfen für alle Kinder, davon zwei bis vier in einer anderen Farbe für die Fänger*

Alle Kinder hüpfen in ihren Säcken durch den Raum. Gelingt es einem Fänger ein anderes Kind zu fangen, so müssen diese zwei Kinder so schnell als möglich die Säcke tauschen, so wird der Fänger wieder frei und das Kind zum Fänger.

### ■ Frosch und Storch

*Material: Trampolin*

Die Kinder hüpfen wie Frösche durch den Raum. Ein bis zwei Kinder spielen die Störche, welche die Frösche fangen wollen, und schreiten durch den Raum. Das Trampolin steht in der Mitte vom Raum. Wird ein Frosch vom Storch gefangen, muss er zum Trampolin hüpfen und dort sportliche Aufgaben erledigen, wie z.B. Grätschsprünge, Hocksprünge, Hampelmannsprünge, ...

### ■ Kinderkegeln

*Material: Zwei bis sechs Softbälle, zwei Langbänke*

Die Kinder werden in zwei gleich große Gruppen eingeteilt die Langbänke werden umgedreht und gegenüber aufgestellt. Die Kinder stehen sich auf den Langbänken gegenüber und versuchen sich mit den Softbällen abzuschließen. Wer von der Bank heruntersteigen muss, weil er das Gleichgewicht nicht halten kann, scheidet aus und ist Ballbeschaffer.

### ■ Seilbrücke

*Material: Lange Taue oder Seile, Joghurtbecher*

Die Kinder werden in zwei gleich große Mannschaften geteilt. In einem Spielfeld (Schlucht) werden mehrere Joghurtbecher verteilt, sie stellen die Baumkronen dar, auf ihnen darf man sich nicht bewegen.

Die zwei Mannschaften starten gegenüber und haben gleich lange und gleich viele Seile zu Verfügung. Sie sollen nun durch Auflegen und Darüber-Balancieren der Seile die Schlucht überqueren.

### ■ Chinesische Mauer

*Material: zwei Langbänke*

Auf jeder Langbank steht ein Kind als Mauerwächter. Die Kinder versuchen nun, ohne gefangen zu werden, über die Mauer zu springen. Wird ein Kind gefangen, wird es auch zum Wächter und somit zum Fänger. Das Spiel ist aus, wenn kein Platz zum Überqueren mehr frei ist. Variation: auf der schmalen Seite der Langbank stehen.

### ■ Ballprellen mit Begrüßung

*Material: ein Ball pro Kind, verschiedene Bälle*

Die Kinder gehen mit den Bällen durch den Raum und prellen diese auf den Boden. Immer wenn sich zwei Kinder begegnen, passen sie sich die Bälle gegenseitig zu und tauschen somit die Bälle, dann gehen sie wieder weiter.

### ■ Eishockey

*Material: ein Stab pro Kind (Stab z.B.: aus Zeitungspapier oder Holzstäbe), ein Ball pro Kind*

Die Kinder befördern ihren Ball mit dem Stab, ähnlich wie beim Eishockeyspiel durch den Raum. Bei den folgenden Signalen müssen die Kinder Aufgaben erledigen: Rot – stoppt den Ball, Gelb – Ball mit einem anderen Kind tauschen, Grün – alle Bälle in die Mitte, mischen und einen neuen Ball suchen.

### ■ Reifenbingo

*Material: ein Reifen pro Kind*

Die Kinder laufen in ihrem Reifen durch den Raum. Auf ein Signal stellen sie sich neben den Reifen und drehen diesen. Nun versuchen sie so schnell als möglich in den Reifen zuspringen. Achtung: wer zu früh in den Reifen springt und ihn beim Drehen stört, muss eine sportliche Übung wie z.B. Hampelmann machen.

### ■ Transportball

*Material: viele verschiedene Bälle, ein Reifen*

Die Kinder werden in zwei gleich große Gruppen geteilt und das Spielfeld in zwei Hälften. In einem abgegrenzten Bereich befinden sich für jede Gruppe gleich viele Bälle. In der Mitte des Turnsaals liegt ein Reifen (Ziel). Nun versuchen die Kinder paarweise die Bälle vom Spielfeld ins Ziel zu transportieren. Sie dürfen dabei keine Hände verwenden.

Variation: andere Körperteile dürfen nicht verwendet werden.

### ■ Burgeroberung

*Material: große Kartonschachtel, viele Bälle, z.B. aus Zeitungspapier oder leeren WC-Rollen*

Eine beliebig große Anzahl von Kindern stehen in der Kartonschachtel (Burg), diese versuchen ihre Burg zu verteidigen. Die anderen Kinder versuchen die Gegenstände (Zeitungsbälle oder WC-Rollen) in die Burg zu werfen. Wenn sich mehr Gegenstände als Personen in der Burg befinden, wurde die Burg erobert und die Bewachungsmannschaft wird ausgetauscht.



### ■ Kronjuwelen

*Material: zwei Kegel, zwei bis vier Bälle*

Der Raum wird in zwei Spielfelder geteilt, die Kinder in zwei gleich große Mannschaften. Der Kegel ist das Kronjuwel jeder Mannschaft und wird in der Mitte des Spielfeldes aufgestellt. Nun muss das Kronjuwel geschützt werden und darf nicht umfallen, während die anderen Kinder versuchen, sich gegenseitig abzuschließen. Fällt das Kronjuwel um, muss ein Kind in das Spielfeld zur gegnerischen Mannschaft wechseln.

### ■ Besenstaffel

*Material: zweikehrbesen*

Die Kinder in zwei große Mannschaften geteilt, jede Mannschaft erhält einen Besen. Nun wird eine Staffel gespielt, die Kinder, die an der Reihe sind, laufen allerdings nicht, sondern stehen auf dem Besen und hüpfen damit die vorgegebene Strecke.



**Doris Hartl**

Pädagogin, Instruktorin, Kinder- und Jugendfitnesstrainerin, Balancetrainerin

A10

B23

## *Kinder auf Entdeckungstour*

### **ALLTAGSMATERIALIEN**

Für eine harmonische und ganzheitliche Entwicklung bedürfen Kinder vielfältiger, motivierender und abwechslungsreicher Spiel- und Bewegungsanreize. Es ist jedoch nicht immer ein gut ausgestatteter Turnsaal oder Bewegungsraum notwendig, um Kinder in ihrem Bewegungsdrang zu unterstützen und somit Spaß in die Turnstunden bringen. Manchmal genügen ganz alltägliche Dinge, die kostengünstig und leicht zu beschaffen sind und sich vielfältig und variabel einsetzen lassen. Sie wecken schon durch ihre Einfachheit Fantasie und Kreativität. Sie sind attraktiv, reizvoll und motivieren, entdeckt und begriffen zu werden. Außerdem bieten Dinge des Alltags durch ihre unterschiedlichsten Materialstrukturen viel Abwechslung für den Tastsinn. Durch die Auseinandersetzung und Erfahrung mit ihnen können andere Alltagssituationen leichter bewältigt werden. Im Spiel mit Alltagsmaterialien werden die Kinder beginnen, Erfahrungen und Ideen miteinander zu verknüpfen. Dabei rückt die Anregung und Mitgestaltung eigener Ideen in den Vordergrund. Gerne schlüpfen unsere kleinen Akteure in die Rolle der Entdecker und Baumeister und tauchen in eine Welt voller Fantasie ein.

Alltagsmaterialien eignen sich hervorragend zur intrinsischen Motivation (=Eigenmotivation), die besser und schneller hilft, sich gründlicher mit etwas zu beschäftigen, zu lernen und abzuspeichern. Sie beruht auf der Neugierde, Unbekanntes zu erforschen und zu verstehen. Sie bedarf aber auch gleichzeitig Sicherheit, Selbstständigkeit und Sinnhaftigkeit einer Spiel- bzw. Übungssituation.

Das Arbeiten mit Alltagsmaterialien verlangt nach klaren Strukturen. Es ist immer eine Gratwanderung zwischen Kreativität und destruktivem Spiel gegeben, daher ist eine hohe Achtsamkeit des/der ÜbungsleiterIn gefordert. Außerdem sollten die Materialien Spiel-, Regel- und Bewegungsveränderungen angepasst werden. Materialien, die beschädigt sind, müssen ausgetauscht werden. Sie brauchen Lagerkapazität.

Lassen Sie sich bei der Durchführung der vielen Spiel- und Bewegungsideen von der Freude und der Kreativität der Kinder anstecken und in eine Welt der Fantasie und des Kindseins entführen!

### KASPAR

**Ziel:** Ausdauer, Kraft, Vestibulation, Konzentration, Geschicklichkeit, Spielfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Teamfähigkeit

**Material:** Laken, Servietten, Watte, Gummiringel, Windeln, Fallschirm / Schwungtuch

**Aufwärmphase:** Aufstellung im Kreis: Gespenster vorbereiten und in der Mitte des Turnsaales unter einem Laken verstecken. Wer traut sich unter das Laken schauen und uns sagen, was sich da drunter Geheimnisvolles verbirgt? Der Übungsleiter stellt nun die kleinen Geister vor, die im Turnsaal wohnen und unbedingt mit den Kindern spielen wollen. Jedes Kind erhält ein Taschentuchgespenst!

*Zehn kleine Geisterlein zappeln hin und her,  
zehn kleine Geisterlein fällt das gar nicht schwer.  
Zehn kleine Geisterlein zappeln auf und nieder,  
zehn kleine Geisterlein tun das immer wieder.  
Zehn kleine Geisterlein zappeln rundherum,  
zehn kleine Geisterlein finden das gar nicht dumm!  
Zehn kleine Geisterlein suchen ein Versteck,  
zehn kleine Geisterlein sind auf einmal weg! (Zehn kleine Zappelmänner)*

#### Hauptteil:

- Kinder dürfen nun ausprobieren, ob ihre Geister fliegen können (hochwerfen).
- Kinder werfen sich die Geister zu.
- Ausprobieren, ob sie am Kopf liegen bleiben können. Kinder setzen sich die Geister auf.  
Könnt ihr auch mit den kleinen Geistern gehen (schleichen, laufen, hüpfen ...), ohne, dass sie runterfallen?
- Auf die Schulter setzen und durch den Saal sausen.
- Kinder krabbeln auf allen Vieren und transportieren die Geisterlein am Rücken.
- Geist auf die Handfläche legen, Arm strecken und ganz schnell im Kreis drehen.
- Kleine Gespenster in die Mitte auf dem Laken ablegen und eine Pause gönnen.

Windeln verteilen. Gespenstermusik auflegen (Ghostbusters)!

Kinder nehmen zwei Windelzipfel, Arme über Kopf strecken und als Gespenster durch den Turnsaal laufen.

Wer möchte, ruft laut: Uuuuuuuuh!

## eine Initiative des Sportministers

- Kinder suchen sich ein anderes Gespenst und fliegen zu zweit durch den Raum.
- Windel auf den Kopf legen. In die Hocke gehen, beim Hochkommen Gespensterrufe nachahmen und durch den Saal schleichen. Anderen Gespenstern gefährlich in die Augen blicken.
- Windeln in die Hose stecken, so dass sie noch aus der Hose schauen. Nun sollen sich die Kinder gegenseitig die Windel rauben, wieder in die Hose stecken. Während des Hineinsteckens der Windel darf nicht geraubt werden, erst wenn das Kind sich mit der Windel in der Hose wieder in Bewegung gesetzt hat.
- Kinder gehen zu zweit zusammen. Einer lässt die Windel in der Hose stecken.
- Ein Gespenst stellt sich in der Grätsche auf, hält die Windel vor die Beinöffnung, das andere Gespenst kriecht durch.
- Windel zu einem Seil drehen. Laken ziehen.
- Gespensterpferdchen: gedrehte Windel um den Bauch legen und zu zweit durch den Saal laufen.
- Karussell: Die zusammengerollte Windel um das Kind, das mit dem Rücken zum anderen Kind steht, legen. Das Tuch wird mit den Achseln eingeklemmt. Das Kind setzt sich so auf den Boden. Nun das sitzende Kind im Kreis drehen. Richtungswechsel!
- Geisterkutsche: Ein Gespenst setzt sich auf die Windel und wird durch den Saal gezogen.
- Eine Windel wird zu zweit an den Zipfeln ausgebreitet und gehalten. Zu zweit wird ein kleines Gespenst aus der Mitte geholt und durch den Saal getragen, ohne dass das Gespenst aus der Windel fällt.
- Gespensterschaukel: Zu zweit das Gespenst in der Windel hin- und herschaukeln.
- Mit dem Gespenst in der Gespensterschaukel zu zweit durch den Turnsaal laufen, ohne das Gespenst zu verlieren.
- Stehen bleiben: Windel spannen, zu zweit festhalten und das kleine Gespenst hochwerfen und wieder fangen.

### Leintuch/Laken:

- Kinder um das Laken gruppieren: Tuch gemeinsam ausschütteln
- Tuch heben und senken
- Zehen drunter verstecken
- Abwechselnd Beine drunter, Beine drauf
- Mit den Zehen hochheben
- „Klein groß – Hände los!“ Absenken, hochführen, beim Absegeln beobachten
- Kinder liegen unter dem Tuch, wenn die Uhr (Tamburin) schlägt, stehen alle auf und machen „Uuuuh!“ (Wir bilden ein Familien- bzw. Gruppengespenst)
- Tuch spannen und spazieren tragen
- Laken zu einem Tau drehen und darüberbalancieren, laufen, hin- und herspringen
- Tauziehen
- Gemeinsams Zusammenlegen

## eine Initiative des Sportministers

### **Abschlusspiel:** Geisterkarussell

Fallschirm ausbreiten, die Hälfte der Kinder legt sich in die Mitte (Kopf nach außen), die andere Hälfte nimmt mit dem Übungsleiter den Fallschirm auf und macht mit dem Fallschirm Wellenbewegungen.

Alle stellen sich um den Fallschirm, Fallschirm aufnehmen (=alle Kinder steigen ins Geisterkarussell ein)

- Türen schließen,
- gut festhalten und huiii!

*Im Schlosspark steht ein Gespensterkarussell,  
manchmal dreht es langsam, manchmal geht es schnell.  
Langsam, langsam fängt es an,  
immer schneller wird es dann.  
Rasend schnell, rasend schnell,  
dreht sich unser Geisterkarussell.  
Bis der Schwung vergeht und sich's wieder langsam dreht  
... und dann steht.*

- Gespenster bauen

## **UNTER BESCHUSS**

**Ziel:** Ausdauer, Geschicklichkeit, Vestibulation, Kreativität, Rhythmus, Sozialität, Beweglichkeit, Konzentration, Auge-Hand-Koordination

**Material:** Kapseln/Korken, zwei Regenschirme, Dosen/Flaschen, zwei Rollbretter

### **Aufwärmen und Kennenlernen des Materials:**

- Kindern Schachteln mit Kapseln hochwerfen
- Kapseln im Raum verteilen
- Durch den Raum laufen, ohne auf die Kapseln zu treten
- Sich durch den Raum auf verschiedene Arten bewegen und Kapseln mit unterschiedlichen Körperteilen weiterschieben
- Mit geschlossenen Augen auf allen Vieren durch den Raum krabbeln, Kapseln suchen, ertasten und einsammeln!  
Wer hat die meisten Kapseln?
- Aus den gesammelten Kapseln Inseln bauen, auf die Nachbarinsel steigen, ohne den Boden zu berühren und ohne dass die Kapseln wegrutschen.

## eine Initiative des Sportministers

### Hauptteil:

- Straßenkehrer: Mit einem Kinderbesen Kapseln auf mehrere Haufen kehren. Um die Wette den höchsten Turm bauen.
- Durchlaufen und Kapseln mit den Füßen auseinanderstoßen. Wieder zusammenkehren.
- Straße bauen: Kapseln dicht aneinander legen, glatte Seite nach oben, drüber balancieren, Kapseln sollen dabei nicht wegrutschen.
- Über die Kapsellinie hin- und herspringen.
- Durch die Straße laufen, hüpfen, schleichen ...
- Mit dem Rollbrett auf verschiedene Arten durchfahren.
- Ball mit dem Besen durchrollen lassen.
- Möglichst viele Korken im Spinnengang durch die Straße transportieren.
- Kontaktkleber: Kinder stehen außerhalb der Straße und pressen zwei gleich große Marmeladeglas- oder Gurkenglas-Deckeln aneinander, versuchen nicht voneinander wegzurutschen und gemeinsam die Straße entlang zu gehen.
- Zielwurf: Hinter einer Linie mit Kapseln Flaschen zu Fall bringen.
- Sprühregen: Kapseln auf die Innenseite des Regenschirms legen, den Regenschirm so schnell drehen, dass die Kapseln nach allen Seite davonspringen.
- Zuspil: Kapseln mit Regenschirm auffangen.
- Schutzschild: Ein Kind kauert hinter dem Regenschirm und wehrt mit dem Schirm die fliegenden Kapseln ab.

### Abschluss: Max und Moritz

Ein Kind liegt am Boden, das andere legt seine Umrisse mit Kapseln nach. Danach wechseln die Kinder wieder.

## HEXENZAUBER

**Ziel:** Vestibulation, Geschicklichkeit, Ausdauer, Kreativität, Schnelligkeit, Sozialisation, Koordination

**Material:** Besen, Plättchen, Pylonen, Luftballons, Tennisbälle, Töpfe, Matte

### Aufwärmen:

- Kreisverkehr: Besen stehend festhalten: um den Besen herumschleichen, laufen, hüpfen, auf Zehenspitzen, ...
- Stabsprung: mit dem Besen über eine Matte springen
- Roboter: Besen in die Kleidung stecken und steif wie ein Roboter durch den Saal bewegen.
- Hüpfstab: Kind steht am Besen und hüpfert durch den Raum, zu zweit am Besen stehen und durch den Saal bewegen ...
- Stelzenlauf: Ein Kind steht auf zwei Besen und läuft mit Stelzen durch den Saal

## eine Initiative des Sportministers

### Hauptteil:

- Straßenkehrermeister: Ein Kind macht mit dem Besen eine Bewegung vor, alle anderen ahmen sie ohne Besen nach. Alle laufen, hüpfen, schleichen ... zum Ausgangspunkt zurück, dort darf das nächste Kind in der Reihe der Straßenkehrermeister sein.
- Ballonjagd: Die im Raum verteilten Luftballons müssen in eine bestimmte Ecke gekehrt werden. Dabei muss der Besen immer Bodenkontakt haben, und die Ballons dürfen nicht geschlagen werden.
- Plakatkleber: Mit dem Besen wird ein Tuch an der Wand entlang bis zur Zielmarkierung geschoben.
- Straßennetz: mit den Besen eine Straße legen und drüber balancieren, im Spinnengang oder Krebsgang die Straße entlang, Pendelspringen ...
- Eishockey: Mit dem Besen Plättchen oder Deckel zu einem bestimmten Mal spielen.
- Besen wechsele dich: Jedes Kind hält einen Besen stehend in der Hand. Auf ein Signal tauschen die Kinder Platz, ohne dass ein Besen umfällt.

### WASCHTAG

**Ziel:** Kraft, Kraftdosierung, Koordination, Geschicklichkeit, Ausdauer, Kreativität, Konzentration, Sozialisation.

**Material:** Wäscheklammern, Klopapierrollen, Farbkärtchen, Langbank, Sprossenwand.

### Aufwärmen:

- Tanz eines Sioux: Kind heftet sich Klammern an die Kleidung und versucht sie durch wildes Tanzen, Schütteln, Drehen ... abzuschütteln.
- Auf Diebestour: Kinder heften sich möglichst viele Wäscheklammern an die Kleidung, versuchen dann, anderen Kindern möglichst viele zu klauen, ohne selbst dabei viele zu verlieren.
- Nur keine Geschenke: Kind versucht anderen Kindern möglichst viele Klammern anzuheften, ohne selbst welche zu bekommen.
- Königl: Der/dem Königl werden in der Mitte stehend die Augen verbunden und Wäscheklammern an die Kleidung geheftet. Die/der Königl dreht/bewegt sich in der Mitte, sodass die Klammern Geräusche machen/Klammern dürfen auch abfallen. Alle anderen sollen die/den Königl beklauen. Die/der Königl kann das verhindern, indem er/sie in die Richtung zeigt, aus der er/sie ein heranschleichendes Kind hört und so auf seinen ursprünglichen Platz zurückverweist.

### Hauptteil:

- Inselfspringen: Kinder hüpfen beidbeinig von Wäscheklammer zu Wäscheklammer
- Spürhund: Das Kind ertastet mit verbundenen Augen möglichst viele Klammern und heftet sie sich an.

## eine Initiative des Sportministers

- Schatzsuche: Kinder ziehen ein Farbkärtchen und sammeln Klammern in dieser Farbe in einem Becher.
- Kontaktkleber: Zwei Kinder heften sich mit Klammern zusammen, bewegen sich durch den Raum, suchen ein Kind und bitten es, sich dazuheften – solange, bis eine Schlange entsteht. Es sollen keine Klammern verloren gehen. Nun werden Hindernisse überwunden: Langbänke, Sprossenwand, ...
- Wäscheklammerkreise: Kinder bauen mehrere Wäscheklammerkreise
  - Hüfparcours
  - Durchklettern durch die Tunnel
  - Kunstwerke werden mit den Kreisen gebaut (ev. Muster)
- Einen großen Wäscheklammerkreis bauen:
  - Hochheben
  - Hochheben, und immer 2 gegenüberstehende Kinder wechseln ihre Plätze
  - Durch den Saal transportieren
  - Aufstellen und durchschlüpfen

### Abschluss:

- Eine Kindergasse bilden: Ein Kind führt den Partner, der die Augen verbunden hat, durch die Gasse, indem er mit der Klammer ein Geräusch erzeugt. Der Partner folgt ihm mit geschlossenen Augen.
- Kinder bilden einen Kreis. Drei Kinder stehen mit verbundenen Augen in der Mitte. Jedes Kind muss einem bestimmten Geräusch folgen. Indem die Geräuschorte wechseln, werden die Kinder aneinander vorbeigeleitet.
- Flohhüpfen: Wäscheklammern um eine Schachtel verstreuen. Kinder nehmen eine Klammer und drücken mit dieser auf eine weitere Klammer, sodass diese in die Schachtel springt.

### LITERATUR

Bierögel Sybille, Sternstunden: Turnen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten, Öktoxia Verlag, 1. Aufl., Münster 2014  
Köckenberger Helmut, Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien, 5. Aufl., Borgmann 2005  
Schaffner Karin, Die schönsten Turnstunden f Kinder im Vor- und Grundschulalter, 6. Aufl., Pohl Verlag Celle 2005  
Von der Heide Sabine, Kleinkinderturnen mit ihren Eltern durch die Jahreszeiten, Meyer&Meyer Verlag 2010





**Mag. Christian Heihs**

Prof. für Bewegung und Sport

A1

D40

## *Seilgarten – Herausforderung & Erlebnis*

### **ARGE HOCHSEILGÄRTEN**

Die ARGE Hochseilgärten hat sich auf Initiative des BMBF (damals noch BMUKK) und der European Ropes Course Association ERCA gegründet. Als erste Aufgabe hat sich die ARGE der Schaffung von Kriterien für schülergerechte Seilgärten gewidmet. Grundlage dazu bildete eine Checkliste, die vom Ministerium unter Beteiligung von Walter Siebert erarbeitet wurde.

Es wurden Vertreter aus den verschiedensten Bereichen der Branche und aus den Fachverbänden eingeladen, um an diesem spannenden und wichtigen Thema zu arbeiten. Von Anfang an war es der Arbeitsgruppe wichtig, unabhängig und neutral arbeiten zu können. Somit war eine Kooperation mit dem Kuratorium für Alpine Sicherheit naheliegend.

#### **Ziele**

- Erarbeiten und Verbreiten von hohen Sicherheitsstandards in der Branche
- Anlaufstelle für Anfragen und kompetente Beratung
- Kontakt- und Koordinationsstelle für die Branche
- Meinungs- und Erfahrungsaustausch
- Organisation von jährlichen Treffen

#### **Kontakt**

Vorsitzender: Mag. Jakob Kalas – [office@alpland.at](mailto:office@alpland.at), c/o Österreichisches Kuratorium für alpine Sicherheit, Olympiastraße 10, 6020 Innsbruck, [office@alpinesicherheit.at](mailto:office@alpinesicherheit.at), [www.alpinesicherheit.at/ARGE-Hochseilgaerten](http://www.alpinesicherheit.at/ARGE-Hochseilgaerten).

Obwohl im vorliegenden Text auf die geschlechtsspezifisch korrekte Anrede zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet wurde, wollen wir natürlich nicht nur die Leser, sondern auch alle Leserinnen ansprechen!

### EINLEITUNG

Seilgartenanlagen (Definition siehe weiter unten) werden im Schulbereich aus unterschiedlichen Hintergründen und Zwecken eingesetzt. Dieser vermehrte Einsatz im Schulbereich erfordert, dass besondere Aufmerksamkeit auf den Bau und den Betrieb von Seilgartenanlagen gelegt wird, da vorhandene Fehlerquellen verheerende Auswirkungen auf die Benutzer der Anlage haben können.

Aus unterschiedlichen pädagogischen, rechtlichen und ethischen Gründen benötigt es daher für Schülerinnen und Schüler Qualitätsstandards und Richtlinien, die die Möglichkeit des Eintritts eines dramatischen Ereignisses von vornherein reduzieren – dies betrifft den Bau einer Seilgartenanlage, den Betrieb der Seilgartenanlage aber auch die Betreuung von Schülerinnen und Schülern in der Seilgartenanlage.

Das Label „**schülergerechte Seilgartenanlage**“ soll daher jene Bauwerke, Konstruktionen sowie deren Betrieb und die Betreuung von Schülerinnen und Schülern auszeichnen, die im besonderen Maße dem „State of the art“ gerecht werden.

Hintergrund dieser Labeleinführung ist die Tatsache, dass nicht alle Seilgartenanlagen in Österreich einen schülergerechten Standard aufweisen und Lehrerinnen/Lehrer im Generellen nicht das technische Know-how für die Einschätzung mitbringen, welche Seilgartenanlage im Speziellen für ihre Schülerinnen/Schüler die erforderliche Qualität aufweist. Dadurch wird die Auswahl einer Seilgartenanlage für Lehrerinnen/Lehrer erschwert, bzw. die Aktivität für Schülerinnen/Schüler eventuell nicht in Betracht gezogen.

Mit dem Label „**schülergerechte Seilgartenanlage**“ wird Lehrerinnen/Lehrer garantiert, dass der Aufbau und der Betrieb des gewählten Seilgartens, hohen Qualitäts- und Sicherheitsstandards entsprechen.

Die beschriebenen Qualitäts- und Sicherheitsstandards für den Aufbau, den Betrieb sowie die Betreuung von Schülergruppen wurden von einer Arbeitsgruppe unter der Ägide des Kuratoriums für alpine Sicherheit erstellt und werden in regelmäßigen Abständen einer Evaluation unterzogen.

**Das vorliegende Dokument setzt sich aus zwei Teilen zusammen:**

#### **1. Kriterienkatalog für schülergerechte Seilgartenanlagen**

Dieser Teil beschreibt grundsätzliche Rahmenbedingungen und technische Gegebenheiten, die eine Seilgartenanlage aufweisen muss, um das Label „schülergerechte Seilgartenanlage“ zu erhalten.

#### **2. Kompetenzkatalog Betreuerin/Betreuer schülergerechte Seilgartenanlage**

Der zweite Teil beschreibt Kompetenzen und Qualifikationen, die eine Betreuerin/Betreuer in schülergerechten Seilgartenanlagen aufweisen muss, um Schülergruppen kompetent und sicher betreuen zu können.

Erst im Zusammenwirken der zwei Teile dieses Dokuments kann das Label „**schülergerechte Seilgartenanlage**“ vergeben werden, da Bau und Betrieb einer Seilgartenanlage untrennbar miteinander verbunden sind.

## DEFINITIONEN

### 1. Betreuer

Betreuerinnen/Betreuer sind ausgebildete Personen, die im Normalfall vom Betreiber der Anlage zur Verfügung gestellt werden und die Schülerinnen/Schüler während der Begehung einer stationären oder mobilen Seilgartenanlage bzw. in Seilgärten mit Niedrigseilelementen betreuen und gegebenenfalls retten können müssen. Alle Betreuerinnen/Betreuer, die Schülerinnen/Schüler im Seilgarten betreuen, müssen Kompetenzen gemäß dem „Kompetenzkatalog Betreuerin/Betreuer schülergerechte Seilgärten“ des Kuratoriums für alpine Sicherheit aufweisen (siehe weiter unten).

### 2. Aufsichtsperson

Aufsichtspersonen sind Personen die mindestens 18 Jahre alt sind und normalerweise als Begleiter der Schülerinnen/Schüler von der Schule gestellt werden (Eltern, Erziehungsberechtigte, Lehrerinnen/Lehrer). Aufsichtspersonen müssen an der Einschulung zum Seilgarten teilgenommen haben. Außerdem müssen sie speziell auf ihre Aufgaben als Aufsichtspersonen hingewiesen werden. Aufsichtspersonen können freiwillig vom Betreuungsteam Aufgaben übernehmen, die sich die Aufsichtspersonen zutrauen, müssen aber nicht retten können.

## KRITERIENKATALOG FÜR SCHÜLERGERECHTE SEILGARTENANLAGEN

*gilt für alle Hochseilgärten/Ropes Courses/Abenteuerparks/Waldseilgärten/Kletterwälder usw. laut EN 15567-1 3.1 (in Folge wird die Bezeichnung Seilgarten stellvertretend verwendet).*

**Die folgenden Kriterien sind von Seilgartenanlagen-Betreibern für den Betrieb mit Schülergruppen verpflichtend einzuhalten:**

### 1. Bau und Wartung

Es muss eine protokollierte Erstinspektion gemäß EN 15567 Teil 1 durch eine unabhängige Inspektionsstelle (nach EN ISO/IEC 17020) durchgeführt worden sein.

Es muss eine protokollierte Inspektion nach EN 15567 Teil 2 durch eine Inspektionsstelle stattgefunden haben.

Es müssen Wartungsprotokolle (laut EN 15567-1) und ein positiver Bericht der jährlich wiederkehrenden Überprüfung, der nicht älter als 15 Monate sein darf, vorhanden sein.

Es muss ein Protokoll der regelmäßigen PSA-Überprüfung (Gurte, Helme, Verbindungsmittel, Seile usw.) vorhanden sein. Die Anlage muss den Vorgaben der EN 15567 Teil 1 und Teil 2 entsprechen. Bei Abweichungen muss eine Gefährdungsanalyse durchgeführt werden und eine schlüssige schriftliche Begründung vorliegen.

## 2. Betrieb

Ein allgemeiner Notfallplan (Aufgabenverteilung, Kommunikation, Rettungswege, Gefährdungsanalyse, ...) für Unfälle im Seilgarten existiert.

Für jedes Element des Seilgartens muss zusätzlich ein Rettungs- und Evakuierungsplan existieren, der regelmäßig trainiert wird.

Es muss Erste-Hilfe- sowie Rettungsausrüstung vor Ort vorhanden sein, die von den eingesetzten Betreuerinnen/ Betreuern bedient werden können muss.

Es muss eine Sichtkontrolle des eingesetzten Materials vorgenommen werden.

Es muss eine Kontrolle (Sichtprüfung bei Begehung der Anlage) vor Inbetriebnahme stattfinden.

Es muss eine Programmdokumentation und Materialverwaltung (Dokumentation) stattfinden.

Programme werden so durchgeführt, dass die physische und psychische Unversehrtheit der Teilnehmer stets Priorität besitzen.

Nach jedem erneuten Anlegen der PSA durch die Schülerinnen/Schüler muss diese durch einen Betreuer überprüft werden.

Bei jedem Einstieg in einen Parcours ist die PSA (Gurte, Helme, Verbindungsmittel, usw.) mittels Partnercheck zu überprüfen.

In der gesamten Anlage muss Helfpflicht bestehen, sowohl für die Schüler die sich in der Anlage befinden, als auch für die Schüler, die sich auf dem Boden befinden.

Für Seilgärten mit Selbstsicherung gilt: eine Prüfstrecke mit mindestens 5 Umhängevorgängen muss vorhanden sein, an welcher die Teilnehmerinnen/Teilnehmer durch eine kompetente Betreuerin/einen kompetenten Betreuer eingeschult und kontrolliert werden (körperliche, technische, diszipliniere und psychische Eignung). In diesem Einschulungsbereich müssen alle relevanten Vorgänge wie Auf- und Abstiege, Umhängevorgänge und Sondersituationen des Seilgartens geübt werden können.

Bei der Einweisung muss ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass die Teilnahme freiwillig erfolgt.

**Wenn es im Seilgarten ein Sicherungssystem gibt, bei dem eine versehentliche Kompletttaushängung technisch verhindert wird, sind die folgenden 6 Punkte nicht zu beachten. Ansonsten gilt:**

Die Teilnehmerinnen/Teilnehmer müssen bei sämtlichen Umhängevorgängen einen sicheren Stand haben, sodass der Umhängevorgang nicht in Kletterstellung erfolgen muss.

Es muss allen Teilnehmerinnen/Teilnehmern unabhängig von der Körpergröße möglich sein, ihre Selbstsicherung sicher umzuhängen.

Es muss eine Sicherheitsregel geben, die besagt, dass die Karabiner der Selbstsicherung bei jedem Umhängevorgang nur mit einer (derselben) Hand umgehängt werden dürfen. In der Einweisung muss ausdrücklich auf diese Regel hingewiesen werden.

Karabiner sind gegengleich einzuhängen, außer die Betriebsanleitung des Sicherungssystems widerspricht dem. Verstöße gegen die durch die Betreuer während der Einweisung dargestellten Sicherheitsregeln müssen sofort aufgezeigt werden.

Es muss gewährleistet sein, dass Schülerinnen/Schüler, die bereits gegen Sicherheitsregeln verstoßen haben, durch andere Betreuerinnen/Betreuer identifiziert werden können. Bei wiederholtem Verstoß durch ein und dieselbe Person muss entsprechend reagiert werden (z.B. zurück an den Start, Ausschluss usw.).

### 3. Seilrutschen

Die Verbindung zur Rolle muss lang genug sein, sodass die Schüler während der Fahrt nicht in die Rolle oder auf das Seil greifen können.

Es muss eine zuverlässige passive Bremse (funktioniert ohne aktives Zutun der Teilnehmerinnen/Teilnehmer) vorhanden sein. Bremsseile sind nicht zulässig, außer es handelt sich um kontrolliertes Schräg-Abseilen. Ist keine zuverlässige passive Bremse vorhanden, muss ein zweites Bremssystem zum Einsatz kommen.

Es muss ein Konzept vorliegen, das Frühstarts/Kollisionen weitestgehend verhindern kann. Die Landezonen müssen gegen Betreten gesichert sein, so dass Kollisionen mit Personen, die sich auf dem Boden befinden, weitestgehend verhindert werden können.

Der Landebereich der Seilrutschen ist so zu gestalten, dass eine Verletzung weitestgehend ausgeschlossen werden kann (z.B. durch Matten an Plattformkanten und Bäumen, Rampen oder Rindenmulch).

### 4. Betreuungsstufen

Zur Präzisierung der Betreuungsstufen und um auf besondere Gegebenheiten der Gruppe eingehen zu können, ist vor der Einweisung der Schülerinnen/Schüler das Gespräch mit den Lehrpersonen zu suchen.

Von jeder Stelle des Hochseilgartens muss zu jedem Zeitpunkt Kontakt mit zumindest einer Betreuerin/einem Betreuer hergestellt werden können. (Zumindest indirekt über eine eingeschulte Aufsichtsperson)

Bei Volksschulgruppen (6–10 Jahre) müssen die Betreuer jederzeit physisch eingreifen können.

Schüler der Unterstufe (10–14 Jahre) müssen unter laufender Beobachtung durch eine eingeschulte Aufsichtsperson oder einen Betreuer stehen.

## KOMPETENZKATALOG BETREUER SCHÜLERGERECHTE SEILGARTENANLAGEN

*Kompetenzkatalog auf den sich eine Lehrerin/Lehrer deren/dessen Schülerinnen einen stationären, temporären oder mobilen Seilgarten (laut EN 15567-1 3.1-3.3) bzw. Seilgarten mit Niedrigseilelementen besuchen, berufen kann:*

### Voraussetzungen für die Betreuung von Schülern in Seilgärten

- Mindestalter 18 Jahre
- der Nachweis einer Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als 3 Jahre)
- absolvierte Ausbildung für die Betreuung von temporären und/oder stationären Seilgartenelementen mindestens 40 UE (à 45 min)
- bei niederen Seilaufbauten min. 24 UE (à 45 min)

### Die Betreuer von Schülern in einem schülergerechten Seilgarten besitzen Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen, um

- ein zielgruppenspezifische und zielgruppenadäquate Organisation und Programmdurchführung zu gewährleisten.
- eine fachgerechte und vollständige Einweisung durchzuführen.
- bei vertikalen Seilgartenelementen sicher zu betreuen.
- bei horizontalen Seilgartenelementen sicher zu betreuen.
- beim Abseilen und Ablassen sicher zu betreuen.
- bei Sprüngen, Pendeln und Seilrutschen sicher zu betreuen.
- zu evakuieren und zu retten.
- bei temporären Elementen: diese fachgerecht aufzubauen und zu betreuen, eine Nachbereitung, Dokumentation und Auswertung des Programms vornehmen zu können.

### Spezielle pädagogische/psychologische Kompetenzen in der Arbeit mit Schülergruppen

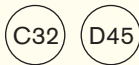
- Es müssen Gruppensituationen (Gruppendruck, ...) die die Risikobereitschaft von Teilnehmenden oder der Gruppe insgesamt verändern, wahrgenommen, beschrieben und Maßnahmen für das Handeln in diesen risikohohen Gruppensituationen abgeleitet werden können.
- Es müssen bei Bedarf mit Gruppen Zielsetzungen vereinbart und diese nach Abschluss des Programms evaluiert (Prozess und Ergebnis) werden können.
- Es muss die Funktionsgestaltung zwischen Seilgartentrainerinnen und Lehrperson sowie unter den Lehrpersonen und zwischen Lehrperson und Gruppe gestaltet werden können (besteht Klarheit über Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Lehrpersonen sowie der Schülerinnen- und Schülergruppe, ...).

*Dieses Dokument hat keinen Normcharakter.*



**MMag. Petra Jopp**

Sportpsychologin, Sportwissenschaftlerin



## *Mentaltraining für Kinder bei Sport und Bewegung*

Das Mentaltraining behandelt die Themenbereiche Entspannung, Aktivierung, Konzentration, Zielarbeit, Motivation, Stärken, Selbstvertrauen, Rituale sowie das Training der geistigen Vorstellungskraft. So lernen Kinder und Jugendliche anhand effektiver Methoden, wie mit Emotionen, Ängsten, negativen Gedanken, Selbstzweifeln und Stress umzugehen ist. Zum Aufbau grundlegender Motivation für verschiedene Aufgabenbereiche und um diese anschließend nachhaltig aufrechtzuhalten, benötigt es eine umfassende individuelle Zielarbeit sowie Feststellung der Motive und die Stärkung des Selbstvertrauens bzw. der Kompetenzerwartung.

### **MOTIVATION**

*Grundsätzlich gilt: „Es gibt keine unmotivierten Kinder.“*

Motivation ist der Motor bzw. der Antrieb für Verhalten. Motivation hängt dabei vom subjektiven Erleben und Empfinden ab. Es gibt innere (intrinsische) und äußere (extrinsische) Motivatoren, intrinsische und extrinsische Motivation.

Warum sich Kinder zu einer bestimmten Tätigkeit motivieren, hängt von der Art der Motive ab. Dabei werden grundsätzlich zwei Beweggründe unterschieden:

- Implizite Motive: unbewusst, affektbasierend; z.B. Freude an einer Handlung
- Explizite Motive: bewusste, selbstgeschriebene Gründe, Tätigkeit wird als wichtig eingestuft; explizite Motive führen zu extrinsischer Motivation, die sich durch soziale Anreize wie Belohnung und Lob verstärken lässt.

### **Drei Motivklassen, die für implizite und explizite Motive gleich gelten:**

1. Anschlussmotiv: Interaktion mit anderen Gruppenmitgliedern
2. Leistungsmotiv: Herausforderungen meistern, Wettkämpfe mit Erfolgschance
3. Machtmotiv: Konfrontation mit Gegnern, um diese zu besiegen

## ZIELSETZUNG

*„Wer kein Ziel hat, kann auch keines erreichen und überlässt Erfolge dem Zufall!“*

Kinder brauchen positive, effektive Ziele. Diese geben ihnen Struktur sowie Orientierung und sind wichtig für das Durchhalten und die eigene Motivation. So entwickeln Kinder ein Gespür für lösungsorientiertes Denken. Ein Ziel zu erreichen, weckt in Kindern und Jugendlichen positive Gefühle wie Zufriedenheit, Selbstvertrauen, Mut und Erfahrung, dass sich der Einsatz lohnt.

### Arten von Zielen:

- ergebnisorientierte Ziele
- aufgabenorientierte Ziele

### Formulierung von Zielen:

- positiv
- ökologisch
- individuell
- realistisch
- messbar
- interessant
- relevant

Eine Übungsmethode, um sein Ziel zu erreichen, ist die Zielvisualisierung (Kopfkino). Denn nur was der menschliche Geist sich vorstellen kann und woran er glauben kann, das kann er auch erreichen. Eine mentale Übung dabei ist, dass die Kinder ihr Ziel mit möglichst allen Sinnen (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken) in der Fantasie durchspielen.

## SELBSTVERTRAUEN/KOMPETENZERWARTUNG

Selbstkompetenz bedeutet, dass man die Überzeugung besitzt, dass die eigenen Fähigkeiten ausreichen, um eine Handlung zielgerichtet und erfolgreich durchführen zu können (Bandura, 1977, 1986, 1992, 1997). Je höher die wahrgenommene Selbstkompetenz bei Kindern und Jugendlichen in bestimmten Aufgabenbereichen ist, desto größer ist die Anstrengungsbereitschaft, desto dauerhafter ist die Beharrlichkeit, bei einer Problemstellung zu bleiben und desto größer ist die Bereitschaft, Schwierigkeiten zu überwinden. Aufgaben werden dann vermieden, wenn subjektiv die Überzeugung vorherrscht, dass die eigenen Fähigkeiten nicht ausreichen, um die Aufgaben angemessen zu lösen.



### Wie entsteht Kompetenzerwartung:

1. Persönliche Erfahrung: Erlebte Erfolge steigern die Kompetenzerwartung, erlebte Misserfolge senken sie.
2. Stellvertretende Erfahrung (Lernen am Modell): z.B. Lernen durch Beobachtung. Sozialer Status der Person ist zu berücksichtigen: So lernen Schüler von Schülern leichter als Schüler von Trainern. Es gilt: Wenn die das können, kann ich das auch!
3. Soziales Lernen: direkte Beeinflussung durch Andere: „Du schaffst das!“
4. Sprachliche Überzeugung: Sich-Selbst-Mut-Zusprechen: „Ich schaffe das!“

### Welche Faktoren unterstützen die Kompetenzüberzeugung:

1. Bedeutsamkeit: Wird etwas als hoch bedeutsam und somit gleichsam persönlich relevant erachtet, dann ist die motivationale Komponente hoch ausgeprägt.
2. Verstehbarkeit: Verstehbarkeit wird dann erlebt, wenn man mit einer wahrgenommenen Anforderung etwas anfangen kann.
3. Handhabbarkeit: Handhabbarkeit bedeutet, aus eigener Kraft heraus eine Anforderung meistern zu können.

### Übung: Prognosetraining

- Eine realistische und damit motivierende Zielsetzung ist hierfür unabdingbar (Hermann, 2006)
- Prognosetraining endet mit einer Erlebnisanalyse

Schritte des Prognosetrainings nach Hermann (2006):

1. Festlegung der Aufgabenstellung: Instruktion und Quantifizierung der Ausführungsqualität
2. Übungsphase: vor allem bei unbekanntem Aufgabestellungen
3. Prognose: je nach Aufgabenstellung
4. Festlegung der Konsequenzen
5. Aufgabenbewältigung: in der Regel nur ein Versuch
6. Vergleich: Prognose versus erbrachte Leistung
7. Analyse
8. Konsequenzen

## MOTIVPROTOKOLL

### Motivsammlung

Was ist für dich besonders wichtig am Sport(-unterricht)? Sammle und notiere alles, was dir spontan einfällt.

--

### Motivhierarchie

Markiere maximal sechs Motive, die du für die bedeutendsten hältst.  
Übertrage diese Werte in der für dich richtigen Reihenfolge in die Tabelle.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

## PERSÖNLICHER ZIELPLAN

Was möchte ich im Turnen/Sport erreichen/schaffen? Mein Ziel für das kommende Schuljahr?

Wo, wann und wie möchte ich dies erreichen?

Wie weiß ich und woran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

Was benötige ich, um mein Ziel zu erreichen? Was muss ich in meiner Arbeit/meinem Leben verändern?

Muss ich dafür etwas aufgeben? Stellt das mein Ziel in Frage?

Was ist mein persönlicher Gewinn bei der Zielerreichung? Wie fühle ich mich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

### LITERATUR

- Bender, C. & Draksal, M. (2011). Das Lexikon der Mentaltechniken – Die besten Methoden von A bis Z. Verlag: Draksal.  
Eberspächer, H. (2012). Mentales Training (8. Aufl.). Verlag: Stiebner.  
Heimsoeth, A. (2013). Mein Kind kann's: Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit. Verlag: Pietsch.  
Kogler, A. (2006). Die Kunst der Höchstleistung – Sportpsychologie, Coaching, Selbstmanagement. Verlag: Springer.  
Mayer, J. & Hermann, H.-D. (2011). Mentales Training. Verlag: Springer



**Gerhard Judmayer**

Diplomsportlehrer, Sportpädagoge, Trainingswissenschaftler, Instruktor

A4

B17

## *Das Ein-Mal-Eins der Ballschule (Hand) und Neuromotorisches Lernen mit dem Ball*

*Bewegung ist ein treibender Faktor für die Entwicklung des Gehirns, Bewegungsmangel dagegen verkleinert das geistige Entwicklungspotenzial.*

Der kindliche Lebensstil wird zunehmend von Bewegungsmangel geprägt. Körperliche Aktivität verliert immer mehr an Bedeutung. Die Gründe liegen in erster Linie an den gesellschaftlichen Entwicklungsprozessen, der Veränderung der Alltags- und Freizeitgestaltung, wie etwa der Einschränkung der Spiel- und Bewegungsräume sowie einer stark zunehmenden Mediennutzung.

Kinder haben eine immer geringer werdende Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrung, und daraus resultieren motorische und sensorische Defizite, die ihre gesamte Entwicklung erschweren können. Denn die Zusammenhänge von motorischen und sensorischen Leistungen spielen für die Bewegungssteuerung und Bewegungskontrolle eine ganz wesentliche Rolle.

### **BEWEGUNG UND LERNEN**

*Bewegung ist der Motor der Gehirnreifung und zugleich ihr Ergebnis.*

Bei körperlicher Bewegung tun wir etwas für den Aufbau und die Kondition des Gehirns, da wir dabei die Bausteine des Lernens im Gehirn anregen. Indem wir unseren Körper antreiben, treiben wir auch unser Gehirn an. Wenn wir uns nicht bewegen, besteht auch nicht wirklich eine Notwendigkeit, etwas zu lernen. Damit unser Gehirn auf ein hohes Leistungsniveau gebracht, gehalten und verbessert werden kann, muss unser Körper hart arbeiten. Das Gehirn reagiert im Grunde

wie Muskeln: Sie wachsen durch Beanspruchung und schwinden durch Bewegungsarmut. Die Neuronen im Gehirn sind durch „Blätter“ an baumähnlichen Verästelungen miteinander verbunden, und körperliche Bewegung sorgt dafür, dass die Verästelungen wachsen und gedeihen und neue Knospen treiben.

Kinder, die eine höhere motorische Leistungsfähigkeit haben, suchen sich ihre Betätigungsfelder selbst, die anderen entwickeln Vermeidungsstrategien. Dadurch nehmen auch Auffälligkeiten im Sozial- sowie im Lern- und Leistungsverhalten immer mehr zu.

*Neuromotorisches Lernen (NML)* = Erwerb, Erhalt und Veränderung der motorischen, sensorischen und kognitiven Struktur.

*Die **Magie des Balles** (der **Bälle**) oder ist doch ein Frosch drinnen, der den Ball zum Hüpfen bringt?*

Dass die vorher geschilderten Defizite auch gewaltige Auswirkungen auf den Umgang mit dem Ball und dem Ballspielen nach sich ziehen, ergibt sich von selbst. Viele Kinder sind nicht mehr in der Lage, die Geheimnisse des Balles selbst zu entdecken. Im Umgang mit dem Ball müssen aber viele Sinne angesprochen und gleichzeitig eingesetzt werden. Meine Erfahrungen als Sportlehrer im Bewegungs- und Sportunterricht in Kindergärten, in den Volks- und weiterführenden Schulen, sowie in der Lehreraus- und Lehrerfortbildung zeigen mir seit vielen Jahren, dass die Defizite im Umgang mit dem Ball, vor allem mit der Hand, immer mehr zunehmen. Durch das Unvermögen, den Ball richtig zu fangen bzw. überhaupt fangen zu können, durch das wenig vorhandene Ballgefühl und mangelnde Ballkoordination, infolge einer geringen Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, sowie einer nicht vorhandenen Fertigkeit, die Umgebung sensorisch zu erfassen und dadurch die eigenen Bewegungen mit anderen nicht mehr abstimmen können, erhöht sich nicht nur die Unfallgefahr, sondern wird auch ein Ballspiel miteinander nur mehr bedingt bzw. gegeneinander oft gar nicht mehr möglich.

Durch die allgemeine Ballschule, in Verbindung mit dem Neuromotorischen Lernen, wird versucht, diese Defizite Schritt für Schritt abzubauen, um

- eine Verbesserung im Bereich der koordinativen Kompetenzen, der Reaktion und der Kreativität zu erreichen;
- eine Steigerung der Wahrnehmungsprozesse zu erreichen und dadurch eine Vergrößerung der Handlungsfähigkeit, eine schnellere Bewegungsausführung und eine frühere Entscheidungskompetenz möglich zu machen (Selbststeuerung);
- eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten zu erreichen.

*Spielen* ist pure Kreativität. Kreativität kommt von innen. Kinder lernen sich selbst kennen, lernen soziale Fähigkeiten und sich selbst einschätzen. Wir nennen es spielen, dabei ist spielen eher forschen. Kinder benehmen sich, als wären sie kleine Entdecker, sie stellen Theorien auf, machen Experimente. Spielen ist eine Voraussetzung für das (akademische) Lernen. Das Wissen darüber gibt es seit vielen Jahren, es wird aber leider ignoriert. (Juul, 2011)

## INHALTE

Zur Ballschule und Neuromotorischem Lernen werden drei Übungsformen herangezogen:

- a) Einzelübungen: Ballkoordination-Ballhandling, Entwicklung des Ballgefühls
- b) Partnerübungen: Anpassung an den Partner notwendig und direkter Vergleich mit diesem
- c) Gruppenübungen und Spielformen: Kooperation, Kommunikation  
Lösen von Spielsituationen  
Mit und ohne GegenspielerIn

Die Inhalte sind auf zwei Leitsätze aufgebaut:

1. Das Prinzip der Neuartigkeit = Konfrontation mit ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben  
(Die Neugier, das intuitive Handeln und Spontanität sind typische Merkmale dieser Altersstufe.)
2. Das Prinzip der Vielseitigkeit = Variation
  - Verwenden verschiedener Bälle (hart, weich, leicht, schwer, groß, klein, eiförmig ...)
  - Anwendung vieler verschiedener Sportgeräte (Reifen, Stäbe, Keulen, Hütchen, Bänder, Luftballons, Schläger, Langbänke, Kasten, Hürden, Stangen ...)
  - Verwendung von Alltagsmaterialien (Teppichfliesen, Kartons, Bierdeckel, Papierrollen ...)
  - Veränderung der Informationsaufnahme
  - Verschiedene Körperteile einsetzen (einseitig, beidseitig, wechselseitig, seitenverkehrt ...)
  - Die Bewegungsparameter ständig variieren (Bewegungsgeschwindigkeit, Krafteinsatz, unterschiedliche Dynamik, verschiedene Bewegungsrichtungen)
  - Lösen von Zusatzaufgaben (unterschiedliche Ausführungstechniken, Kombinieren von Bewegungsaufgaben)
  - Unterschiedliche Gruppengröße und Spielfeldgröße

## LITERATUR

John J. Ratey, Eric Hagermann: Superfaktor Bewegung – Das Beste für Ihr Gehirn. VAK Verlag GMBH

Peter Hirtz, Arthuro Hotz, Gudrun Ludwig: Praxisideen Bewegungsgefühl. Hofmann Verlag

Klaus Roth: Ballschule in der Primarstufe. Hofmann Verlag

Daniela Arnold: Was hat Bewegung mit erfolgreichem Lernen zu tun. Verlag Books on Demand GMBH, Norderstedt



**Katharina Köstler**

Kindergarten- und Hortpädagogin, Zusatzausbildungen zur Montessoripädagogin, Motopädagogin und Motogeragogin, Kid-Fit-Fun Trainerin. Seit 2013 selbständig motopädagogisch & motogeragogisch tätig in Bewegungsgruppen mit Menschen von 0 bis über 100 Jahren. Referentin für Motopäda- sowie Motogeragogik.

A9

B22

## *Motopädagogisches Kleinstkinderturnen ab dem Krabbelalter*

### **MOTOPÄDAGOGIK – EIN ÜBERBLICK**

Motopädagogik ist ein ganzheitliches pädagogisches Konzept zur Persönlichkeitsbildung und Persönlichkeitsweiterentwicklung durch und mit Bewegung. Das gemeinsame Gestalten und Erleben von vielfältigsten Bewegungsabenteuern stärkt das Selbstbewusstsein, die Selbständigkeit, die Kreativität, die Motorik, die soziale, körperliche, geistige und psychische Kompetenz und nicht zuletzt die Bewegungs- und Lernfreude. Durch ein spezielles Raum-, Zeit-, Beziehungs- und Materialangebot sollen die Teilnehmer/innen die Möglichkeit vielfältiger Körper-, Material-, und Sozialerfahrung bekommen, welche ihnen eine gewisse Handlungsfähigkeit und Handlungskompetenz eröffnet. Bewegung ist das Medium, durch das sich der Mensch sich selbst, anderen Menschen, den Dingen des Alltags und Situationen zuwendet. *Ommo Grupe: „Die Bewegung ist der Zugang zur Welt.“* Jeder Mensch tut das auf seine Art und Weise.

Psychomotorisch geförderte Kinder und Jugendliche lernen allmählich sich selbst realistischer einzuschätzen, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und zu akzeptieren = **ICH-Kompetenz; ICH-Erfahrung; Körper-Erfahrung.**

Sie lernen mit anderen Personen angemessener umzugehen = **SOZIAL-Kompetenz; SOZIAL-Erfahrungen.**

Die Auseinandersetzung mit den Dingen der Umwelt durch Erproben, Experimentieren, Erforschen und Erleben erhöht ihre **MATERIAL-Erfahrung und damit ihre SACH-Kompetenz.**

Durch diese vielfältigen Erfahrungen erweitert sich ihre **HANDLUNGS-Kompetenz.**

### **Die vier Basisdimensionen der Motopädagogik**

Beziehung: Beziehung zu gestalten heißt, sich miteinander vertraut zu machen und respektvoll miteinander umzugehen.

Raum: Einerseits der reale Raum (Gymnastikraum, Bewegungsraum, Turnsaal) und andererseits ein Raum mit klaren Grenzen – ein Raum aus Regeln, Ritualen, Klarheit, Struktur und Sicherheit.

Zeit: Dem Kind wird Zeit gegeben, sich und seinen Körper mit anderen Kindern zu erleben und sich im Umgang mit verschiedenen Materialien zu erleben. Zeit geben bedeutet auch, dass diese intensiv und sinnvoll genutzt wird.

Inhalt: Wenn die ersten drei Dimensionen erfüllt sind, ist der Inhalt nicht mehr so bedeutend. Wichtig ist jedoch, dass die Inhalte auf die Bedürfnisse der Menschen, mit denen der/die Motopädagoge/in zu tun hat, abgestimmt sind.

### **Psychomotorische Leitideen**

Ganzheitlichkeit – Förderung der Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit über das Medium Bewegung

Entwicklungsorientiertheit – es geht nicht um die größtmögliche Leistung, sondern die bestmögliche Entwicklung

Handlungsorientiertheit – durch Selbsttätigkeit zur Selbstständigkeit; nicht anleiten, sondern anregen

Ressourcenorientiertheit – von den Stärken des Einzelnen ausgehen

Freiwilligkeit – „Einen freien Willen haben und diesen auch einsetzen zu können, gibt dem Kind die Gewissheit, dass es ernst genommen wird, dass nicht der Erwachsene für es Entscheidungen trifft, sondern, dass es selbst über das, was sein Leben betrifft, mitbestimmen darf“ (Renate Zimmer)

Kommunikationsorientiertheit – Prinzip des Vorschlags und Gegenvorschlags

Bedürfnisorientiert – Verschiedene Bedürfnisse gilt es zu erkennen und zu erfüllen

### **Erwartungen/Bedürfnisse der Eltern**

Für das Kind: Stimmige Atmosphäre (das Kind soll sich wohlfühlen)

Attraktive Angebote (das Kind soll ein förderliches und vielfältiges Angebot vorfinden)

Sicherheit (das Kind soll nicht gefährdet sein)

Für sich selbst: Gehaltvolle, exklusive Zeit mit dem Kind

Zeit mit anderen Elternteilen

Kontakt zu einer Expertin im Bereich der Entwicklungsbegleitung und -förderung

### **Erwartungen/Bedürfnisse der Kinder**

Ich tue! → Bedürfnis aktiv zu sein, Bedürfnis zu schauen

Ich kann! → Bedürfnis erfolgreich zu sein, gesehen zu werden, bejaht zu werden

Ich bin! → Bedürfnis nach Selbstständigkeit und Selbstwert

### **Aufgaben der Motopädagogin/des Motopädagogen/des/der Übungsleiter/in**

Gestaltung von Beziehung, Raum und Zeit

Auswahl der Inhalte

Zeit mit jedem einzelnen Kind, Beobachtung

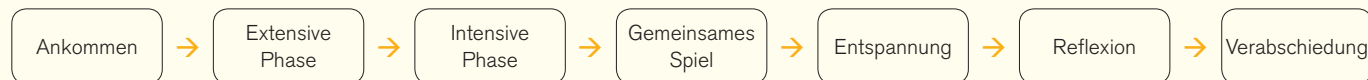
Vorbild für die Erwachsenen in Bezug auf Haltung, Umgang und Interventionen

Moderator/in zwischen Kind und Erwachsenen

Experte/Expertin bei Fragen der Erwachsenen



## AUFBAU MEINES STUNDENMODELLS



### Ankommen

Ich begrüße jedes Kind mit Namen. Wir sitzen im vorbereiteten Kreis auf Teppichfliesen.

Gemeinsam singen wir ein Begrüßungslied. Das Begrüßungsritual läuft immer gleich ab. Das gibt Struktur und Sicherheit und hilft den Kindern, sich zu orientieren und zurechtzufinden.

### Extensive Phase

Alle bewegen sich, wie sie gerade Lust haben, zu Musik. Gerade in Gruppen mit sehr jungen Kindern bleibe ich lange Zeit nur bei Musik, und bei Musikstopp bleiben einfach alle stehen. Wenn die Kinder den Raum schon erforscht haben und kennen, kann bei Musikstopp ein Platz im Raum genannt werden. Später werden dann Körperteile gezeigt oder kleine Übungen ausgeführt (klein machen, zwischen Beinen durchkrabbeln). Fangen mit der Begleitperson ist dann möglich, wenn die Kinder sich trauen, ohne Handfassung mit der Begleitperson durch den Raum zu laufen. Mögliche Spiele sind dann einfaches Fangen und Gefangenwerden, später „Schwänzchenfangen“ oder „Zacken klauen“ (Wäscheklammern werden an der Kleidung befestigt.)

### Intensive Phase – Auseinandersetzung mit dem Thema/Material der Stunde

In den ersten Stunden wähle ich allgemeine Themen, die für die Altersgruppe passen – Grundbewegungsbedürfnisse: gehen, laufen, rutschen, rollen, schaukeln, ... Durch aufmerksame Beobachtung findet man rasch heraus, wo sich die Kinder in ihrer Entwicklung befinden und sucht aufgrund dieser Erkenntnisse die passenden Inhalte für die nächsten Stunden aus. Auch Wünsche der Eltern bzw. der Kinder lassen sich durchaus ab und zu erfüllen.

Auch, wenn es für die Eltern oder Begleitpersonen langweilig erscheinen mag – Kinder brauchen viele Wiederholungen und kein zu großes Angebot (Überforderung!) Gut ist es, Varianten von bereits Bekanntem anzubieten und so neue Impulse zu setzen.

Ich beziehe die Eltern oder Begleitpersonen immer in den Aufbau mit ein. Mit Hilfe von Stationskärtchen ist der Aufbau schnell erledigt. Manche Stationen dürfen die Eltern und Kinder auch gemeinsam nach eigenen Vorstellungen und Wünschen gestalten, aber auch immer wieder umbauen. Z.B. WESCO-Tasche zur Verfügung stellen (Reifen, Flussteine, Stäbe), die Erwachsenen bekommen die Aufgabe, einen Parcours damit zu bauen. Die Kinder helfen natürlich mit.

### **Gemeinsames Spiel (optional)**

Gemeinsam wird verwendetes Material eingeräumt und ein Teil davon auf ein Schwungtuch (Netz) geworfen. Geeignet sind dafür natürlich nur Materialien, die weich sind bzw. keine spitzen Ecken haben, wie z.B. Schwämme. Alle versuchen die Gegenstände auf dem Netz in Bewegung zu bringen. Die Kinder können auch drunter schlüpfen. Kleine Aufgaben bereichern das Spiel – Schauen wir, ob wir alle Schwämme rauswerfen können! Alle Schwämme auf eine Seite des Netzes! Wurde kein Material verwendet, könnte eine Fahrt auf dem Mattenwagen einen lustigen Abschluss bilden.

### **Entspannung**

Geschichte, Fingerspiel, Knireiterlieder, Massagegeschichte, Partnermassage ... alle sollen zur Ruhe kommen. Entspannung bedeutet nicht, dass alle auf dem Boden liegen und still sind! Entspannung ist etwas sehr Persönliches und soll daher auch variiert werden.

### **Reflexion**

Die Reflexion ist ein Herzstück der Einheit. Ich fordere die Eltern auf, zu schildern, was sie an ihren Kindern beobachten konnten und teile auch meine Beobachtungen wertschätzend aber nie wertend mit. Vorsicht vor Vergleichen und Konkurrenzdenken! Hier ist behutsames Vorgehen erforderlich!

In Gruppen mit älteren Kindern kann man durchaus auch die Kinder zu Wort kommen lassen!

Ich frage gezielt: „Was hat dir gefallen und warum?“

### **Verabschiedung**

Wir singen gemeinsam ein Abschiedslied oder sagen einen Spruch zum Abschluss.

Auch dieser Teil bleibt immer gleich, er wird ritualisiert.

## **BEISPIELE FÜR DIE PRAXIS**

### **Begrüßungslied:**

Wir singen jetzt Hallo! Wir klatschen jetzt Hallo! Wir stampfen jetzt Hallo! Wir hüpfen jetzt Hallo!

Ich will euch begrüßen!

Beim „Hallo“ immer eine andere Begrüßungsform gezeigt, die von den Kindern dann nachgemacht wird, z.B. zunicken, winken, verbeugen, ...

## eine Initiative des Sportministers

5 Ich wil euch be - grü - ßen und das mach ich so: Hal - lo, Hal - lo! Schön,

10 dass wir heut hier sind und nicht an - ders - wo! Hal - lo, Hal - lo! Hal - lo, Hal - lo, Hallo,

Hal - lo, Hal - lo, Hal - lo!

**Stopp & Go Spiele** geeignete Musik wählen – siehe Literatur (Instrumentalmusik, Kinderlieder)

### Materialbeispiele für Stundenthemen:

Kartonrollen – in Kombination mit einer schiefen Ebene oder einem Weichbodenhügel

Verpackungsmaterial – Becken aus Langbänken bauen

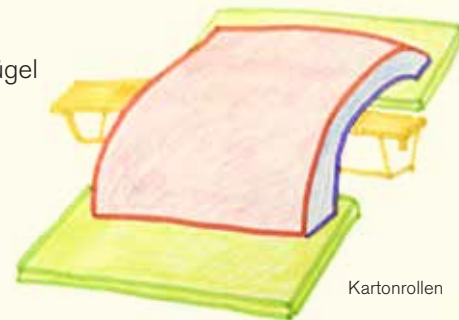
Sesselpolster – Rutschen auf verschiedene Arten, ohne/mit „echter“ Rutsche

Teppichfliesen – als Parcours in Kombination mit Reifen und Flussteinen

(zum Thema „Gehen, Laufen und Hüpfen“)

Schwämme – Bauen, Werfen, Reinspringen, Sortieren, Auflegen, ...

Stepbretter (Sessel, Tische) – Baut einen langen Weg durch den Turnsaal



Kartonrollen

### Stationsbeispiele in Bewegungslandschaften:

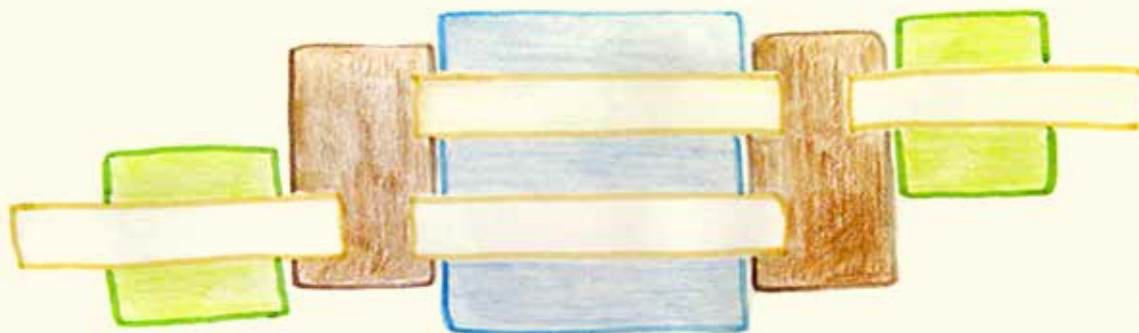
Sinnesstern – vier Stepbretter bilden die Mitte, vier Langbänke werden sternförmig angeordnet (auf die Stepbretter legen).

Zwischen den Langbankenden werden Kisten/Kastenteile/Reifen verteilt, die mit unterschiedlichen Materialien gefüllt sind (Zeitungspapier, Flaschenverschlüsse, Iso-Schläuche, Kastanien, Reissäckchen, Glöckchen, Bürsten und Pinsel, Tennisbälle, Springschnüre). Auf den Langbänken können auch noch Flussteine oder Teppichfliesen verteilt werden.

Bobbycarstunde – Die Kinder bringen ein Bobbycar oder HüpfTier mit, bei den ganz jungen Kindern auch gerne Schiebewagen oder Nachziehtiere. Dazu wird eine nicht zu steile schiefe Ebene gebaut und gut gesichert! Jede Art von Geländemodellierung ist interessant und bietet Bewegungsanreize! Eine schnelle und einfache Möglichkeit: Faltmatte über zwei einander zugedrehten Reutherbrettern.

## eine Initiative des Sportministers

Balancierstation: Zwischen zwei Kästen wird ein Weichboden gelegt. Von Kasten zu Kasten führen zwei Langbänke. Als Auf- und Abstieg auf die Kästen dient ebenfalls je eine Langbank. Hier werden richtig große Geräte verwendet. Wichtig ist es, die Eltern darauf hinzuweisen, dass die Kinder nicht nur über die Bänke laufen müssen!



Balancierstation

Berg & Tal: Zwei Faltmatten werden über drei Langbänke gelegt, sodass drei Bergspitzen und zwei Täler entstehen. Eine sehr beliebte Station, besonders für die erste gemeinsame Stunde. Sie ist leicht aufzubauen und kann schnell variiert werden.

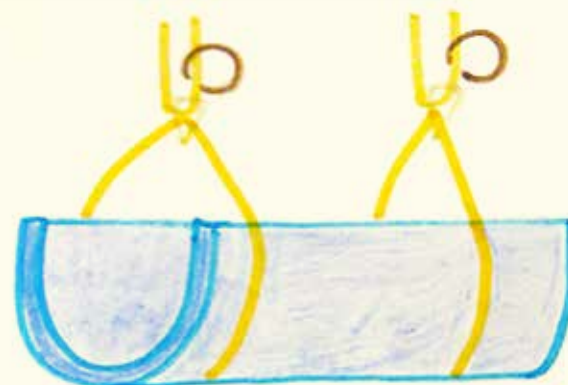


Berg & Tal

Gummischnüre – Einfacher Hosengummi wird zwischen Langbank und Sprossenwand in verschiedenen Höhen gespannt. Die Kinder erforschen dieses „Spinnennetz“ drüber, drunter und zwischendurch.

Variation: Tücher, Bänder, Glöckchen hineinhängen.

Schaukeln – Wichtig ist die richtige Befestigung und die Verwendung sicherer Materialien! (Karabiner und Bandschlingen):  
Mattenschaukel (siehe Bild), Bankschaukel



Mattenschaukel

### Gemeinsame Abschlussspiele:

Schwammpyramide bauen und mit weiteren Schwämmen umwerfen, Schwämme auf Netz tanzen lassen, Kartonrollen zu Slalom im Turnsaal aufstellen und alle gemeinsam nochmal durchlaufen, Runde auf dem Mattenwagen (Bus holt alle Kinder ab zum Verabschieden), Fallschirmspiel, Bewegungslied.

### Entspannungsideen:

#### *Das schaukelnde Boot*

Mein Boot, das schaukelt hin und her,  
und bläst der Wind, dann schaukelt's noch mehr.  
Und kommt der Sturm, dann macht's Kawumm,  
und mein Boot fällt samt dem Matrosen um.

Bewegungsanleitung: Die Beine anwinkeln und auseinanderfallen lassen, das Kind kann in das „Boot“ einsteigen. „und bläst der Wind ...“ – sanft auf den Kinderkopf blasen. Das Boot fällt um – vorsichtig auf die Seite rollen.

#### *Stachelschwein*

Es war einmal ein Stachelschwein,  
zog all seine Stacheln ein.  
Doch eins  
und zwei  
und drei  
und vier,  
das Stachelschwein ist wieder hier.

Beide Hände mit ausgestreckten Fingern ineinander verkeilen  
Finger auf den jeweils anderen Handrücken fallen lassen  
Beide Zeigefinger wieder ausstrecken  
Beide Mittelfinger wieder ausstrecken  
Beide Ringfinger wieder ausstrecken  
Beide kleinen Finger wieder ausstrecken  
Mit dem Arm nach vorne

#### *Waschstraße*

Kinder und Eltern bilden eine Gasse. Jeweils ein Kind legt sich auf ein Rollbrett, wird durch die Gasse geschoben und dabei sanft gestreichelt oder auch mit Schwämmen abgerubbelt oder massiert. Wenn kein Rollbrett vorhanden ist oder das Kind sich nicht hinlegen möchte, kann auch ein Bobbycar verwendet werden.

#### *Rückengeschichten*

*Bobbycar waschen* – Jedes Kind sucht sich einen Schwamm aus und putzt damit sein Rutschauto.

### Abschiedslieder und Sprüche:

Wir sagen uns jetzt auf Wiedersehn! 3 x klatschen

Wir sagen uns jetzt auf Wiedersehn! 3 x klatschen

## eine Initiative des Sportministers

Heute war es wieder schön,  
 doch leider müssen wir jetzt geh'n!  
 Wir sagen uns jetzt auf Wiederseh'n! 3 x klatschen  
 Die rechte Hand und die linke sagen zum Abschied „Winke Winke“! (gesprochen)

*Alle Leut' geh'n jetzt nach Haus*

Alle Leut', alle Leut' geh'n jetzt nach Haus (mitklatschen).  
 Große Leut' (groß machen),  
 kleine Leut' (klein machen),  
 dicke Leut' (dicken Bauch zeigen),  
 dünne Leut' (Hände auf Bauch drücken, Bauch einziehen).  
 Alle Leut', alle Leut' geh'n jetzt nach Haus (mitklatschen).

Variation:

Alle Leut', alle Leut' geh'n jetzt nach Haus.  
 Sagen auf Wiederseh'n, heut war es wieder schön!  
 Alle Leut', alle Leut' geh'n jetzt nach Haus.

Al - le - Leut, al - le Leut gehn jetzt nach Haus. Gro - ße Leut, klei - ne Leut,  
 4 di - cke Leut, dün - ne Leut. Al - le Leut, al - le Leut gehn jetzt nach

### LITERATUR

- Grüger, Constanze und Weyhe, Susanne: Turnhits für Krabbelkids. Ökotopia, Münster 2009
- Van der Heide, Sabine: Kleinkinder turnen mit ihren Eltern durch die vier Jahreszeiten. Meyer & Meyer, Aachen 2010
- Bierögel, Sybille und Hemming, Antje: Sternstunden im Kleinkind Turnen. Ökotopia, Münster 2010
- Suhr, Antje: Die 50 besten Spiele fürs Kinderturnen. Don Bosco, München 2015
- Grüger, Constanze: Bewegungslandschaften im Eltern-Kind-Turnen, 75 Stationskarten für das ganze Jahr. Limpert, Wiebelsheim 2. Auflage 2009
- Bläsius, Jutta: „Was berührt mich da?“. Verlag modernes lernen, Dortmund 2008
- Witzmann, Barbara: Purzelbaum und Klettermax, Spielerische Bewegungserziehung. Eltern-Kind-Zentrum, Herrengasse 30/1, 5020 Salzburg

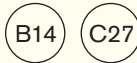
### MUSIK

- Detlev Jöcker: 1-2-3 im Sauseschritt, Und weiter geht's im Sauseschritt, Si-Sa-Singemaus
- Volker Rosin: Komm, lass uns tanzen!
- Ensemble Rossi: Djingalla



**Janine Lennert**

Diplom-Sozialpädagogin, Spielpädagogin Fachbereich Mobile Spielanimation  
Spiellandschaft Stadt e.V., München



## Hof- und Straßenspiele

*Spiele mit Murmeln, Straßenkreide und Hüpfseil – alter Hut? Weit gefehlt! Diese traditionellen und teilweise zu Unrecht in Vergessenheit geratenen Kinderspiele spielen Kinder auch heute noch mit großer Begeisterung in Wohnanlagen und Schulhöfen, auf Gehwegen, aber auch in Flüchtlingsunterkünften. Das Seminar frischt die Sammlung alter Spiele für den pädagogischen Alltagsgebrauch ganz praktisch wieder auf – kommt, spielt mit!*

### Warum eine Spiellandschaft Stadt?

Spiellandschaft Stadt ist ein in München tätiger eingetragener, gemeinnütziger Verein, der vom Jugendamt der Landeshauptstadt getragen wird und es sich zum Ziel gesetzt hat, die gesamte Stadt als Spiellandschaft zu erschließen. Kinder im Alter von 5–14 Jahren sowie ihre Familien stehen im Interesse des Vereins, der in erster Linie die Arbeitsgemeinschaft Spiellandschaft Stadt unterstützt – einen offenen Kooperationsverbund verschiedener Träger und Organisationen in München. Der Verein fördert reale und digitale Spiel- und Aktionsräume für Kinder im gesamten Stadtgebiet, um Kindern neue Erfahrungen und Bildungsanlässe zu ermöglichen. Kinder sollen in ihrer Lebenswirklichkeit vielfältige Erlebnisse mit sich und anderen machen – im Umgang mit Stadt, Natur und Kultur. Durch thematische Spielaktionen – im Spielhaus, auf dem Spielgelände oder mit dem Spielbus in Grünanlagen, Schulhöfen, auf öffentlichen Plätzen, in Flüchtlingsunterkünften usw. – werden den Kindern auf spielerische Art und Weise Schlüsselkompetenzen vermittelt. Als Fachleute in Sachen Spiel ist es außerdem Ziel des Vereins, vorhandenes Wissen und Informationen an Kinder, Jugendliche und Erwachsene weiterzugeben.

### Unser Verständnis von Spiel:

- Spiel ist die aktive Aneignung der Umwelt und gibt Orientierung für ein selbstgestaltetes Leben für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
- Spiel ist die Kultur der Kinder: Im Spiel drücken sie ihre Beziehungen zur Welt aus. Im Spiel setzen sich Kinder gestaltend mit der Umwelt auseinander.

- Spiel ist ein grundsätzliches und unentbehrliches Element für die ganzheitliche Entwicklung und fördert Toleranz und Handlungsfähigkeit.
- Spiel hat eine nicht zu unterschätzende präventive Bedeutung für die kindliche Entwicklung.
- Spiel macht Spaß und bringt Lebensfreude.

### Warum Hof- und Straßenspiele?

Das Projekt „Hof- und Straßenspiele“ wurde in München vor einigen Jahren von Spiellandschaft Stadt e.V. entwickelt. Seitdem werden Bausteine aus dem Projekt immer wieder erfolgreich in verschiedenen Settings umgesetzt. Grundgedanke der Hof- und Straßenspiele ist es, mögliche Spielräume wie Hinterhöfe, Schulhöfe, Spielstraßen, verkehrsberuhigte Zonen, Gehwege oder Parkplätze wieder als Spielräume zurückzuerobern und den Kindern Spiele zu vermitteln, die sich auf den meist geteerten Flächen ideal umsetzen lassen. Dabei wird auf traditionelles Spielmaterial wie Straßenkreide, Murmeln, Springseil oder Ball zurückgegriffen, damit die Kinder die Spiele auch weiter spielen können, wenn die Spielbusbetreuer\*innen nicht mehr vor Ort sind. Der Rückgriff auf traditionelle Spiele erlaubt auch Erwachsene, Senioren und Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen zum Mitspiel einzuladen: sie erinnern sich gerne an Spiele aus der Kinderzeit oder aus ihrem Land und vermitteln diese auch gerne weiter.

Praktisch bedeutet dies, dass ein Spielbusteam mit zwei bis drei Betreuer\*innen die entsprechenden Spielorte aufsucht, um dort mit den Kindern einfache Spielgeräte herzustellen und verschiedenste Spiele anzuleiten. Weitere Projektbausteine der Hof- und Straßenspiele sind u.a.: eine große Murbelbahn, Spielgerätekwerkstätten wie Murmeln bemalen, Straßenkreide selbst herstellen, Papierfrisbees, Indiakas oder Feuervögel basteln und Springseile selbst drehen.

### Zum Inhalt des Seminars:

Nach einem kurzen Überblick über den Hintergrund des Projekts spielen die Teilnehmenden verschiedenste Spiele aus dem Repertoire der Hof- und Straßenspiele. Dabei werden auch Tipps zum Umgang mit dem Material und zum Spielleiterverhalten vermittelt. Den Abschluss bildet eine kleine Werkstatt, in der die Teilnehmenden verschiedene eigene Spielgeräte herstellen.

Im Folgenden werden beispielhaft zwei Spiele beschrieben, die im Seminar angespielt werden, sowie die Bauanleitung für ein Indiaka.

### Spiel mit Straßenkreide – Die Meisterspringer

Vorbereitung: Eine Schnecke mit insgesamt 2–3 m Durchmesser wird auf den Boden gemalt und mit dicken Zwischenlinien in Felder unterteilt, die mindestens so groß sein sollten, wie der Fuß des größten Mitspielers lang ist.

Spiel: Der erste Spieler hüpfte auf einem Bein die Schneckenfelder entlang, wobei er nicht die Zwischenlinien betreten darf. Im Mittelfeld legt er eine kurze Pause auf beiden Beinen ein, dann geht es auf dem anderen Bein hüpfend zurück. Nach einem fehlerfreiem Durchgang darf der erfolgreiche Spieler eines der Schneckenfelder mit seinem Zeichen oder seiner Farbe anmalen. Dieses Feld darf nur noch von diesem Spieler betreten werden, die folgenden



Spieler müssen es überspringen. Das Pausefeld in der Mitte darf allerdings nicht von einem einzelnen Spieler besetzt werden. Macht ein Spieler einen Fehler (auf eine Linie/ein besetztes Feld springen/zwischendrin beide Füße absetzen/beim Zurückhüpfen nicht das Bein wechseln ...), darf er kein Feld für sich markieren, und der nächste Spieler versucht sein Glück.

So kommen alle nacheinander dran, wobei das Hüpfen ohne Fehler immer schwieriger wird: schließlich ist es gar nicht so einfach, alle eigenen Felder zu treffen oder nicht versehentlich in die der anderen zu hüpfen! Sind alle Felder vergeben, darf jeder Spieler noch einmal vorführen, wie er „seine“ Felder durchhüpft. Der Spieler mit den meisten Feldern ist der Meisterspringer und darf die nächste Schnecke für den nächsten Durchgang malen.

Variante: Nach jedem erfolgreich gehüpften Durchgang darf ein Feld gekennzeichnet werden, das dann von keinem der Mitspieler mehr betreten werden darf (bis auf das Mittelfeld). Gemeinsames Ziel dabei ist es, in so wenigen Durchgängen wie möglich alle Felder zu besetzen. Als Abschluss dürfen alle Mitspieler einmal den wagemutigen Sprung vom Start ins Mittelfeld und zurück ausprobieren.

### Spiel mit Murmeln – Kokos-Insel

*Murmeln üben auf Kinder nach wie vor eine große Faszination aus. Das folgende Spiel ist eine Abwandlung eines klassischen Spiels: vom Konkurrenz-Spiel zur Kooperation, gerahmt durch eine attraktive Spielgeschichte.*

Materialien: Straßenkreide, etwa 30 kleine Murmeln, pro Mitspieler eine größere Murmel

Vorbereitung: Man malt einen Kreis von etwa 1,50m Durchmesser auf den Boden. In die Mitte des Kreises zeichnet man einen kleineren Kreis von etwa 30cm Durchmesser. In diesen Kreis werden die kleinen Murmeln gelegt. Die Mitspieler setzen sich um den äußeren Kreis verteilt herum. Jeder Mitspieler hat zu Spielbeginn 1 große Murmel.

Spielgeschichte: Ziel ist es, mit den großen Murmeln alle kleinen Murmeln aus dem kleinen Kreis herauszuschießen. Folgende

Geschichte verdeutlicht das Spielprinzip: Der kleine Kreis ist eine Insel, voll mit leckeren Kokosnüssen (= kleine Murmeln).

Die Kokospalmen werden mit den Kindern auf die Insel gemalt. Um die Insel herum ist Meer, voller gefährlicher Fische und Wellen: auch diese dürfen die Kinder selbst in den Außenkreis malen. Die Mitspieler sitzen am Strand (außerhalb des großen Kreises) und möchten so gerne die leckeren Kokosnüsse für einen gemeinsamen Obstsalat pflücken, aber das Meer ist zu gefährlich. Darum nutzen sie ihre Kokosnussfänger (=große Murmeln), um vom Strand aus auf die Kokosnüsse auf der Insel zu schießen (das heißt kullern, nicht werfen!). Treffen sie die Kokosnüsse so, dass diese ins Meer rollen, werden diese von der Strömung ans Ufer getrieben: das heißt, der erfolgreiche Werfer darf sie herausnehmen und der allgemeinen Beute hinzufügen. Das Spiel endet, wenn alle Kokosnüsse (oder eine vorher vereinbarte Anzahl) „geerntet“ wurden.



### Bastelanleitung Indiaka

Selbst gebastelte Indiakas laden zu Spielen allein, zu zweit oder auch in der Gruppe ein. Der Indiaka fliegt wie ein Federball und landet immer mit der Gummischeibe nach unten. Er eignet sich für verschiedenste Wurfspiele wie auch für Balancierspiele.

#### Material:

- 1 runde Scheibe aus schwerem Gummi (Durchmesser ca. 4 cm, Dicke 3 – 4 mm)
- 1 Dachpappen-Nagel (breiter Kopf, Länge ca. 2 cm)
- ca. 2 cm Aquariumsschlauch
- 3 bunte Federn
- ca. 2 cm Gewebeklebeband, 1 cm breit
- Werkzeug: 1 Schere, 1 kleiner Hammer, 1 kleines Holzbrett zum Unterlegen beim Hämmern

#### Herstellung:

1. Der Nagel muss komplett durch die Mitte der Gummischeibe gedrückt werden. Da dies für Kinder meist zu mühsam ist, dürfen sie den Nagel so weit mit einem kleinen Hammer in die Gummischeibe einschlagen, bis die Nagelspitze auf der anderen Seite ein wenig „rausguckt“ (bitte Holzbrett unterlegen). Dann geht es leichter, den Nagel durch die Gummischeibe zu drücken.
2. Den Schlauch auf den Nagel stecken und knapp über dem Nagelende abschneiden. Das Schlauchstück wieder vom Nagel abnehmen.
3. Drei möglichst gleich große Federn aussuchen. So sortieren, dass die unteren Enden gemeinsam eine Spitze bilden und alle drei Federn gleichzeitig in das Schlauchstück schieben, so dass sie ganz leicht aus dem anderen Schlauchende herauschauen.
4. Das Schlauchstück mit den Federn auf den Nagel schieben.
5. Auf die Unterseite der Gummischeibe (und damit auf den Nagelkopf) ein Stück Gewebeband kleben.



*Mehr Spiele und die Bauanleitung zu weiteren kleinen Spielgeräten sind im Handout zusammengefasst, das im Workshop verteilt wurde. Für Nachfragen dazu bitte direkt an die Referentin wenden.*

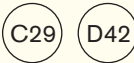
Zur Referentin: Diplom Sozialpädagogin, Qualifikation Mobile Spielanimation, hauptamtliche Projektleiterin für spiel- und kulturpädagogische Projekte bei Spiellandschaft Stadt e.V. – Fachgebiet mobile Spielanimation, Mitglied im Beirat des Bündnisses „Recht auf Spiel“ ([www.recht-auf-spiel.de](http://www.recht-auf-spiel.de)) Aktives Mitglied in der BAG Spielmobile e.V. ([www.spielmobile.de](http://www.spielmobile.de)), Lehrtätigkeit an der Hochschule München/Fachbereich Angewandte Sozialwissenschaften

Kontakt: Janine Lennert, Spiellandschaft Stadt e.V. Albrechtstr. 37, 80636 München, Deutschland  
Tel. +49 0 89 183335, Fax: +49 0 89 12799668, E-Mail: [lennert@spiellandschaft.de](mailto:lennert@spiellandschaft.de), [www.spielmobile.de](http://www.spielmobile.de)  
Mehr Informationen zur Bundesarbeitsgemeinschaft der Spielmobile: [www.spielmobile.de](http://www.spielmobile.de)



**Marlies Marktscheffel**

Sportwissenschaftlerin, Bewegungspädagogin



## *„Auf die Verpackung kommt es an“ – Spielerisches Lernen im konditionellen und koordinativen Bereich*

Studien belegen, dass die Fitness unserer Kinder und Jugendlichen rapide abnimmt. Um diesen Trend entgegenzuwirken, werden im Workshop verschiedene Bewegungsformen mit den unterschiedlichen Materialien und Geräten ausprobiert. Übungen und Aufgaben werden interessant verpackt, damit sich Kinder länger und intensiver mit einer Aufgabe beschäftigen. „Ungeliebte“ Übungen werden schmackhaft serviert. Und, ganz wie von selbst, werden nicht nur die sportmotorischen Eigenschaften spielend gefördert, die Kinder erlangen darüber hinaus mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Selbständigkeit, was zur Entfaltung einer positiven Persönlichkeit beiträgt.

### **KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN**

Koordination ist die Fähigkeit, sich genau und zielgerichtet zu bewegen.

Eine gute Koordination erleichtert zudem das Lernen neuer Bewegungsabläufe.

Dabei sollten folgende Fähigkeiten besonders bei der Schulung berücksichtigt werden:

- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit

## KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

Der Begriff „Kondition“ steht im allgemeinen Sprachgebrauch für ein gutes Durchhaltevermögen. Genau genommen ist damit eine gute Ausdauer gemeint, und Ausdauer ist nur einer von vier Teilbereichen der Kondition. Die anderen drei sind Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit.

- Kinder sollten ihr Alter in Minuten laufen können, dabei ist nichts über die Schnelligkeit gesagt. Es geht um das Durchhalten.
- Kinder sollten so viel Kraft besitzen, dass sie ihren Körper „überall hinbewegen“ können (im Stützen, Hängen, Springen ...).
- Die natürliche Beweglichkeit sollte erhalten bleiben und muss ab dem achten Lebensjahr mit geschult werden.
- Eine besondere Schulung der Schnelligkeit brauchen Kinder erst, wenn es z.B. um Sprints geht.

### Im Folgenden einige Beispiele zur Schulung der Kondition und Koordination:

Gymnastikseile können in der Bewegungsstunde vielseitig eingesetzt werden. So kann auf dem Seil balanciert werden, eine Hopse gebildet werden oder auch Formen gelegt werden. Doch damit ist es noch nicht genug.

## ÜBUNGSBEISPIELE

### Seile in der Halle verteilen:

- Drüber laufen,
- drüber springen (einbeinig, beidbeinig),
- im Slalom über das Seil,
- balancieren (vorwärts, seitwärts, rückwärts),
- anheben und einmal drübersteigen.

### Zwei Seile bilden eine ca. 30cm Gasse (Straße):

- Durch die Straßen gehen, laufen, hüpfen,
- über die Seile rechts und links hüpfen,
- in der Grätsche auf den Seilen gehen.

### Zwei Kinder heben die Seile jeweils an den Seilenden an:

Armbewegungen:

- sägen in verschiedenen Höhen,
- gleichzeitig vor und zurück bewegen,

- schwingen und sich mit drehen,
- über die Seile steigen.

### Orientierung

Aus den Seilen werden Kreise gelegt.

- Jedes Kind steht in einem Seilkreis. Auf Kommando wechselt jedes Kind den Kreis (Bäumlein wechsel dich!)  
Variation: Einen Kreis weniger. Das Kind gibt das Kommando und versucht in einen Kreis zu kommen. Hier können auch verschiedene Fortbewegungsarten von den Kindern benannt werden.
- Musikstoppspiel: Die Kinder laufen bei Musikstopp in die Kreise der genannten Farbe.
- Jedes Kind sitzt in seinem Kreis. Der ÜL fragt: Ich sitze in einem Netz – Wer bin ich?  
Die Kinder antworten: Eine Spinne. Alle Kinder verlassen ihr Netz und krabbeln wie eine Spinne durch den Raum.  
Der ÜL ruft alle Spinnen zurück in ihr Netz. Usw.

### Die nachfolgenden Stationen bieten eine Auswahl für Stunden an.

Methodische Möglichkeiten: freies Üben, nach Zeit, Stationen erwürfeln

## 1. BEINKRAFT

### Übungen zum Springen und Landen:

- Jump in and out

Geräteaufbau: Drei Kastenteile so ineinander stecken, dass sich zwei Schrägen ergeben.

Übung: Das Kind turnt Hockwenden in und über die Kastenteile.

- Spinnennetz

Geräteaufbau: Zwei Turnbänke als Gasse, Zauberschnur spannen.

Übung: Das Kind springt durch die entstandenen Lücken.

- Stabsprung

Geräteaufbau: Gymnastikstäbe

Übung: Zwei Kinder halten nebeneinander einen Gymnastikstab. Ein drittes Kind stützt die Hände auf den Schultern der beiden anderen Kinder und hockt über den Stab.



### 2. ARMKRAFT

#### Übungen zum Stützen:

##### ■ Propeller

Geräteaufbau: Turnmatten

Übung: Das Kind befindet sich im Liegestütz vorlings, nun löst es eine Hand vom Boden und dreht sich in den Liegestütz rücklings.



##### ■ Wackelgang

Geräteaufbau: Barren mit Seilen, Mattenauslage

Übung: Das Kind stützt sich auf die Barrenholme und geht durch die Barrengasse von einem Seil zum nächsten Seil.

Variation: Einen Medizinball durch die Gasse mit den Füßen rollen.



#### Übungen zum Hängen:

##### ■ Transport

Geräteaufbau: Hängende Taue, Mattenauslage, Turnbänke, Kastenteile, Gegenstände zum Transportieren

Übung: Das Kind steht auf der Bank und hat zwischen den Füßen/Beinen einen Gegenstand eingeklemmt. Jetzt schwingt es zur gegenüberliegenden Seite, um dort im Schwingen den Gegenstand in das Kastenteil zu transportieren.



#### Übungen zum Beugen und Strecken:

##### ■ Schiebebänk

Geräteaufbau: Turnbänke, Teppichfliesen

Übung: Das Kind liegt in Rücklage mit einer oder zwei Teppichfliesen auf der Bank. Die Beine sind gebeugt in Hochhalte. Die Hände greifen über dem Kopf die Bank. Jetzt zieht sich das Kind die Bank entlang.

Variation: In Bauchlage

##### ■ Roll-Slalom

Geräteaufbau: Rollbretter oder Teppichfliesen, Slalommarkierungen (Mousepads, o.Ä.)

Übung: Das Kind liegt mit dem Bauch auf dem Rollbrett. Die Hände werden auf dem Boden aufgesetzt. Jetzt schiebt sich das Kind erst vorwärts und anschließend rückwärts durch den Parcours.

## 3. RUMPFKRAFT

### Übungen zur Rumpfkraft Bauch:

#### ■ Trommelwirbel

Geräteaufbau: Matte, kleiner Kasten, Trommel mit Schlägel

Übung: Das Kind legt seine Unterschenkel auf den kleinen Kasten und hält mit seinen Beinen die Trommel fest. Mit Aufrichten des Oberkörpers schlägt das Kind mit den Schlägeln auf die Trommel.



#### ■ Kokosnüsse einsammeln

Geräteaufbau: 1 Reckanlage, 2 Turnmatten, 1 Beutel, 10 Tennisbälle

Übung: Ein Kind hängt im Kniehang an der Reckstange. Es greift einen Tennisball vom Boden und richtet sich auf, um den Ball in den Beutel zu stecken, der an oder über der Reckstange hängt.

### Übungen zur Rumpfkraft Rücken:

#### ■ Wäsche aufhängen

Geräteaufbau: 2 Ständer, 1 Kasten, Wäscheklammern, „Wäsche“

Übung: Ein Kind liegt in Bauchlage auf einem Kasten, sodass es mit dem Oberkörper über dem Kasten hängen kann. Jetzt greift es sich ein „Wäschestück“ und eine Wäscheklammer. Anschließend richtet es sich mit dem Oberkörper bis zur Waagerechten auf, um das Wäschestück an der Wäscheleine anzubringen. Nun beugt das Kind wieder den Oberkörper, um das nächste Wäscheteil zu holen usw.. Damit die Beine sich nicht vom Kasten lösen, hält ein anderes Kind die Beine fest.

#### ■ Schubkarre

Geräteaufbau: Rollbrett, Stab

Übung: Ein Kind legt sich mit gebeugten Beinen in Bauchlage auf das Rollbrett und hält mit gestreckten Armen einen Stab fest. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Jetzt fasst das zweite Kind die Füße an, und die Fahrt kann beginnen.



### 4. KÖRPERSPANNUNG

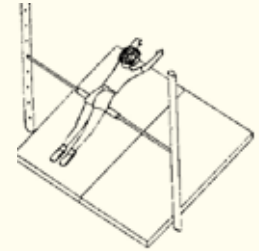
#### Übungen zur Körperspannung:

##### ■ Baumstammrollen

Geräteaufbau: Kastendeckel als Gasse, 2 Matten

Übung: Das Kind liegt quer über der Kastengasse mit gestrecktem Körper (gestreckte Arme in Verlängerung des Rumpfes). Die Beine sind geschlossen und gestreckt. Das Kind rollt seitwärts wie ein „Baumstamm“ über die Gasse.

Variation: auf einem Bodenläufer mit Schwamm zwischen den Füßen und Händen.



##### ■ Waage

Geräteaufbau: Reck, Mattenauslage

Übung: Das Kind liegt in Bauchlage mit Körperspannung auf der Reckstange.

Es versucht Beine und Arme in „Waage“ zu halten.

Variation: Waage auf einem „platten“ Medizinball

### 5. BEWEGLICHKEIT

#### Übungen zur Beweglichkeit Hüfte/Beine:

##### ■ Raupe

Geräteaufbau: Entfällt

Übung: Das Kind steht im Vierfüßlerstand. Jetzt läuft es mit den Händen soweit es geht nach vorne, anschließend laufen die Füße soweit „hinterher“, dass das Gesäß zur Decke zeigt usw..

##### ■ Step in and out

Geräteaufbau: Entfällt

Übung: Zwei Kinder fassen sich an beiden Händen, sodass sie einen Kreis bilden. Nacheinander steigen sie von der selben Seite mit ihren Beinen von außen nach innen in den Kreis, drehen sich weiter, indem sie die Arme mit hochführen und steigen mit dem anderen Bein wieder aus dem Kreis heraus. Die Hände sind dabei locker gegriffen, sodass sie sich mit drehen können.

Variation: Statt der Handfassung werden Seile als „Armverlängerung“ genutzt.



### Einige Ideen für Spiele mit dem Luftballon

- Der Luftballon wird mit unterschiedlichen Körperteilen in die Luft gespielt (Hand, Ellenbogen, Knie, Kopf, Fuß).
- Drei bis vier verschiedene Körperberührungen werden zu einer Strophe.  
Können wir verschiedene Strophen aneinanderreihen?
- Alle Luftballons müssen in der Luft bleiben. Der Übungsleiter zählt heruntergefallene Luftballons.  
Diese Zahl bestimmt die Anzahl einer gymnastischen Übung (z. B. Hampelmann).
- Zwei Kinder spielen sich einen Luftballon zu. Klappt es auch mit zwei Luftballons?
- Zwei Kinder spielen sich einen Luftballon zu, wobei sie diesen mit dem Pappdeckel berühren.
- Zwei Kinder spielen sich einen Luftballon zu, wobei es nur einen Pappdeckel gibt.  
Der Pappdeckel muss von einem Kind zum anderen Kind wechseln, bevor der Luftballon erneut berührt wird.
- Ein Kind steht in einem Reifen/Seil. Es wird immer vom Partner mit dem Luftballon angespielt.  
Selber darf das im Kreis stehende Kind den Luftballon überall hin spielen.

#### LITERATUR

Marktscheffel, Marlies: Fitte Kids in Spiel und Sport, Meyer&Meyer Verlag, Aachen 2007

Marktscheffel, Marlies: Übungslandschaften im Kinderturnen, Meyer&Meyer Verlag, Aachen 2007



**Rene Mihal**

Choreograph

rene@bodydays.at – www.bodydays.at – www.kid-fit-fun.at. Facebook: Rene Mihal

C34

D47

## *Dance Kids*

**Altersgruppe:** 10–18 Jahre

### **Ziele:**

- Förderung der koordinativen Fähigkeiten
- Herz-Kreislauf-Training im Jugendalter
- Förderung von Takt- und Rhythmusgefühl
- Raumorientierung
- Sozialverhalten

### **Inhalt:**

- 4 Choreographien mit Zählzeiten der Songs
- Alle Choreographien werden als Videodatei bereitgestellt

Viel zu viele Kids haben keine Lust auf Tanzen, finden es langweilig oder zu uncool!

Aber warum? Weil der Spaß fehlt! Viel zu lange würde dieses Thema zu wenig ernst genommen, doch in dieser Einheit wird euch gezeigt, dass es auch ganz anders gehen kann! In dieser Einheit wird nicht wie früher mit einem klassischen Warm up begonnen, um anschließend viele unspektakuläre Tänze einzustudieren, zu denen die Kids meistens keinen Bezug haben. Sondern wir starten hier und heute mit ACTION und enden ebenfalls mit ACTION!

Aktuelle coole Kinder-Hits werden mit einfachen Schrittkombinationen kindgerecht in Gruppentänze unter Berücksichtigung von Takt- und Rhythmusschulung umgesetzt! Durch die beliebtesten Kinder-Disco-Hits erfahren die Kids nicht nur gezieltes Herz-Kreislauf-Training, sondern auch Bewegungsmotivation mit viel Spaß und Freude am Tanzen.

Zu dieser Einheit sind selbstverständlich auch Kids herzlichst eingeladen.

## eine Initiative des Sportministers

»Sax« – Fleur East	
Intro	//
Part	////
Part 2	////
Bridge	////
Chorus	////
Part	////
Part 2	////
Bridge	////
Chorus	////
Dance Part	////
Bridge	//// /
Chorus	////
Dance Part	//

»It's Tricky« – Run-D.M.C.	
Intro	//
Chorus	////
Part	////
Chorus	////
Part 2	////
Chorus	////
Party Part	////
Part 2	//// ////
Chorus	////
Part 2	////
Outro	//// //

»Daddy« – Psy feat. CL	
Intro	////
Part	////
Rap	////
Slow Part	////
Bridge	//// 4
Chorus	////
Chorus 2	////
Part	////
Rap	////
Slow Part	////
Bridge	//// 4
Chorus	////
Chorus 2	////
Party Part	//// 4
Chorus 2	////
Outro	

»Better When I'm Dancin'« – Megan Trainor	
Intro	//
Part	////
Part 2	////
Chorus	////
Party Part	//
Part	////
Part 2	////
Chorus	////
Party	////
Dance Part	////
Chorus	////
Party Part	////
Chorus	////



**Dieter Pflug**

Dipl. Sportlehrer, MFT Master Trainer, Wirbelsäulencoach

A13

B26

## *Beweg Dich – Bewegte Kinder können etwas bewegen*

**Körper & Geist pflegen durch Bewegen**  
**Bewegte Kinder können etwas bewegen**  
**Körperfitness für die Kopffitness**



Stabilisation



Ausdauer

### Faszination Stabilisation & Koordination

- Die Allrad-Bewegungsausbildung
- Die Bewegungsstarthilfe für eine erlebnisreiche und gesunde Bewegungsentwicklung
- Tut gut, bringt Energie und Bewegungsmut (Selbstvertrauen)
- Mit Bewegungsspiel zum Bewegungsziel

Der Inhalt der Präsentation zeigt den methodischen und qualitätsbezogenen Weg des Bewegungslernens und der Verletzungsprophylaxe über das Stabilisationstraining hin zum Koordinationstraining anhand des Koordinationslernstufenmodells.



Koordination

Das Stabilisations- und Koordinationslernstufenmodell soll die frühe Spezialisierung einbremsen und die Notwendigkeit der allgemeinen polysportiven, polymedialen und polymotorischen Entwicklung in Form von Koordinationsprogrammen aufzeigen, die „Polykoordinative Ausbildung“:

- **Beidarmigkeit/Beidbeinigheit = Vielseitigkeit in allen Bewegungsrichtungen**
- **Methodischer koordinativer Bewegungsaufbau!**

Die verschiedenen und methodisch unerschöpflichen, unter dem Motto: „Mit Spiel zum Ziel, Variieren statt korrigieren“, Koordinationsimpulse und Reize sollten in jedem Basistraining umgesetzt werden und in jeder Bewegungseinheit Platz finden. Nur durch ein allgemeines Koordinationstraining kann man im Lernstufenmodell Stufe um Stufe weiterentwickeln, um dann qualitativ hochwertiges Spezialtraining aufzubauen.

Die koordinative methodische Arbeit und die damit verbundene positive Gesamtentwicklung sollte ihren Ursprung im Kindergartenalter haben und dann über die Volksschulen, Vereine und Schulen (1./2. Klasse Mittelschule oder AHS) methodisch aufbauend unterrichtet werden.

Ab dem 12. Lebensjahr sollte man auf dem zehnstufigen Koordinationslernstufenmodell erfolgreich ganz oben auf dem Treppchen stehen, und dann erfolgt die Eingliederung in entsprechende sportspezifische Spezialtechniken.

### **Bewegungspyramide:**

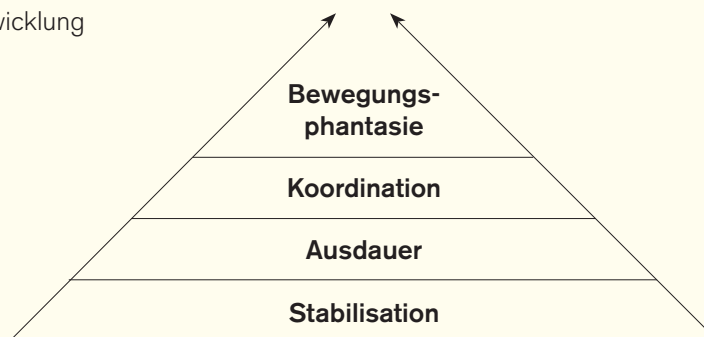
**„Wir haben keine Ruheapparat, wir haben einen Bewegungsapparat.“**

(Zitat Helmut Aigelsreiter)

Die Bewegungspyramide soll verdeutlichen, mit welchen drei Schwerpunkten die wichtigsten Reize in der Kindheitsentwicklung gesetzt werden sollten, um ein gutes und kräftiges Bewegungsfundament aufzubauen.

Darauf basierend und parallel dazu kann nun mit der Entwicklung der Bewegungsphantasie begonnen werden – in allen Bewegungs- und Sportarten.

### **Die Bewegungspyramide:**



**eine Initiative des Sportministers**

**Bewegungsunterricht – Bewegungsreise – Bewegungsqualität:**

Der Bewegungsunterricht sollte sich durch ein hohes Maß an Bewegungsqualität (Stabilisation & Koordination) auszeichnen.

Bewegungsunterricht = Bewegungsreise: Reise = Erzählungen / Fotos / Erinnerungen = Ergebnis

Umgelegt auf den Bewegungsunterricht heißt das:

Das ganze Jahr begeben wir uns im Bewegungsunterricht auf die „Bewegungsreise“ (=Bewegungserlebnis) und diese Reise endet im Koordinationslernstufenmodell (=Bewegungsergebnis).

**Ist-Stand: Übergewicht! 3800 kcal täglich – im Schnitt 2000 kcal!**

Wir essen nicht zu viel, wir gehen und bewegen uns zu wenig! Gehen und Laufen macht schlau!

Erwachsene: 3 x 10 – 30 min x 130 Puls x 3 x 10 min. Kr./De.

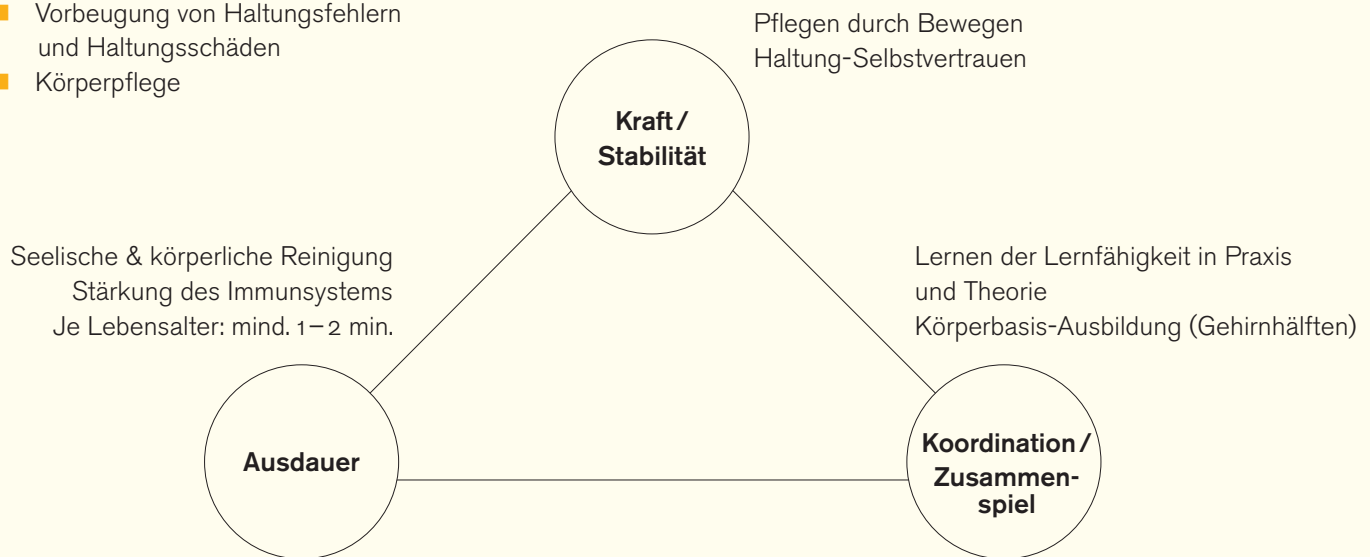
Kinder: 50 / 50, 50 / 40, 70 / 30 % / Stunde

BMI-Index: Gewicht : Körpergröße x Körpergröße (z.B. 1,65 x 1,65 = 2,72. 65 kg : 2,72 = 23,9. Ideal: 18,5 – 25,0)

- Wirbelsäule – Sitzen, Stress, Fehlhaltung, Beruf & Schmerzen der Seele
- Muskelabbau ab dem 25. Lebensjahr – 1% der Muskelmasse geht verloren
- 70% unserer persönlichen Gesundheitsentwicklung liegt in unserer Hand
- 70% aller degenerativen Krankheiten sind auf Bewegungsmangel zurückzuführen

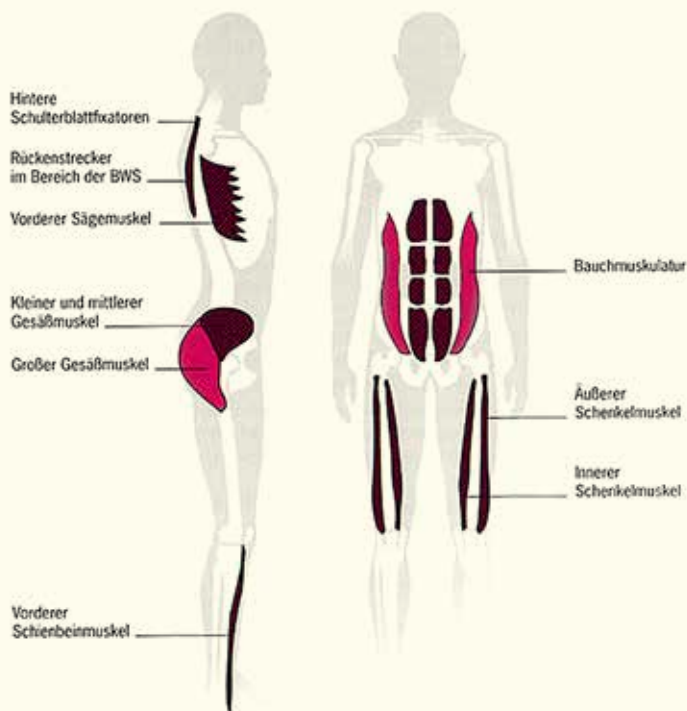
**Stabilisation:**

- Vorbeugung von Haltungsfehlern und Haltungsschäden
- Körperpflege



## eine Initiative des Sportministers

### Muskeln, die zur Abschwächung neigen



### Phasische Muskulatur: Kräftigen

#### Methodik Wirbesäulengymnastik für Kinder:

Fußgymnastik

Krabbeln, Klettern, Stützen, Hangeln

Balanceübungen

Locker-vom-Hocker-Übungen

Muskelfunktionstraining zur Musik und zu einer Geschichte

Akrobatikübungen

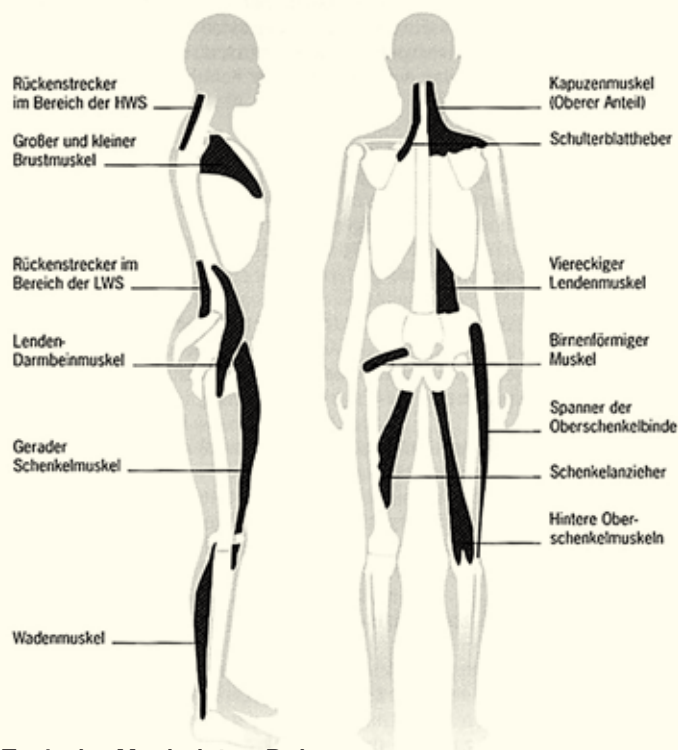
Entspannungsübungen

**Sportarten:** Laufen, Schwimmen, Radfahren, Ballspiele,

**Tipps:** Sitzen minimieren und Bewegung optimieren, viel Wasser trinken

Bildnachweis: Gymnastik – aber richtig, Peter Michler & Monika Michler, www.gymnastik.at, ISBN 3-9500524-3-7

### Muskeln, die zur Verkürzung neigen



### Tonische Muskulatur: Dehnen

## eine Initiative des Sportministers

### Die Säulen der Haltung:

- **STABILITÄT** – Kraftgefühl, Lebenssinn  
*Die eigenen Kräfte erleben und entwickeln*  
 Füße, Beine, Becken, Rücken
- **DYNAMIK** – Freiheitsgefühl, Bewegungssinn  
*Flexibilität, dynamische Kräfte entfalten*  
 Brustkorb, Schulter, Arme
- **ORIENTIERUNG** – Gleichgewichtssinn, innere Ruhe  
*Richtungskräfte erfahren, entwickeln, körperliches Raumgefühl*  
 Höhere Sinne: Kopf, Nacken

### Koordination: „Die Polykoordinative Ausbildung“ – Beidarmig- und Beidbeinigke

- Zusammenspiel und Zuordnung zu verbessern
- Körper-Basisausbildung – Starthilfe für das Lernen
- Koordinationslernstufenmodell
- Koordinationstest
- Entwickle beide Gehirnhälften

**Rechte Gehirnhälfte**  
 der/die Weise  
 Musikempfinden  
 symbolisch  
 bricht Regeln  
 merkt sich Gesichter  
 sieht das Bild  
 Ewigkeit, Zeitlosigkeit  
 genießerisch  
 Glauben  
 witzig  
 der/die Inkonsequente

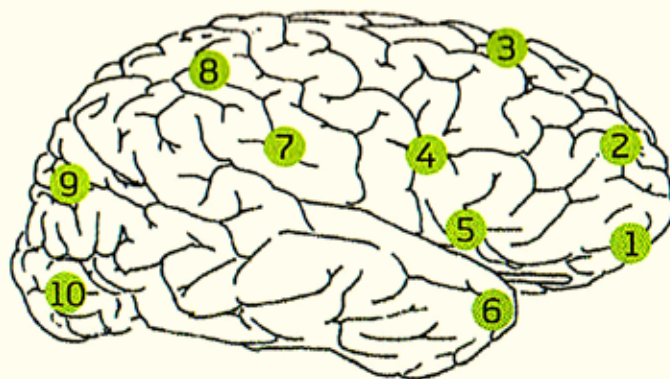


**Linke Gehirnhälfte**  
 der/die WissenschaftlerIn  
 Sprechen und Schreiben  
 mathematisch  
 stellt Regeln auf  
 merkt sich Namen  
 spricht das Wort  
 Zeit, Historie  
 vernünftig  
 Wissen  
 trocken  
 der/die Strebsame



## RECHTE GEHIRNHÄLFTE – WICHTIGE MODULE

1. Unterdrücktes NEIN, Gewissen
2. Vorstellung, JA, kreative Ideen, Kunst, Musik
3. Erlernen von neuen Gewohnheiten, Bewegung, Sport, Musik, Spiele
4. Raumorientiertes Hören, Erkennen der Geräuschrichtung
5. Emotionale Erinnerung, Gefühle, Ängste und Humor, Komisches
6. Erinnerung an Gesichter, Wiedererkennung
7. Musikerinnerung, Harmonie, Intervall
8. Mathematik-Vorstellungsvermögen, 3D-Körper-Vorstellung, Bewusstsein, Bewegung, Navigation
9. Sehen, Wahrnehmen von Linien und Winkeln
10. Muskelkoordination, Geschwindigkeit, Balance, Fähigkeit, Bewegung nachzuahmen



## KOORDINATION

Rechte Gehirnhälfte: Denkt gefühlsmäßig, spontan, kreativ, Gesamtgestalt, ganzheitliche Verarbeitung, Sprache, Rhythmus, Gefühle, Erinnerungen, hier und jetzt, Musik, Bilder als Gesamteindruck.

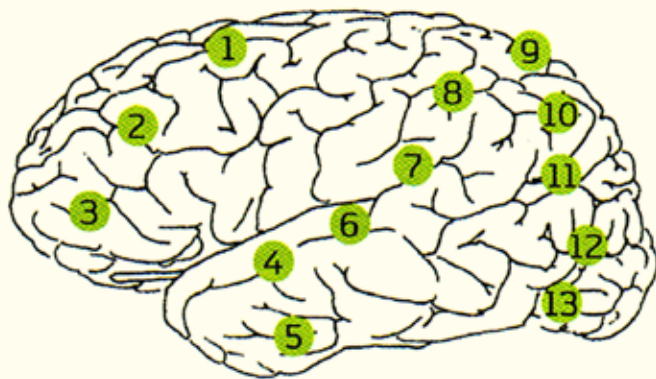
### Rechte Gehirnhälfte – synthetisch – ganzheitlich – unbewusst – intuitiv/kreativ:

Reime, Rhythmus, Musik, Bilder, Vorstellungen und Muster, unbewusstes Denken, emotionale Reaktion, innere Bewusstheit, Intuition, Kreativität, Raumvorstellungen, Kunstverständnis, Kreativität.

Ganzheitlich, gleichzeitig, Gestalt-Ausdruck, Richtungssinn, synthetisch, passiv, geistesgegenwärtig, metaphorisch, formorientiert, praktische Intelligenz, Sinnlichkeit, Erfahrungswissen, Wahrnehmung von Mustern.

Fantasie, Ganzheitlich, Kunst, Musik, Religion, Rituale, Mystik, Gefühle.

## LINKE GEHIRNHÄLFTE – WICHTIGE MODULE



1. Logisches Denken, Reihenfolge des Denkens
2. Vorstellung, JA, kreative Ideen, impulsives Sprechen
3. Unterdrücktes NEIN, mit sich selbst sprechen
4. Hören, Frequenzen
5. Emotionale Erinnerung, Gefühl und Sprache
6. Hören, Sprachklang
7. Hören, Wiedererkennen von Worten
8. Grammatik, räumliche Anordnung der Sprache
9. Sehen, mathematische Symbole
10. Sehen, Wiedererkennen von Buchstabengruppen
11. Sehen, Wahrnehmen von Buchstabenformen, Legasthenie
12. Sehen, Wahrnehmen von Linien und Winkeln
13. Muskelkoordination, Geschwindigkeit, Balance

## KOORDINATION

Linke Gehirnhälfte: denkt logisch, analytisch, abstrakt, registriert Einzelheiten, Sprache, Worte, Sätze, planvoll, zukunftsorientiert, Musik, Details.

### **Linke Gehirnhälfte – Analytisch – vernünftig – bewusst – methodisch:**

Für Sprache, Logik, Zahlen, Mathematik, Reihenfolgen und Wörter zuständig – akademisches Lernen, bewusstes Denken, logische Analyse, äußere Bewusstheit, Methoden und Regeln, Ordnung, Reihenfolge, Logik.

Gliedernd, der Reihe nach, logisch, konzentrierte Wahrnehmung, analytisch, aggressiv, Zeitsinn, literarisch, sprachlich/symbolisch, verbale Intelligenz, Intellekt, quantifizierbares Wissen, Rechnen/Mathematik.

Steuert unsere Systeme, Institutionen, Militär, Regierung.

Bildnachweis: MAPP Training, Markus Eggetsberger, Alexander Antonitsch, ISBN 3-7074-0362-9, ISBN 978-3-7074-0362-6

### **Leonardo da Vinci forderte schon damals: Schulen Sie Anmut, Beidhändigkeit, Fitness und Gleichgewicht!**

Wenn wir das ganze Gehirn schulen wollen, sind Funktion, Logik und Intuition also gleich wichtig.

Beide Gehirnhälften wichtig – Lernelement Koordination – zielt auf ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen beiden Gehirnhälften hin.

**Ziel:** Wenn beide Gehirnhälften beim Koordinationstraining aktiv sind, verbessert sich die Kommunikation zwischen ihnen.

### **Umsetzung der zwei Schwerpunkte im Bewegungsunterricht:**

#### **1. Stabilisation:**

Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet. Zwei Programme:

- MU MU Programm (Muskelfunktionstraining zur Musik)
- MU GE Programm (Muskelfunktionstraining zu einer Geschichte, 1.–4. VS-Klasse)

#### **2. Koordination:**

- Step Aerobic (1.–4. Klasse aufbauend)

#### **3. Kombinationsprogramme:**

Koordination und Stabilisation

- Tennisball in Kombination mit MU MU oder MU GE
- Rope Skipping in Kombination mit MU MU oder MU GE
- Jonglage und div. Rückschlagspiele in Kombination mit MU MU oder MU GE
- Thera Band in Kombination mit MU MU oder MU GE
- MFT Programm

#### **4. Umsetzung im praktischen Unterricht:**

- Stabilisation: 5–10 min. Block im Bewegungsunterricht
- Koordination: 5–10 min. Block im Bewegungsunterricht

#### **5. Koordinationschecks:**

- Koordinationsmindeststandards für die 2. und 4. Klasse
- Koordination und Stabilisation S<sub>3</sub> Check: für die 1. und 3. Klasse
- Koordinationstest

## eine Initiative des Sportministers

### LITERATUR- & MATERIALLISTE

**Literaturliste:** [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

#### Stabilisation:

**Gymnastik – aber richtig, Peter Michler & Monika Michler, [www.gymnastik.at](http://www.gymnastik.at), ISBN 3-95000524-3-7**

**Die Wirbelsäulenschule aus ganzheitsmedizinischer Sicht, Univ. Prof. Dr. med. Hans Tilscher, ISBN: 978-3-902552-06-8**

Wirbelsäulentraining – Methode Wolfram Ortner, [www.wirbelsauletraining.info](http://www.wirbelsauletraining.info), ISBN 3-9501817-2-5

Die Fuß-Fibel, Fußgesundheits und Fußgymnastik, ISBN 3-88429-217-X

Die 7 Aigelsreiter, Helmut Aigelsreiter, ISBN 3-9501544-0-X

DKB – Lanz/Aigelsreiter, ISBN 3-9501062

DVD – SOS Körper, [office@sos-koerper.at](mailto:office@sos-koerper.at), „Rücken ohne Tücken“, „Wirbelsäule Aktiv“, „Fit im Büro – Bewegungsprogramm“

MFT Academy – Schulungsunterlagen, [www.mft.at](http://www.mft.at). DVD – Body Teamwork

DVD – Workout für einen starken Rücken, [www.fitforfun.de](http://www.fitforfun.de)

Anatomie des Stretchings – Brad Walker – Riva Verlag, ISBN 978-86883-012-5

Wege zu einem gesunden Rücken – Dr. med. Andreas Stippler, Dr. Hannes Pratscher, ISBN 978-3-200-01014-7

Das Grönemeyer Rückentraining – Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, ISBN (13) 978-3-89883-253-3, [www.gronemeyer.com](http://www.gronemeyer.com)

Rückentraining, Stabilisierungstraining, Beweglichkeitstraining, (Übungsplakate) [www.tus.kremsmuenster.at/la](http://www.tus.kremsmuenster.at/la), [kmeidinger@edhui.at](mailto:kmeidinger@edhui.at)

Wirbelsäulengymnastik, Achim Schmauderer, ISBN 9783828930421

Ohne Rückenschmerzen bis ins hohe Alter, Dr. med. Bernd Reinhardt, ISBN 978-3-8289-5250

Beweg Dich, Reg Dich, Barbara Becker, ISBN 978-3-517-08506-7

Straffer Bauch und starker Rücken, Christof Baur, Bernd Thurner, ISBN 978-3-8289-1991-4

#### Koordination:

**Schulung der Bewegungskoordination, Andreas Kosel, Hofmann, ISBN 3-7780-3634-3, [www.hofmann-verlag.de](http://www.hofmann-verlag.de)**

**Koordination beginnt im Kopf, Klaus Engelke, ISBN 978-3-9025-5279-2**

MAPP Training, Markus Eggetsberger, Alexander Antonitsch, ISBN 3-7074-0362-9, ISBN 978-3-7074-0362-6

Propriozeptives Training, Häfelinger/Schuba, ISBN 3-89124-858-X

Bewegungskompetenzen, Teil 1 & 2, Hirtz, Hotz & Ludwig, ISBN 3-7780-0021-7

Mein Training mit Life Kinetik, Horst Lutz, ISBN 978-3-485-01187-7

DVD-Rom – ÖSV & ÖFB Koordinationstraining: „Training der koordinativen Fähigkeiten“, „Koordinationstraining mit Bällen“, Bewegungskompetenzen im Kindergarten- & Vorschulalter“ [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

Das große IQ-Trainingsprogramm, Philipp Carter und Ken Russell, ISBN-13: 978-3-8094-2065-1. Bassermann verlag

101 Rope Skipping Ideen, [www.ropeskipping.at/tf](http://www.ropeskipping.at/tf)

**Kinesiologie:** Muckis und Köpfchen, Marion Hoffmann, ISBN 978-3-0350-3033-4

#### Trainingslehre:

**Optimales Training, Weineck, Erlangen, ISBN 3-88429-179-3**

Ausdauer – Spielformen, Trainingsbeispiele, Aufbauemodelle – Mag. Werner Schwarz, Österreichische Sportunion – Wien

Sport und Ernährung – IMSB Austria, 02236 22928

Perfektes Training, Dietmar Luchtenberg, Christian Görgner, ISBN 978-3-613-50623-7

#### Diverses:

**Superfaktor Bewegung, Dr. John R. Ratey, Eric Hagerman, ISBN 978-3-86731-043-7**

Die 50 größten Fitness-Lügen, Groll, Holdhaus, Mörxibauer, Schobel, ISBN 3-902351-41-1

Yoga Kids, Marsha Wenig, ISBN 978-3-86883-025-5, [www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Das Muskelbuch, Pat Manocchia, ISBN 978-3-517-08264-6

Das richtige Muskeltraining, Mark Vella, ISBN 9783828952942

Trainingsbuch Thera Band, Kempf/Schmelcher/Ziegler, ISBN 3-499-19452-X Ein Jahr Sport für Schule und Verein, Tilo Morbitzer, ISBN 978-3-85119-308-4

Muskel Quickies, Dieter Grabbe, ISBN 978-3-83564-0128-0

Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung, Josef Voglsinger, Stephan Kuntz, Pilates leicht gemacht, Kellina Stewart, ISBN 3-0350-3001-4

Beckenboden, Irene Lang-Reeves, ISBN 978-3-8338-0377-2

Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebnes (Geist in Bewegung), ISBN 978-3-8274-1723, Dr. Manfred Spitzer

Perfektes Krafttraining mit der SAK Methode, Dietmar Luchtenber, Christian Görgner, ISBN 978-3-613-50623-7

Functional Training, Michael Boyle, ISBN 978-3-86883-028-6

Richtig bewegen im Alter, Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher, Elena Wattrodt-Eckardt, ISBN 978-3-85175-928-0

#### Shop:

[www.skisport7.at](http://www.skisport7.at) – shop, [www.arfaian.com](http://www.arfaian.com), [online@arfaian.com](http://online@arfaian.com), [www.sportchristian.at](http://www.sportchristian.at), [www.wehrfritz.at](http://www.wehrfritz.at), [www.sport-thieme.at](http://www.sport-thieme.at), [www.eybysport.com](http://www.eybysport.com)

<http://www.kaos.at/de/institut-fuer-spiel-und-sporttechnologie/einraeder.html>

bob it – [www.hausmann.at](http://www.hausmann.at) oder [www.wjako-o.at](http://www.wjako-o.at) (teurer) Reaktionsball € 3,50 bei [www.walzkidzz.at](http://www.walzkidzz.at). Ikea Step Aerobic Stockerl € 2,99

**Internet:** [www.bleibfit.at](http://www.bleibfit.at), [www.fitness-center.at](http://www.fitness-center.at), [www.meduniqa.at](http://www.meduniqa.at), [www.gesundesleben.at](http://www.gesundesleben.at), Beweg Dich Link: [http://www.sport7.at/download/fit\\_fuer\\_oesterreich/](http://www.sport7.at/download/fit_fuer_oesterreich/)



**Robert Podiwinsky**

Dipl. Sportlehrer, Motopädagoge

C39

D52

### *Man kann aus (fast) allem ein Sportgerät machen!*

Nach dem Motto „Gehe in ein Bauhaus, ins Badezimmer oder in den Abstellraum und komme mit deinen neuen Sportgeräten wieder raus ...“ kann man aus fast allen Dingen eine gelungene Einheit für *Kinder gesund bewegen* machen.

Auch in bekannten Sportgeräten stecken viele neue Ideen für die Bewegungseinheiten. Oder man bastelt sein eigenes Sportgerät. Die Übungen und Spiele mit den Geräten sind für den Kindergarten und für die Volksschule.

Meine Philosophie nach 20 Jahren im Turnsaal ist: Sportgeräte und Sportarten, die es noch nicht gibt, muss man halt erfinden ... 😊

#### **ISOLATIONSROHRE**

Die Rohrisolierungen (Dämmschläuche) für Wasserrohre aus dem Bauhaus lassen sich vielseitig verwenden. Sie sind billig und leicht (je nach Dicke € 0,89 – 2,45).

#### **ÜBUNGEN**

- Als Schläger
- Speere
- Tiere
- Telefon
- Fernrohr
- ...

### LUFTBALLONE

Luftballone mit anderen Geräten zu kombinieren, bringt wieder eine Vielzahl von Bewegungs- und Spielmöglichkeiten mit sich.

#### ÜBUNGEN

- Kluppen
- Murmeln
- Gummis
- ...

### FRISBEE

Auch wenn man glaubt, alle Übungen und Spiel mit Frisbees zu kennen, wird es wohl immer wieder neue Anregungen geben. Ich werde euch neue Übungen zeigen.

#### ÜBUNGEN

- Stelzen
- Schleudern
- Auto
- Wackelsteine
- ...

### CDs + DVDs

Mittlerweile beginnt ja nach dem Aussterben der Kassetten das langsame Sterben der CDs und DVDs. Aber wir werden sie im Turnsaal weiterleben lassen.

#### ÜBUNGEN

- Spiegel
- Händeschütteln
- Bälle werfen und fangen
- Auto fahren
- ...

### IKEA-SÄCKE

Das Sportgerät um 49 Cent pro Stück ist nicht nur billig, robust und leicht zu transportieren, sondern auch sehr vielseitig in der Bewegungseinheit verwendbar.

#### ÜBUNGEN

- Schnecken fangen
- Fallschirm
- Springen
- Ball fangen
- ...

### KÖRPERTEIL-SPIEL

Im Kindergartenalter ist für das Erlernen von Bewegungen ein klares inneres Bild vom eigenen Körper wichtig. Mit Körperschema-Übungen kann der eigene Körper besser wahrgenommen werden.

#### ÜBUNGEN

- Verschiedene Körperteile ausdrücken. Zwei Körperteile herzeigen, und diese müssen sich berühren.
- Fliegenspiel: Zwei Finger (=Fliegen) landen auf den Körperteilen.
- ...

### GUMMIBÄNDER

Der Hosengummi kann, obwohl er so klein ist, ganze Turnsäle ausfüllen.

#### ÜBUNGEN UND SPIELE

- Spinnennetz
- Ball über die Schnur
- ...

### DAS SCHUPFERL

#### BAUANLEITUNG

- Reißfester Stoff (z.B. Geschirrtuch) : ca. 40x26cm
- Rundholz: 1cm Durchmesser
- (guter, fester) Zwirn
- ev. Klettverschluss (zum Rundholz Rausnehmen bzw. zum Waschen)
- Wurfgeräte, z.B. Zeitungspapierkugel, Reissackerl bzw. Bohnensackerl, Familybälle, ...

#### WURFARTEN

- Vorlings
- Rücklings
- Seitlings
- Hoch
- Aus der Drehung
- Aus dem Laufen
- ...

#### FANGARTEN

- Im Stehen
- Im Laufen
- Rücklings
- Im Springen
- ...

#### LITERATUR

Alle Übungen und Spiele habe ich aus meiner langjährigen Lehr- und Unterrichtstätigkeit heraus selbst entwickelt bzw. von bekannten Übungen und Spielen abgewandelt.





**Andrea Remuta**

Diplomsportwissenschaftlerin, Motopädagogin

B18

D44

### *„Die Indianer sind los“ – Einmal ein richtiger Indianer sein!*

Einmal richtig Indianer, Ritter oder ein wildes Tier sein – nicht nur im Karneval und nicht nur entsprechend verkleiden, sondern richtig Indianer oder Ritter spielen, mit den dazugehörigen Abenteuern. Springen, hüpfen, schwingen, klettern: So geht es vielen Turnkindern. Sie haben Spaß daran, einmal für eine längere Zeit in eine andere fremde Haut zu schlüpfen und sich im Rollenspiel in einer anderen Welt zu bewegen.

Die Entwicklungsbedingungen der Kinder haben sich in den letzten Jahren in vielerlei Hinsicht verändert. Während auf der einen Seite Entwicklungsanregungen vermittelt werden, die Kinder schon frühzeitig an eine Fülle **abstrakter Wissensinhalte** heranführen, ist andererseits der Handlungsraum, in dem **konkrete Umwelterfahrungen** erworben werden, deutlich enger geworden. Es entsteht dabei eine breite Kluft zwischen konkreten Handlungserfahrungen und nicht einordbaren Erkenntnissen.

Für Kinder vollzieht sich die Erschließung der Wirklichkeit, d.h. die Auseinandersetzung mit der Umwelt, der Erwerb konkreter Erfahrungen über Gegenstände und Themen der Umwelt, weitgehend im Spiel.

Wenn auch die Spielformen der Kinder mit der Alltagsrealität nicht immer übereinstimmen, so ist doch alles, was im Spiel geschieht – zumindest zum Zeitpunkt des Spiels – für Kinder real. Sie probieren die Wirklichkeit angstfrei aus, testen eigene Handlungsweisen, geben ihren Gefühlen Ausdruck und erfahren die Reaktionen anderer.



Deshalb können wir im Kinderturnen so hervorragend mit Bewegungsgeschichten arbeiten. Nach Bewegungsgeschichten zu turnen ist ebenso einfach, wie es das Wort umschreibt: Die Übungsleiter/Erzieher/Lehrer erzählen eine Geschichte, und die Gruppe setzt diese in Bewegung um. Dabei macht es keinen Unterschied, ob man mit oder ohne Kleingerät agiert, ob man seinen Körper, eine leere Keksdose oder einen Gymnastikball als Gerät einsetzt.

Die folgende Abenteuergeschichte mit Indianern soll diese Idee in die Praxis umsetzen.

## SPIELIDEEN FÜR KLEINE INDIANER

Indianerspiele sind mit vielen Verkleidungen, Bewegungs- und Tanzritualen verbunden. Als Einstieg ist sicherlich das Äußere der Indianer von Bedeutung. Der Kopfschmuck, evtl. die Kriegsbemalung wecken das Interesse und führen dazu, dass Kinder sich in kurzer Zeit mit der Indianerrolle identifizieren.

### Indianerkleidung

Wie sehen Indianer aus, was ist ihr wichtigstes äußeres Zeichen? Stirnbänder werden hergestellt, indem z.B. ein buntes Chiffontuch um den Kopf gebunden oder ein Streifen aus Pappkarton zusammengeknipst wird – geschmückt mit: FEDERN. Viele bunte Wäscheklammern können an den Ärmeln eines T-Shirts befestigt werden.

### Lagerfeuer

Das Lagerfeuer wird aus Gymnastikstäben gebaut. Zunächst können die Gymnastikstäbe in einem wilden Haufen aufeinanderliegen. Die Kinder sitzen um das Lagerfeuer: hier werden bei Spielstopps Versammlungen abgehalten, zur Beratung. Variation: Verwendung von Stöcken, die aufgeschichtet irgendwo in einer Hallenecke liegen. Noch stimmungsvoller wird unser Lagerfeuer, wenn wir eine Lichterkette in den Stöcken verstecken.

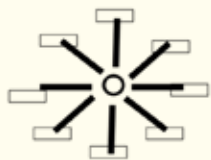
Wenn um das Lagerfeuer herumgetanzt wird, werden die Stäbe in verschiedenen Mustern aufgelegt, so dass sich vielfältige Schritt- und Sprungkombinationen zur Verbesserung vor allem der Rhythmisierungsfähigkeit ergeben.



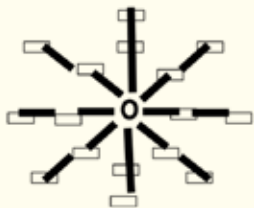
*In der Mitte liegt ein Tennisring, von dem strahlenförmig die Stäbe ausgelegt werden. Die Kinder laufen im Kreis über die Stäbe mit verschiedenen Schrittcombinationen.*



## eine Initiative des Sportministers



In der Mitte liegt ein Tennisring, von dem strahlenförmig die Stäbe ausgelegt werden. Die Stäbe werden jetzt außen auf Schaumgummiblöcke gelegt, sodass sich kleine Hürden ergeben.



Der Lagerfeuerstern wird nun noch vergrößert, indem weitere Stäbe angelegt werden, ebenfalls wieder auf Schaumgummiblöcke. Die Hürde ist nun gleichmäßig hoch und der Abstand größer zwischen den Stäben.

### Indianertänze und -lieder

Das folgende Lied kann in der Gruppe gesungen und getanzt werden.

Es gibt Indianer, die schleichen, Büffel, die über die Steppe mit ihren Hufen donnern.

Wenn die Geräte in der Halle bereits aufgebaut sind, können diese als Verstecke zum Umherschleichen genutzt werden.

Matten, Kästen, Sprungbretter, Medizinbälle stellen die im Lied besungenen Bäume und Büsche dar, hinter denen sich die Indianer verbergen.

Ei ja hu, ei ja hu, - ei ja hu, a ei ja.  
Ei ja hu, ei ja hu, - ei ja hu, a ei ja.  
Da knackt kein Ast, — der Wald bleibt still, wenn  
die In - dia - ner schlei - chen. Auf lei - sen Soh - len,  
Ze - hen - spitz, — woll'n sie ihr Ziel er - rei - chen.

Indianerlied (von Renate Zimmer/Fredrik Vahle; Ping Pong Pinguin, Freiburg 2000)

## eine Initiative des Sportministers

### Indianerstamm

Das nachfolgende Gedicht vom Indianerstamm des Häuptlings „großer Adler“ kann sowohl als Fingerspiel als auch als Bewegungsgeschichte dargestellt werden. Hierbei können die Indianer entweder mit flachen Händen auf den Boden Trommeln oder eine Trommel (z.B. Tambourin) verwenden.

Häuptling „Großer Adler“ fragt:  
„Sind die Indianer auf der Jagd?“

Da holt sein Enkel „Kleiner Bär“  
die Indianertrommel her.

Nun trommelt er des Häuptlings Frage:  
„Was macht ihr g'rad? Wie ist die Lage?“

**Indianergetrommel:** 1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4

Die Antwort lässt nicht lange warten,  
hier sind der Indianer Taten.

1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4

Die Schwester des „Kleinen Bären“ antwortet darauf:  
„Ich setze gerade den Federschmuck auf.“

1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4

Ein alter Onkel mit großer Reife  
raucht gerade Friedenspfeife.

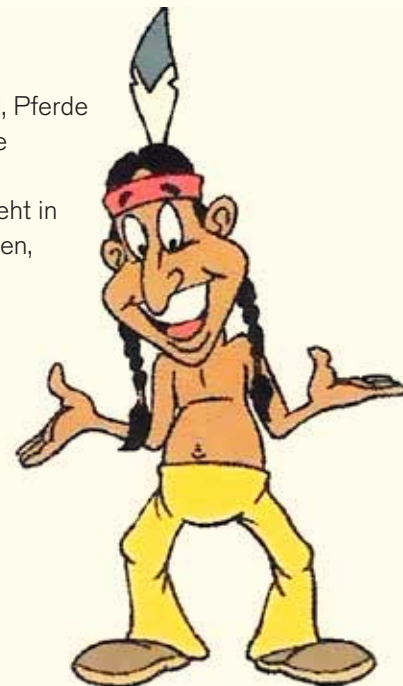
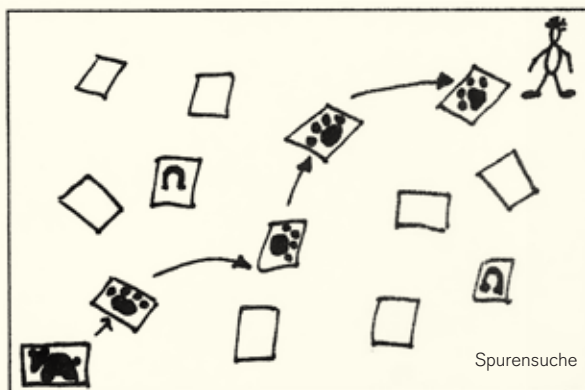
1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4

Die Frau des Häuptlings sagt: „Ihr werdet lachen.  
Ich versuche die ganze Zeit, Feuer zu machen.“

### Spurensuche

Spurensuche im Wilden Westen war eine der wichtigsten Aufgaben der Indianer: ob Büffel, Pferde oder Cowboys, alles wurde verfolgt, gelesen und gedeutet. Die Spuren sind in der Turnhalle leicht nachzumachen, indem man auf verschiedenfarbiges Kartonpapier Spuren aufmalt. Jede Spur ist mindestens 15-mal vorhanden. Diese verschiedenen Spuren werden umgedreht in der ganzen Halle verteilt. Es gibt mehrere verschiedene Gruppen, die zu den Spuren gehören, z.B. der Bär (=Bärengruppe), das Pferd (=Pferdegruppe), das Stinktier usw.

Jede Gruppe muss nun so schnell als möglich durch Auf- und Zudecken der ausgelegten Karten herausfinden, wo ihr Tier gelaufen ist. Ist der Weg durch die Halle erkennbar, läuft die ganze Gruppe den Weg ab. Die Gruppe hat gewonnen, die als erste ihr Ziel erreicht hat.



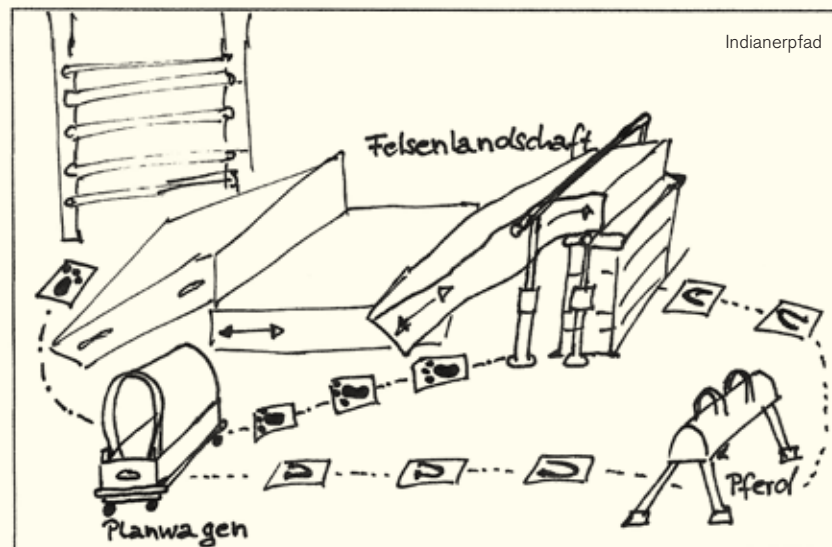
## eine Initiative des Sportministers

### Indianerpfad

Wenn bereits eine Gerätelandschaft aufgebaut ist, können die Spuren auch so aufgelegt werden, dass es verschiedene Wege durch den Geräteparcours gibt. So müssen die Kinder den Bärenpfad über/unter/durch die Geräte finden, den Weg des Cowboys, des Stinktiers, des Büffels usw.

### Häuptling „Große Feder“

Ein Kind darf den Häuptling „Große Feder“ spielen. Der ist müde und liegt mitten in der Halle. Die anderen Kinder schleichen sich an den Häuptling heran und versuchen ihn mit einer Feder irgendwo zu kitzeln. Plötzlich erwacht der Häuptling und versucht so viele



Kinder als möglich zu fangen. Wer erwischt worden ist, legt sich zum Häuptling dazu. Wer bleibt am Schluss übrig?

Dann schüttelt Häuptling „Große Feder“ sein Tipi aus, der Indianerstamm muss weiterziehen und sein Lager abbauen. Weil der Häuptling „Große Feder“ heißt, fliegen in seinem Tipi ganz viele Federn umher = Federn auf dem Fallschirm oder auf einem Bettlaken tanzen lassen.



### Regen

Die Indianer haben bei ihrem Indianertanz zu den Göttern um Regen gebeten. Nun ist Regen gekommen: Entspannung für Kinder mit einem Regenstab. Kinder liegen auf den Matten verteilt im Raum und lauschen der Musik und den Geräuschen des Regenstabes.

#### LITERATUR

Cowboys und Indianer, Heidi Lindner (Hrsg.), Meyer& MeyerVerlag.

Materialien für Spiel und Sport mit Kindern:

Heut bin ich Pirat!, Sportjugend Hessen.

Ping Pong Pinguin, Spiel- und Bewegungslieder zur psychomotorischen Förderung,

Renate Zimmer/Fredrik Vahle, Herder-Verlag, Freiburg 2000.



**Thomas Schätz**

Psychomotoriker, Kindergartenpädagoge

C36

D49

## *Achtsamkeit – Gemeinsames Innehalten und Präsentsein*

In der bewegungspädagogischen Arbeit mit Kindern stehen wir oft vor Situationen, in welchen wir unmittelbar reagieren müssen, diese sind z. B.:

- Evtl. Gefahrensituationen für die Kinder rechtzeitig zu erkennen und abzuwenden.
- Konfliktsituationen zwischen den Kindern partnerschaftlich zu begleiten und Lösungsmöglichkeiten miteinander zu erarbeiten.
- Die eigene Leitungsverantwortung gegenüber der Gruppe oder einzelnen Kindern zu wahren und den daraus resultierenden Handlungsanforderungen.
- Verantwortung für Angebots- und Zeitstruktur innerhalb der bestehenden Bewegungseinheit tragen.
- Gestalten individueller Beziehungsangebote im Kontakt mit einzelnen Kindern und Vorkommnissen.



Hier sind wir ganz persönlich, in unserem momentanen Anwesend-Sein gefordert. Hier und jetzt, in und bei der aktuellen Situation. Wir sind dabei angehalten zu reagieren. Eigene Reaktionen unterliegen oft einer Automatik, einer schon viele Male getätigten Denk- und Handlungsweise sowie automatisch ablaufenden Bewertungen, vor allem in Krisensituationen. Kabat-Zinn spricht vom sog. „Autopilotenmodus“. „Wenn es rasches Handeln erfordert, dann ist es nicht nötig, darüber nachzudenken, wie das gemacht wird: störende Einflüsse werden ausgeschaltet, passende körperliche Aktivierungen eingeschaltet, der entsprechende Fokus eingestellt, das notwendige Wissen aktiviert. Um das alles gut zu organisieren, haben wir in Form unserer „Persönlichkeitsanteile“ tief eingeschliffene Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster entwickelt.“ (Weiss)

Diese Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster leiten unser Verhalten (Wahrnehmen, Denken, Handeln) auch in bewegungspädagogischen Situationen. Achtsamkeit hilft, sich der eigenen „Autopiloten“ bewusst zu werden und eine evtl. gewünschte Veränderung/Erweiterung der eigenen Muster zu unterstützen.

## WAS IST ACHTSAMKEIT?

Harrer verweist auf vier Bedeutungen des Begriffs Achtsamkeit:

1. auf einen Zustand zu einem bestimmten Zeitpunkt
2. auf eine mit zunehmender Praxis verinnerlichte Haltung
3. auf die konkrete Praxis
4. auf das theoretische Konstrukt

Thich Nhat Hanh (vietnamesischer buddhistischer Mönch) beschreibt Achtsamkeit als die Fähigkeit, „in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. ... Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie. ... Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.“ (zit. nach Harrer)

Im Wahrnehmen und Erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht, liegt auch der große „Nutzen“ der Achtsamkeit für die bewegungspädagogische Praxis.



Ertl beschreibt dies sehr zutreffend: „Für alle pädagogisch Tätigen wäre es wünschenswert, sich von einem möglichen „Autopiloten-Dasein“ zu distanzieren und eine neue Beobachtungsposition einzunehmen. Nur wenn sie ihre Präsenz schulen, über eine kontinuierliche Selbstwahrnehmung verfügen und sich in Selbstreflexion üben, können sie die Haltung der Achtsamkeit verkörpern. Und sie werden auch fähig, innezuhalten und das eigene Verhalten bzw. das pädagogische Handeln bewusst zu wählen. So betrachtet, könnte die Haltung der Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz in der An- und Herausforderungen des pädagogischen Alltags bezeichnet werden.“

Kaltwasser formuliert dieses Wahrnehmen des Augenblicks auch mit: „Augen auf – und durch!“ statt „Augen zu und durch!“ Dies ist der grundlegende Aspekt der Achtsamkeit: Hinwendung zum gegenwärtigen Augenblick, und zwar mit Körper und Geist.



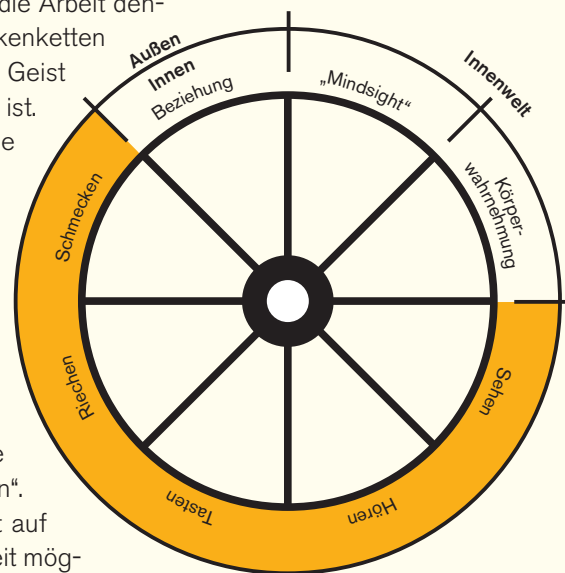
## WIE WIRKT ACHTSAMKEIT?

Im Zentrum stehen sieben Prinzipien, durch welche die Achtsamkeit nach Harrer ihre Wirkung entfaltet:

1. die Achtsamkeit in der Beziehung (Harrer bezieht sich auf die therapeutische Beziehung. Wir können die Grundüberlegungen jedoch auch auf pädagogische Beziehungsgestaltungen legen)
2. Aufmerksamkeitssteuerung
3. Disidentifikation
4. Akzeptanz, Gleichmut und Selbstmitgefühl
5. Lernen durch neue Erfahrungen
6. Bedeutungs- und Sinngebung
7. Differenzierung und Integrieren

Herausgehoben wird hier der Punkt 2, die Aufmerksamkeitssteuerung. Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit, und was passiert dabei über einen kürzeren oder längeren Zeitraum? Wir alle kennen unsere „Affen-Geister“ (Monkey-Mind), die uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Ob beim Einschlafen, Aufwachen, Essen, Warten, Arbeiten oder beim Genießen („jetzt habe ich nichts zu tun und muss ständig an die Arbeit denken“). Es gibt kaum Pausen im Denken, kaum innere Ruhe. Diese Gedankenketten laufen oft von alleine. „Affen-Geist“ beschreibt die Tendenz, dass der Geist nie zur Ruhe kommt und immer mit Dingen und Gedanken beschäftigt ist. „Achtsamkeitsschulung lehrt nun, solche herumtornenden (passende Bezeichnung für den heurigen *Kinder gesund bewegen*-Kongress ☺) und für wahr genommenen Gedanken zu beobachten“ (Weiss). Und in weiterer Folge zu unterscheiden zwischen Gedanken, Denken und Beobachter\*in.

Das Rad der Achtsamkeit (Siegel, zit. nach Harrer S. 86) verbildlicht die Prinzipien der Aufmerksamkeitslenkung. „Achtsamkeit würde in diesem Bild bedeuten, sich von Augenblick zu Augenblick darüber bewusst zu sein, über welche Speiche des Rades gerade Informationen fließen. Diese Bewusstheit unterbricht Automatismen und eröffnet Wahlmöglichkeiten“. Diese Wahlmöglichkeiten helfen uns im pädagogischen Alltag, adäquat auf die jeweilige Situation zu reagieren und die äußere und innere Wirklichkeit möglichst vollständig und „umfassend“ wahrzunehmen und danach zu handeln.



Außenwelt Fünf Sinne



Die Wirkmechanismen der Achtsamkeit, betrachtet aus einer „neuronalen Perspektive“, führen nach Hölzl (zit. nach Harrer) zu folgenden vier eng miteinander verzahnten Mechanismen:

1. Aufmerksamkeitsregulation
2. Körpergewahrsein: Steigerung der Wahrnehmung innerer wie äußerer Reize
3. Emotionsregulation: u.a. Stabilität und Balance; Förderung von Empathie
4. Veränderung des Selbsterlebens

Zu Punkt 2, Körpergewahrsein. Die Steigerung der Wahrnehmung innerer wie äußerer Reize lässt sich schon mit jungen Kindern auf spielerische Art und Weise durchführen. Alle Körperwahrnehmungsspiele, mit und ohne Material, wie z.B. Spürübungen, Massagespiel, Konzentrationsübungen, Stilleübungen, ... helfen das eigene Körpergewahrsein zu schulen. Wichtig ist die anschließende Reflexion des Erlebten, damit die eigenen Körperempfindungen, wie z.B. angenehm/unangenehm, leicht/schwer, sanft/fest, lustig/fad geäußert werden können.



Achtsamkeit verhilft die eigene Präsenz und Selbstwahrnehmung zu schulen und sich in Selbstreflexion zu üben. Sie unterstützt uns, ein Gespür aber auch „Wissen“ dafür zu entwickeln, was uns wirklich wichtig ist. Wir erleben uns als aktiv Handelnde. Achtsamkeit macht unser Leben weiter, nicht enger.

Höheres Sein ist umfassendes Vereintsein.

*Teilhard de Cardin*

### LITERATUR

- Altner, N. (2012). Kinder und das Geschenk der achtsamen Gegenwärtigkeit. In: Altner, N. (Hrsg.) Achtsamkeit im Kindergarten. Weinheim und Basel: Beltz
- Ertl, K.A. (2015). Leben in Achtsamkeit. In: Unsere Kinder 3/2015. Linz: Caritas f. Kinder u. Jugendliche
- Kabat-Zinn, J. (2010). Im Alltag Ruhe finden. München: Knauer MensSana
- Kabat-Zinn, J. (2011). Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. München: Knauer MensSana
- Kaltwasser, V. (2013). Entspannung und Konzentration, Achtsamkeit im Schulalltag. Zeitschrift für Pädagogik 1/2013. Weinheim und Basel: Beltz
- Harrer, M./Weiss, H. (2015). Wirkfaktoren der Achtsamkeit. Stuttgart: Schattauer
- Weiss, H./Harrer, M./Dietz, T. (2010). Das Achtsamkeitsbuch. Stuttgart: Klett-Cotta

## GLOSSAR

### Achtsamkeit

„Genau das ist die Essenz der Schulung des Geistes in der Achtsamkeit: in jedem Augenblick zu wissen, was man tut. Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden.“ (Kabat-Zinn, 2006, S. 43)

„Im Grunde ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.“ (Kabat-Zinn, 2010, S. 18)

„Achtsamkeit schult die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment lenken zu können. Wir lernen unsere aktuellen Sinneswahrnehmungen, z.B. des Atems und des Körpers, im Fokus zu halten und dabei das Entstehen und Vergehen von Gedanken und Gefühlen wahrzunehmen. Und Achtsamkeit legt uns nahe, allem was wir in und um uns wahrnehmen, mit Offenheit, Interesse und Zuwendung zu begegnen, uns vom Leben berühren und bewegen zu lassen.“ (Altner, 2012, S. 21)

### Aufmerksamkeitslenkung

„Mit dem Erwachen des Inneren Beobachters entsteht eine Bewusstheit darüber, worauf sich die Aufmerksamkeit in jedem Moment richtet. Sie ermöglicht es, auszuwählen, worauf man die Aufmerksamkeit in der Folge richtet.“ (Harrer, 2015, S. 33)

„Die wahren Entdeckungsreisen bestehen nicht darin, neue Länder zu sehen, sondern die Welt mit neuen Augen zu betrachten“; schreibt Marcel Proust. Die Achtsamkeit kann in zweierlei Hinsicht zum Erwerb „neuer Augen“ verhelfen: Sie verändert die Richtung, in die sie blicken, und die Qualität, mit der sie auf die Dinge schauen“. (Harrer, 2015, S. 82)

### Autopilot

„Solches Nicht-bewusst-Sein kann unserem Geist zur Gewohnheit werden, was unser ganzes Leben und alles, was wir tun, beeinträchtigt, angefangen damit, dass wir auf Situationen automatisch, wie ein Autopilot, re-agieren, anstatt bewusst zu agieren. Man ist gerade „anwesend“ genug, um sicher ans Ziel zu kommen. Selbst wenn man versucht, sich auf eine bestimmte Aufgabe vollkommen zu konzentrieren, fällt es einem doch schwer, länger dabeizubleiben. Allzu leicht und allzu gern lassen wir uns ablenken und unsere Gedanken umherschweifen. Manchmal lassen wir uns von ihnen völlig überwältigen. Vor allem in Krisensituationen verdunkeln sie unsere Sicht.“ (Kabat-Zinn, 2011, S. 37)

#### Homepages

<http://www.achtsamleben.at/> – Umfangreiche Internetseite zum Thema Achtsamkeit

<http://intrag.info/achtsame-schule/Willkommen.html> – Achtsamkeit in der Schule

<http://www.vera-kaltwasser.de/index.html> – Achtsamkeit in Pädagogik

<http://www.hakomi-austria.at/Home.html> – Achtsamkeit in Therapie

Für Gedanken, Anregungen und Anfragen: Thomas Schätz, [thomas.schaetz@chello.at](mailto:thomas.schaetz@chello.at)



**Ing. Michael Schmid BEd**

Vertragslehrer, Kinderbewegungscoach, Instruktor

A3

B16

## *Bewegungslandschaft mit wenig Material*

Bewegungslandschaften können eine großer Bereicherung für Bewegungsangebote sein. Sie bieten große Abwechslungsvielfalt, und die Erfahrung zeigt, dass sie den Kindern viel Spaß machen.

Leider trauen sich viel Übungsleiter und Lehrer nur selten, solche Geräteparks aufzubauen, weil die Angst vor dem großen Aufwand und vor allem der Zeitfaktor des Aufbaus sie daran hindert, es zu probieren. Oft ist es aber auch das mangelnde Gerätematerial in den Turnsälen, das glauben lässt, keine sinnvollen Landschaften aufbauen zu können. Aber schon mit einigen wenigen Geräten kann man großartige Turnstunden erstellen und sogar richtige Übungsreihen durchführen.

Die Kinder können auch schon in jungen Jahren beim Aufbau mithelfen, was den Zeitfaktor verringert, und oft kann man in Absprache mit den nachfolgenden Kollegen die Landschaft einen ganzen Tag lang benutzen.

### **WELCHE ÜBUNGEN SOLL ICH AUSWÄHLEN?**

Um Übungen auszuwählen, muss ich zuerst welche kennen. Habe ich nichts, kann ich auch nichts aussuchen. Das heißt, ich muss mir erst einmal eine Übungssammlung zulegen und den Bewegungsablauf des Elements gut kennen, um die entsprechenden technischen und konditionellen Übungen zu finden. „Die“ gute oder beste Übung gibt es nicht, genauso wenig wie es die „schlechte“ Übung gibt. Wird eine Übung als schlecht beurteilt, bedeutet das zumeist entweder

- eine falsche Ausführung,
- eine falsche Verwendung,
- eine zu schwere Übung.

Eine Übung kann für das eine Kind geeignet sein, ein anderes fängt jedoch damit nichts an.

## ORGANISATIONSFORMEN

Diese sind abhängig:

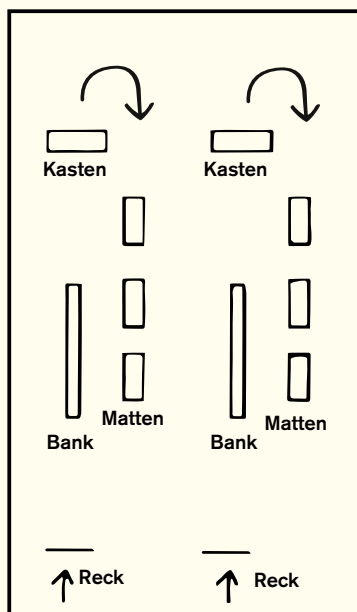
- Von der Anzahl der Schüler
- Von der Disziplin der Schüler
- Vom Könnensstand der Schüler und des Lehrers
- Von der Turnsaalausstattung

Diese Punkte sind einleuchtend und scheinen keiner Erwähnung wert, doch passieren in der Praxis gerade hier oft Fehler.

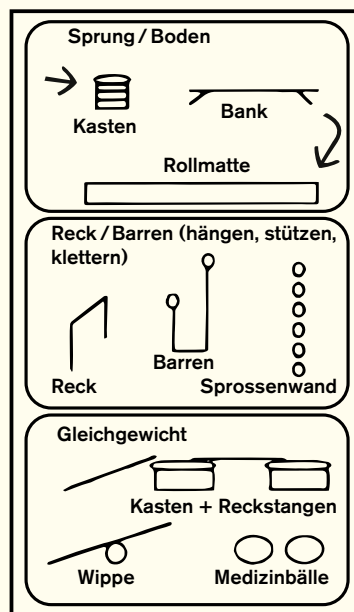
Einige Beispiele:

- Zu große Gruppe → lange Wartezeit → Unruhe, Unaufmerksamkeit
- Zu schwere Übung → keine Motivation → Aufgabe
- Zu wenige bzw. zu leichte Übungen → keine Abwechslung → Langeweile

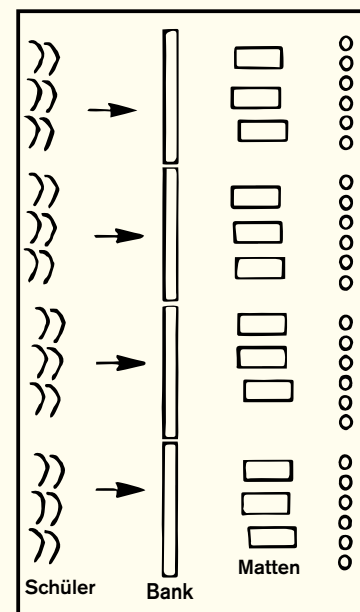
Einige Beispiele zur Organisationsform:



GERÄTEBAHN



MINIZIRKEL



GLEICHZEITIGES ÜBEN

	GERÄTEBAHN	MINIZIRKEL	GLEICHZEITIGES ÜBEN
ÜBERSICHT	o	-	+
INTENSITÄT	o	+	+
ABWECHSLUNG	+	+	o
AUFWAND	hoch	sehr hoch	gering

### HELFFEN UND SICHERN

- Helfen bedeutet immer eine wesentliche Unterstützung der Bewegung. Sie trägt zum Gelingen der Übung bei. Hilfe kann, muss aber nicht sein.
- Sichern ist die Summe aller Maßnahmen, die der Sicherheit dienen. Sicherung muss immer sein.

Ich kann entweder alles selber machen – persönliches Helfen oder Sichern – oder ich bediene mich aller möglichen und unmöglichen Zusatzgeräte – materieller Hilfen. Soweit wie möglich sollten Geländehilfen zur Unterstützung und Sicherung der Kinder verwendet werden. Das bedeutet zwar mehr Geräte- und Organisationsaufwand, verringert aber die körperliche Belastung für den Übungsleiter beträchtlich. Ob persönliches Helfen und Sichern nötig sind, hängt mehr vom Können der Kinder, als von der Übung ab. Das Helfen und Sichern muss geübt werden, um es zu beherrschen. Es ist nicht in der Theorie erlernbar. Der Helfer muss den Bewegungsablauf einer Übung gut kennen, um „vorausschauen zu können“. Um richtig zu reagieren, muss er auch über die nötigen Fehler Bescheid wissen. Die Kinder müssen auf die Sicherheit des Helfers vertrauen können. Die erste und wichtigste Sicherungsmaßnahme ist jedoch die gute Organisation einer Turnstunde. Dazu zählt sowohl die Planung der Inhalte als auch das Absichern der Sturzräume mit Matten.

Allerdings sollte man mit Matten nicht zu großzügig sein. Matten verleiten die Kinder dazu, unaufmerksamer zu sein, als sie es sonst wären, da sie ihnen ein „Zuviel“ an Sicherheit suggerieren. Daher ist es in manchen Fällen gut, Matten bewusst und wohl überlegt wegzulassen.

Auch auf das richtige Aufstellen der Geräte muss geachtet werden:

- Sind die Kästen fixiert?
- Sind die Ringe eingehängt und gesichert?
- Sind Höhenverstellungen kontrolliert und der Verstellmechanismus eingerastet?
- Sind Feststellschrauben angezogen?
- Sind die Matten bündig aufgelegt (keine Spalten)?

#### Die wichtigsten Grundsätze zum Sichern:

- Möglichst nahe beim Turner stehen
- Möglichst den „ganzen Körper“ sichern
- Möglichst nahe am Körperschwerpunkt sichern
- Bei Übungen im Stütz mit beiden Händen am Oberarm (Klammergriff) sichern – nicht an den Gelenken!
- Fest und so früh wie möglich zugreifen – lieber ein „blauer Fleck“ durch das Sichern als von einem Sturz
- Der Helfer muss sich selbst sicher sein, das Kind halten zu können.

### Die wichtigsten Grundsätze zum Helfen:

- Nahe am Körperschwerpunkt (bessere Hebelverhältnisse)
- Möglichst nur dort helfen, wo keine Geländehilfe verfügbar ist.
- Der Übende soll turnen und nicht geturnt werden.
- Helfen, wenn dadurch ein Erfolgserlebnis vermittelt werden kann.
- Helfen, um das richtige Bewegungsgefühl zu vermitteln
- Wo es möglich und sinnvoll ist, sollen die Kinder selbst zum Helfen eingesetzt werden (vorher mittels Partnerübungen trainieren).

### GELÄNDEHILFEN IM TURNEN

Es gibt kaum eine Sportart, die zum Erlernen einen derart hohen Aufwand an Material benötigen kann und außerdem noch so hohe körperliche Anforderungen an den Übungsleiter stellt (Hilfestellungen) wie das Geräteturnen. Ebenso ist die Organisation der Turnstunden aufwändiger als in den meisten anderen Sportdisziplinen. Ich muss große Geräte immer wieder auf- und abbauen. Auch viele Matten müssen immer wieder aufgelegt werden.

Allerdings bietet gerade das Turnen an Geräten sehr viele Bewegungsformen sowohl zur Entwicklung der körperlichen Fähigkeiten – Beweglichkeit, Kraft, Koordination – als auch zur Förderung des Sozialverhaltens – z.B. gegenseitige Hilfestellung. Damit das Turnen in seinen vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten von jedem genutzt werden kann, sollte man folgende Tipps beachten, damit man die Übungsstunden ökonomisch gestalten kann, d.h. hoher Nutzen und Motivation für die Kinder und wenig Verschleiß für den Übungsleiter.

Daher sollte man möglichst viele Geländehilfen einbauen. Persönliche Hilfeleistungen sollten nur dort stattfinden, wo keine passenden Geländehilfen angeboten werden können.

Um Geländehilfen sinnvoll einsetzen zu können, sollte der Turnsaal gut mit Groß- und Kleingeräten ausgestattet sein. Doch viele nützliche Zusatzgeräte zählen normalerweise nicht zur Grundausstattung. Einerseits deshalb, weil sie auf den ersten Blick nichts mit Turngeräten zu tun haben, andererseits weil man sich etliche unter Umständen selber basteln muss. Viele Gegenstände sind aber in Baumärkten zu finden. Einige Beispiele für solche Geräte und Gegenstände:

- Reibbretter – Schonung der Handgelenke beim Stützen
- Schaumstoffrollen zum Isolieren von Wasserrohren – Prallschutz an verschiedenen Geräten
- Trapezstangen
- Ketten, Bandschlingen, Karabiner, Rebschnüre – Bausatz für verschiedene Hilfsgeräte
- Therapieball – u. a. zum Erlernen von Rollen und weiterführenden Übungen

- Gummibänder – für unterschiedliche Einsätze
- Alte Fahrradschläuche
- Alte Schaumstoffmatratzen
- ...

### PRAKTISCHE DURCHFÜHRUNG

Da der Geräteaufwand und damit auch der Zeitaufwand zum Aufstellen und Abbauen der Geräte einigermaßen hoch sein kann, sollten die Turnstunden ökonomisch organisiert werden.

- Mit Kollegen absprechen, sodass die Geräte mehrere Stunden hintereinander aufgestellt werden können.
- Fang- und Ballspiele lassen sich durchaus auch bei aufgebauten Geräten durchführen (Gewandtheits- und Geschicklichkeitsschulung).
- Stationsaufbau bzw. Gerätebahnen so gestalten, dass mit dem gleichen Aufbau unterschiedliche Aufgaben bewältigt werden können.

#### LITERATUR

Dufek, Christian/Morawec, Christoph; Kinderbewegungscoach – Modul 7: Gerätelandschaften; 2011



**Marco Schnabl**  
Trainer

C38

D51

## *Life Kinetik*

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Durch spaßige visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

### **Nutzen durch Life Kinetik**

Kinder werden kreativer, Schüler werden konzentrierter, Sportler werden leistungsfähiger, Berufstätige werden stressresistenter, Senioren werden aufnahmefähiger, alle machen weniger Fehler.

Bestimmt kennen Sie das erhebende Gefühl, wenn Sie eine schwierige Aufgabe nach intensiven Überlegungen erfolgreich bewältigen. Ob als Kind, wenn kreativ neue Spiele entwickelt werden, in der Schule, wenn der Lehrer lobt, im Sport, wenn Erfolge zu feiern sind, oder im Beruf, wenn das anvisierte Ziel erreicht ist. Unser Gehirn wird immer dann aktiv, wenn es eine Belohnung erwarten kann. Nur dann sind wir leistungsfähig und kreativ.

Belohnen Sie sich und Ihr Gehirn! Bringen Sie einfach mehr Spaß in Ihr Leben! Werden Sie effektiver, leistungsfähiger, aufnahmefähiger, stressresistenter und selbstbewusster!



### **Jürgen Klopp, Trainer von Borussia Dortmund, seit Oktober 2015 FC Liverpool, sagt über Life Kinetik:**

*„Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe.“*

Life Kinetik nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten. Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, unterstützt es jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrads, bei seiner persönlichen Entwicklung. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach



## eine Initiative des Sportministers



kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball, Handball, Eishockey, Skispringen oder Golf wenden Life Kinetik erfolgreich an!

### Das Ziel

Mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag zu schaffen.

### Die Hauptkomponenten

Bewegungs- und Trainingslehre, Funktionelle Anatomie, moderne Gehirnforschung, Funktional-Optometrie.

## DIE TRAININGSBEREICHE

### Training der flexiblen Körperbeherrschung

- Bewegungswechsel: Rascher Wechsel zwischen Bewegungen ohne Stocken
- Bewegungskette: Koppelung mehrerer einfacher Teilbewegungen
- Bewegungsfluss: Fortsetzen einer laufenden Bewegung trotz plötzlicher Zusatzaufgabe

### Training des visuellen Systems

- Augenfolgebewegung: Die Augen problemlos vertikal, horizontal und diagonal bewegen.
- Sehbereich: Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung werden verbessert.
- Augenfokussierung: Die Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten gelingt besser.

### Training der kognitiven Fähigkeiten

- Arbeitsgedächtnis: Mehr Optionen können parallel und schneller ausgewählt werden.
- Auffassungsgabe: Eingehende Signale werden schneller erkannt und zugeordnet.
- Wissenszugriff: Gespeichertes Wissen wird auch in schwierigen Situationen schneller abgerufen.

## DER TRAININGSUMFANG

Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel, sondern eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen.

Deshalb ist es sehr wichtig, neue Bahnen, die durch die Bewegungsherausforderung geschaffen wurden, nicht so lange zu vertiefen, bis sie nur noch für eine einzige auswendig gelernte Bewegung zur Verfügung stehen. Vielmehr sollte bereits beim Erkennen der Grobform die nächste Schwierigkeitsstufe als neue Herausforderung dienen.

Der angestrebte Effekt ist bereits nach wenigen Wochen zu erkennen, bei nur einer Trainingsstunde pro Woche. Um eine Überforderung des Gehirns zu vermeiden, sollte aber auch nicht länger als maximal 1 Stunde am Stück trainiert werden.

## WIRKUNGEN DES TRAININGS

### Allgemein

- Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- Reduktion der Fehlerquote
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens

### Wirkungen im Sport

- Erhebliche Reduktion des Energie- und Kraftaufwands
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- Reduktion von Kompensationsbewegungen
- Elegantere und harmonischere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Steigerung der Auge-Hand- und der Auge-Bein-Koordination

### Wirkungen in der Schule

- Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- Das Lernen fällt leichter, und Gelerntes wird schneller abgerufen, Lesen, Rechtschreibung und Konzentration verbessern sich

### Im Beruf

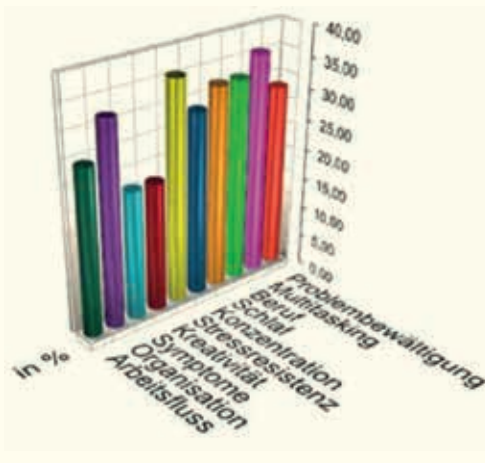
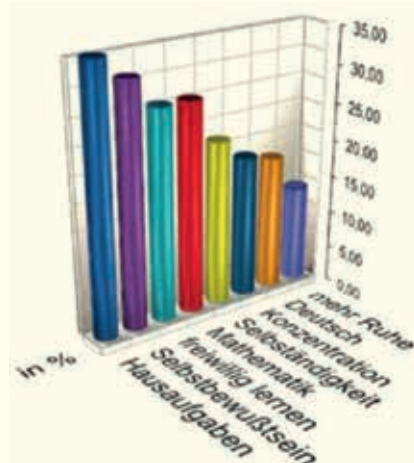
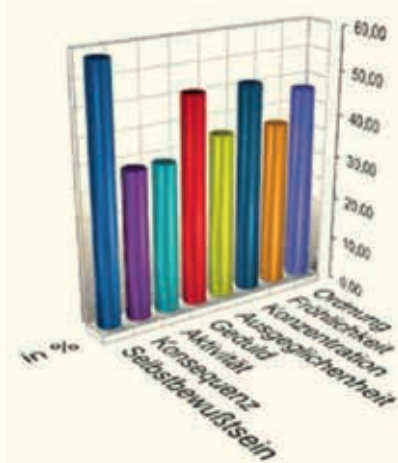
- Wechsel von einer Arbeit auf einen plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter
- Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht

## eine Initiative des Sportministers

- Schreiben, und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten, ist einfacher
- Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

### DIE STATISTIK

Erhebungen von Messdaten diverser Institute und Universitäten und Eigenerhebungen auf Basis von Fragebogenauswertungen von insgesamt über 450 Personen aller Altersgruppen ergaben unter anderem folgende Ergebnisse: Im Rahmen eines Trainingsprogramms über zehn bis zwölf Wochen mit einer 60-minütigen Trainingseinheit pro Woche verbesserten sich 97% der Kinder und 91% der Erwachsenen in mindestens einem der hier aufgeführten Bereiche! Zusätzlich reduzierte sich die Fehlerquote bei den Erwachsenen massiv.



### UNSER ANGEBOT

#### Der Life Kinetik-Grundkurs

12 Wochen lang 1 Stunde pro Woche für Ihre persönliche Leistungssteigerung durch die Arbeit unserer Life Kinetik-Trainer. Um nachhaltig Erfolge bezüglich Ihres körperlichen und mentalen Vermögens zu erzielen, muss das Life Kinetik-Training regelmäßig durchgeführt werden.

Dabei ist eine Stunde Training pro Woche bereits ausreichend, um schon nach drei bis vier Trainingseinheiten Fortschritte zu spüren. Angeboten werden Kurse für jedermann über 12 Wochen. Diese Kurse können Sie ausschließlich bei einem lizenzierten Life Kinetik-Trainer oder in unserem eigenen Seminarzentrum buchen.

## Was können Sie erwarten?

Jede Menge Lachen, Spaß und Freude! Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Dabei ist es völlig egal, ob die Teilnehmer 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind. Fast jeder erkennt Veränderungen bei einem nur einstündigen Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit.

Wir bieten Ihnen viele weitere Möglichkeiten, Life Kinetik anzuwenden:

- 1. Life Kinetik-Trainer:** Bei dieser 5-tägigen Ausbildung lernen Sie den kompletten Ablauf der verschiedenen Trainingssequenzen. Sie beherrschen nach der Ausbildung das komplette Life Kinetik-Training, sodass Sie bei Gruppen mehrwöchige Trainings durchführen können. Die Teilnehmerzahl am Training ist auf 24 Personen begrenzt. Entsprechende theoretische Unterlagen sind im Seminarpreis enthalten. Nach dem absolvierten Training erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt, das Life Kinetik-Training durchzuführen. Diese Ausbildung richtet sich an zukünftige Life Kinetik-Trainer und Therapeuten, die später mit Life Kinetik selbständig arbeiten.
- 2. Life Kinetik-Schul- und Kita-Coach:** Als examinierter Lehrer oder Erzieher an einer Schule, einem Kindergarten oder einer Kindertagesstätte erfahren Sie in dieser 3-tägigen Ausbildung, wie Sie Life Kinetik in Ihrem Arbeitsbereich einsetzen. Mit speziellen Übungen, die wenig Materialeinsatz fordern, lässt sich schnell das Aufmerksamkeits-Niveau der Kinder steigern, die Fehlerquote reduzieren und die Leistungsfähigkeit erhöhen. Die Kinder sind konzentrierter und aufnahmebereiter, was Ihnen das Vermitteln von Lehr- und Lerninhalten erleichtert und Ihren Stress stark reduziert. Diese Ausbildung ist nur für jene, die Life Kinetik kostenlos in ihrem Arbeitsbereich (Schule oder Kindergarten) einsetzen.
- 3. Life Kinetik-Lizenzkonzepte:** Damit Life Kinetik möglichst einfach auch Einzug in Firmen, Vereine und Fitness-Studios halten kann, haben wir uns ein Lizenzmodell für diese Zielgruppen überlegt. Nach Abschluss eines Lizenzvertrages mit uns schicken Sie uns einen oder mehrere Mitarbeiter in die Ausbildung. Ihre eigenen Trainer führen dann Life Kinetik-Kurse in Ihrem Fitness-Studio in Ihrer Firma oder in Ihrem Verein durch.

Sie profitieren durch unsere inzwischen sehr starke Marke Life Kinetik mit einem Gütesiegel und durch unsere Promotionmaßnahmen und Referenzen. Durch öffentliche Kurse können Sie mit Life Kinetik zusätzlichen Umsatz erwirtschaften und neue Kunden werben. Sie können auf einfache und spielerische Weise die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter stärken. Sie können als Sportorganisation oder Verein ihre eigenen Sportler trainieren und zusätzlich öffentliche Life Kinetik-Kurse ausschreiben. Sprechen Sie mit uns über Ihre Ziele. Wir senden Ihnen gerne unverbindlich Unterlagen über das für Sie zutreffende Life Kinetik-Lizenzkonzept zu. Viele Fitness-Studios und Sportvereine wie Borussia Dortmund und die TSG Hoffenheim haben bereits einen Lizenzvertrag.





**Mag. Dr. Werner Schwarz**

AHS Direktor, Prof. f. Bewegung und Sport, Sportwissenschaftler, Trainer

B20

D46

## *Vital4Brain 2 – Fit für die Schule*

### **VITAL4BRAIN II: FORTSETZUNG UND ERWEITERUNG DES PROGRAMMS, KARTENSET, ROLLENVERTEILUNG UND SPIELANLEITUNG**

#### **Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.**

#### **Literatur, Zitate und Inhalt aus Schulungsunterlagen des Schulvereins „Vital4Brain“**

Vital4Brain II ist die Fortsetzung und Erweiterung des erfolgreichen Programmes Vital4Brain. Die 150 nach trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Gesichtspunkten erstellten Übungen des Grundprogrammes Vital4Brain wurden um **100 Übungen** erweitert. Die neu zusammengestellten 100 Übungen wurden aufbauend auf den Erfahrungen im Umgang mit den 150 bewährten Übungen des Programms und unter der sportwissenschaftlichen Annahme der Autoren, die Achtsamkeit und Wahrnehmung, die Denk- und Merkfähigkeiten sowie die Aufmerksamkeit und Konzentration zu fordern und fördern, zu schulen und verbessern, ausgewählt. Die Idee des Programms „Vital4Brain“ – mit aktivierenden, koordinativ herausfordernden und entspannenden Bewegungsaufgaben den Unterricht im Klassenraum für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung zu ergänzen, um gegen bekannte Mängel im Schulsystem, wie den Mangel an Bewegung, den Mangel an Konzentration und den Mangel an Freude am Lernen, anzukämpfen – wurde beibehalten und fortgeführt. Wichtige Grundprinzipien, wie die leichte Umsetzung in allen Unterrichtsstunden von Mathematik, Deutsch, Sachkunde, Englisch, Geografie, Geschichte, Musik- und Bildnerische Erziehung; die Anwendung in allen Schulstufen von Jung bis Alt und in allen Schulformen von der Volksschule über die Neue Mittelschule bis hin in die Fachhochschulen, Universitäten und sogar zu Vorträgen in der Erwachsenenbildungen und bei den Senioren, werden auch bei Vital4Brain II beibehalten.

**Neu mit „Vital4Brain II“** sind erstens die 100 weiteren Übungen, zweitens ein Kartenset mit Bebilderung und Beschreibung der Übungen, drittens eine Spielanleitung zur Umsetzung im Unterricht, in der Freizeit- und Nachmittagsbetreuung und auch zuhause, viertens eine Beschreibung der Rollen und der Rollenverteilung bei der Umsetzung und fünftens die verstärkte

Einbringung des PeerCoach-Systems bei dem ausgebildete SchülerInnen die Vital4Brain-Einheiten im Unterricht anleiten und der/die anwesende KlassenlehrerIn die übenden SchülerInnen beaufsichtigt und im Idealfall selbst wieder zur/zum mitmachenden SchülerIn wird.

### VITAL4BRAIN IST MEHR ALS EIN BEWEGUNGSPROGRAMM

Die Idee – ein Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben zu entwickeln, das im Klassenraum den Unterricht für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung ergänzt, um Bewegung in die Klasse zu bringen, um die Mitwirkenden zum Lachen und in eine anregende Stimmung zu bringen und um die Konzentrationsfähigkeit zu fordern und zu fördern – stand am Anfang von Vital4Brain. Nach vielen Lehrerfortbildungen zum Thema mit Erfahrungsaustausch und Erkenntnisgewinn, nach Sichtung der neu dazu kommenden Literatur, nach Ausbildung vieler SchülerInnen zu Vital4Brain-PeerCoaches mit wunderbaren Teamerlebnissen und unschätzbar wertvollen Anregungen, vor allem jedoch nach vielen, vielen wunderschönen Minuten im Klassenraum mit lachenden SchülerInnen und LehrerInnen wissen wir, Vital4Brain ist mehr als ein Bewegungsprogramm mit aktuell 250 Übungen im Katalog, gegliedert in 74 aktivierende Übungen, 121 koordinativ herausfordernde Übungen und 55 entspannende Übungen. Diese Übungen stehen im Mittelpunkt, sie sind der Angelpunkt eines „Drehtürmodells“, das Bewegung in die Klasse bringt. An den Griffen der „Drehtüre“ stehen der/die fortgebildete KlassenlehrerIn und seine Einschätzung der Gestaltung der Vital4Brain-Einsätze, der ausgebildete Vital4Brain-PeerCoach mit der Einsatzplanung des koordinierenden LehrerInnenteams, die Vital4Brain-DVD und das Vital4Brain-Kartenset.

So wurde Vital4Brain ein Programm mit Bewegungsübungen und Umsetzungsstrategien, das Bewegung in den Unterricht bringt, um die Konzentration zu fördern und anregende Stimmung für erfolgreiches Lernen schafft.

Vital4Brain wird damit im obigen Verständnis zu einem Teil des Schulprogramms. Daneben und darüber hinaus zeigen uns gemachte Erfahrungen und das Studium der aktuellen Literatur, dass Vital4Brain nicht nur bei Kindern und Jugendlichen, sondern auch bei Erwachsenen und besonders bei Senioren funktioniert und wirkt. Die Übungen im Angelpunkt des Programms sind altersstufen- und generationenübergreifend. Die Zugänge an den „Drehtüren“ sind anzupassen. Dann bringt Vital4Brain Bewegung mit all den bekannten und nunmehr oft beschriebenen Benefits in Kindergärten, in Betriebe, in Seniorenheime. Vital4Brain kann so zu einem Teil des Programms der „betrieblichen Gesundheitsförderung“ werden.

### Die Programmkomponenten von Vital4Brain sind:

#### ■ Die Bewegungsübungen

- **250 Vital4Brain-Übungen:** Insgesamt werden aktuell 250 Vital4Brain-Übungen im Programm einzeln ausgewiesen. 150 Übungen sind auf der DVD „Vital4Brain“ mittels kurzer Videosequenzen ausführlich in Bild und Ton dargestellt. 100 neue Übungen werden im Kartenset „Vital4Brain II“ mit Fotoserien und Bildbeschreibungen präsentiert.

- **48 Vital4Brain-Module:** Über ein Auswahlmenü auf der DVD oder durch Symbolkennzeichnung auf den Karten sind die Module „Aerobics“, „Koordix“ und „Relaxix“ zu finden.
  - 16 Vital4Brain-Einheiten: Strukturiert in Einleitung und aktivierende Abholung vom Unterrichtsgeschehen mit „Aerobics“, Hauptteil mit fordernden Übungen unter dem Titel „Koordix“ und Schlussteil sowie Überleitung in den folgenden Unterricht mit entspannenden und beruhigenden Übungen werden auf der DVD sechs und im Kartenset zehn fertig zusammengestellte Einheiten präsentiert.
- **Umsetzungsstrategien**
- **Vital4Brain-Medien:** Aktuell werden die Bewegungsübungen auf DVD, Kartenset, Smartphone-Applikation und Manuskript präsentiert.
  - **Trainings- und Spielanleitungen:** In den Manuskripten zur DVD „Vital4Brain“, zu finden im Menü der DVD über den Explorer, werden Trainingsanleitungen für die Planung und Gestaltung von Vital4Brain-Einheiten mit Einleitung, Hauptteil und Abschluss, aber auch für die Zusammenstellung von Bewegungssequenzen mit einer bis mehreren Einzelübungen gegeben. Im Kartenset „Vital4Brain II“ wird eine Spielanleitung vorgestellt.
  - **Vital4Brain-Rollenverteilung:** Basierend auf den Erfahrungen der Autoren und vieler KollegInnen, den schulrechtlichen Grundlagen Rechnung tragend und der Machbarkeit Tribut schuldig, werden im Programm Strategien vorgestellt und erläutert, wer / wie / wann die Bewegungsübungen in die Klassen und zu den SchülerInnen bringt. Dabei wurde das Kapitel „Umsetzung in der Schule“ von „Vital4Brain I“ um das Thema „Rollen im Programm V4B“ erweitert. Dieses Kapitel wird in einem nachfolgenden Abschnitt vorgestellt.
  - **Schulverein „Vital4Brain“:** Der von den Initiatoren des Programmes gegründete Verein ist der Träger der Programmentwicklung, der Aus- und Fortbildungen sowie der Partnerschaft mit UNIQA.

Ausgewählte neue Programmkomponenten aus „Vital4Brain II“ werden nachfolgend im Text und auch im **Workshop „Vital4Brain II“** vorgestellt und erläutert.

## DAS KARTENSET „VITAL4BRAIN II“

Die 100 neuen Übungen von Vital4Brain II sind in zehn Einheiten gegliedert und in einem Kartenset zusammengefasst und präsentiert. Auf den Karten sind die zu einer Einheit gehörigen Übungen mit einem Farbbalken markiert. Im Farbbalken steht oben groß der Name der Einheit und darunter kleiner der Name der jeweiligen Übung. Die Buchstaben „**A**“, „**K**“, „**R**“ stehen für **A**ktivierungs-, **K**oordinations- und **R**egenerationsübungen. Alle diese Übungen sind jeweils fortlaufend durchnummeriert. Im Balken ist auch ein Ampelsystem. Dieses zeigt den Schwierigkeitsgrad der Übungen. Auf der Karte rechts unten zeigt ein Symbol, ob es sich um eine Einzel-, Paar- oder Gruppenübung handelt. Nachfolgend werden Folien mit vier ausgewählten Karten vorgestellt.

eine Initiative des Sportministers



Die 10 Einheiten von „Vital4Brain II“ haben sprechende Namen: 1) Puppen.Spieler, 2) Drei.Spiel, 3) Sessel.Sitz, 4) Sessel.Kreis, 5) Balance.Kraft, 6) Augen.Theater, 7) Hör.Spiel, 8) Einwärts.Auswärts, 9) Rückwärts.Rücksicht und 10) Finger.Memory

## TRAININGS- UND SPIELANLEITUNG

**„V4B-Training“:** Der Klassenlehrer, ein Vital4Brain-LehrerCoach oder ein ausgebildeten Vital4Brain-PeerCoach wählt eine Einheit aus. In der Abfolge „A“ über „K“ nach „R“ und in der Reihenfolge der Nummerierung zeigt er die Übungen und leitet das Training an. Die Übungen werden konsequent geübt, bis sich ein merkbarer Ausführungserfolg einstellt. Der Coach gibt Rückmeldungen zur Bewegungsausführung und legt die Wiederholungszahlen und -dauer fest. Diese Einheit ist eine von drei Trainingseinheiten der Schulwoche. Die Trainingsperiode dauert mindestens sechs Wochen im Schuljahr.



**„V4B-Dekatett“:** Ein Schüler der Klasse zieht blind eine Karte. Die Farbe des Balkens zeigt die Einheit an, die jetzt auf dem Programm steht. Von „A“ über „K“ nach „R“ geordnet, werden alle zehn Übungen der „gezogenen“ Vital4Brain-Einheit absolviert. Du brauchst ungefähr neun bis fünfzehn Minuten Zeit für dieses spielerische Training.

**„V4B-EinzelPuzzle“:** Jeder Schüler bekommt eine Karte, deren Übung als Einzelübung ausgewiesen ist. Er hat drei Minuten Zeit, die Übung nach der Beschreibung zu erlernen, um sie anschließend nach Aufruf des Lehrers der Klasse zu erklären und als Coach vorzumachen. Das gleiche geht mit Partnerübung als „V4B-PartnerPuzzle“.

**„V4B-EinzelContest“:** Zwei Partner spielen miteinander. Ein Partner zieht eine Karte aus dem Paket der „Koordix“-Übungen, welche als Einzelübungen gekennzeichnet sind. Wird die Übung richtig ausgeführt, behält er die Karte und der andere zieht jetzt seine Karte aus dem Paket. Schafft auch er die Übung, so behält auch er die Karte, wenn nicht, wird diese in das Paket gemischt. Die Partner sind die Wertungsrichter über „richtig“ oder „falsch“. Der Coach ist Schiedsrichter. Wer hat am Ende des Spiels die meisten Karten?

**„V4B-PartnerContest“:** Zwei Paare spielen miteinander. Ein Paar zieht eine Karte aus dem Paket der „Koordix“-Partnerübungen. Wird die Übung von diesem Paar richtig ausgeführt, behalten sie die Karte und das andere Paar zieht jetzt ihre Karte aus dem Paket. Schaffen auch sie die Übung, so behalten auch sie die Karte, wenn nicht, wird diese in das Paket gemischt. Die Paare sind die Wertungsrichter über „richtig“ oder „falsch“. Der Coach ist Schiedsrichter. Wer hat am Ende des Spiels die meisten Karten?

## ROLLEN IM PROGRAMM „VITAL4BRAIN“

Folgende Rollen sind beim Programm „Vital4Brain“ beschrieben, um Bewegungsübungen im Unterricht und in der Klasse in Szene zu setzen.

- **Der/die Klassenlehrer/in:** Er/Sie führt den Unterricht, in dem Vital4Brain stattfindet. In dieser Funktion ist er/sie laut Schulgesetz auch für die Aufsichtsführung zuständig. Die Aufsichtsführung bleibt in der Zeit der Bewegungsintervention erhalten. Der/die Klassenlehrer/in ist auch für Ordnung und Sicherheit in der Klasse zuständig. Ihm fällt auch die Rolle der Disziplinierung durch Ermahnung, Verweisen zu. Der Klassenlehrer kann passiv die Vital4Brain-Intervention beobachten und beaufsichtigen. Er/Sie kann in der Rolle als Vital4Brain-Coach die Bewegungsübungen anleiten. Dann ist er in der Doppelrolle „Klassenlehrer/Vital4Brain-Coach“. Wenn ein Vital4Brain-Coach die Klasse besucht, kann der/die Klassenlehrer/in die Vital4Brain Intervention beobachten und beaufsichtigen oder er kann aktiv in die Doppelrolle „Klassenlehrer/Schüler“ mitmachen. Der/die Klassenlehrer/in kann für die **Planung** eine Bewegungsintervention die DVD, die Smartphone-Applikation, das Kartenset oder die Manuskripte nutzen. Bei der **Durchführung** einer Intervention können die Übungen oder Einheiten von der DVD präsentiert,

die Karten des Sets genutzt, die Videos der Smartphone-Applikation gezeigt oder selbsttätig erstellte Einheiten vorgemacht oder vorzeigt werden.

- **Der Vital4Brain-Coach:** Er/Sie ist vom Schulverein „Vital4Brain“ im Rahmen von Lehrerfortbildungen der Päd. Hochschulen, von SCHILF-Lehrerfortbildungen, von Ausbildungen für Schüler/innen des Bundesministeriums für Bildung und Frauen oder im Rahmen UNIQA interner Ausbildungen zum Bewegungsprogramm und zu dessen theoretischen Hintergründen sowie zu den Umsetzungsstrategien ausgebildet.
- **Vital4Brain-LehrerCoach:** Der Klassenlehrer in einer Doppelrolle oder ein/e vom Schulverein fortgebildeter Lehrer/in besucht zur Intervention die Klasse.
- **Vital4Brain-PeerCoach:** Ausgebildete SchülerInnen der Schule besuchen laut Planung und Koordination die Klasse und leiten eine Vital4Brain-Einheit an. Das Systems des V4B-PeerCoachings und die Ausbildungswege werden in einem nachfolgenden Kapitel im Detail vorgestellt. Am Gymnasium Zehengasse sind aktuell zwei Gruppen von V4B-PeerCoaches in Ausbildung und im Einsatz:
  - V4B-JuniorPeerCoaches: UnterstufenschülerInnen der Sekundarstufe II mit einstufiger Workshopausbildung präsentieren in Unterstufenklassen von LehrerCoaches geplante und vorbereitete Einheiten laut Einsatzplan.
  - V4B-SeniorPeerCoaches: OberstufenschülerInnen mit zweistufiger Workshopausbildung präsentieren in Unterstufenklassen von ihnen selbstständig geplante und vorbereitete Einheiten.
- **Die SchülerInnen:** Sie absolvieren unter der Aufsicht des/der Klassenlehrers/in und unter der Anleitung und Betreuung des Vital4Brain-Coaches die Übungen des Bewegungsprogrammes. Sie üben alleine, paarweise, in Dreiergruppen oder in Kleingruppen. Die Schüler/innen können je nach Organisation und Aufgabenstellung in unterschiedlichen Rollen auftreten.
  - **Übende/r:** Grundsätzlich setzen die Schüler/innen setzt die Anleitungen des Vital4Brain-Coaches um. Der/die übende Schüler/in führt die Bewegungsübung laut Anweisung aus. Es gibt bei Vital4Brain jedoch auch Organisationsformen, bei denen die Schüler/innen nach Aufforderung durch den Vital4Brain-Coaches in weitere Rollen schlüpfen.
  - **Übungstrainer/in:** Bei Paar- oder Gruppenaufgaben übernimmt einer der Schüler die „Trainerrolle“. Er/Sie gibt laut Anweisungen des Vital4Brain-Coaches Kommandos, gibt Hinweise und auch bewegungslenkende Rückmeldungen (Anmerkungen: keine Bewegungskorrektur, sondern pädagogische Rückmeldungen zur Richtigkeit, zum Fortschritt, ... z.B.: Du hast das erste, das dritte und das vierte Kommando völlig richtig umgesetzt).
  - **Assistent/in:** Nach Aufforderung und Einteilung des Vital4Brain-Coaches wird ein/e SchülerIn oder mehrere zu Assistent/innen des Coaches nominiert. Er/Sie geben nach Anweisung des Vital4Brain-Coaches den Übenden Anleitungen, Kommandos und auch Rückmeldungen zur Bewegungsausführung.

## eine Initiative des Sportministers

An die Schüler/innen (**Übende, Trainer/innen**) richtet sich in der Regel die Ansprache und die Anleitung der DVD, des Kartensets und des Coaches. Sie werden in den Texten zur Bewegungsbeschreibung grundsätzlich mit „du“ oder „ihr“ angesprochen. Ihnen wird erklärt, wie die Bewegung auszuführen ist und worauf sie achten sollen.

An alle **Beteiligten (Klassenlehrer/in, Vital4Brain-Coach, Schüler/innen)** richten sich Angaben zum Ordnungsrahmen, zur Aufstellung, zur Sicherheit und allgemeine Anweisungen. In den Texten zu den Bewegungsbeschreibungen wird dann das Wort „wir“ verwendet.

Es ist herausfordernd, die **Rollen und Rollenzuordnung** des Programms „Vital4Brain“ zu kennen und einzuordnen. Mehr noch ist es herausfordernd, etwaigen **Doppelrollen** (z.B.: Klassenlehrer und Vital4Brain Coach oder Klassenlehrer und Schüler) und der oft wechselnden Rollenzuteilung mit **Rollentausch** zu folgen.

Ein kennzeichnendes Wort in Bezug auf die Rollen im Programm ist „**Wir**“. Dieses „Wir“ steht für alle an einer V4B-Einheit beteiligten und mitwirkenden Personen (Klassenlehrer, V4B-Coach, Schüler in übender oder in betreuender Rollenfunktion). „Wir“ steht auch für das Vermitteln von Gruppendynamik und Teamgeist. „Wir“ steht auch für „Gemeinsamkeit und Zusammenhalt“. „Wir“ bedeutet aber auch, dass alle angesprochen sind, wenn die Rollen noch nicht verteilt sind oder Rollen getauscht werden.

„Wir“ steht aber auch für eine **schulrechtliche Notwendigkeit**, wenn V4B im Unterricht eingesetzt wird. Unbeachtet jeglicher Rolle, die der/die KlassenlehrerIn bei der V4B-Intervention im Unterricht einnimmt, ist er für die Aufsicht aller beteiligten und mitwirkenden SchülerInnen in der Klasse zuständig.





**Mag. Andreas Stich**

Prof. f. Bewegung und Sport, Vital4Brain Coach

A7

C33

## *Vital4Brain 1 – Bewusst bewegen. Besser lernen.*

**BEWEGUNG FÜR DEN KOPF** mit dem Programm „VITAL4BRAIN – BEWUSST BEWEGEN. BESSER LERNEN.“ *Verfasser: Mag. Dr. Werner Schwarz*

Die Idee, ein **Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben** zu entwickeln, das im Klassenraum den Unterricht für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung unterbricht, entspringt dem Wunsch, gegen konkrete Mängel im Schulsystem anzukämpfen: erstens gegen den Mangel an Bewegung, zweitens gegen den Mangel an Konzentration und drittens gegen den Mangel an Freude am Lernen. Das Programm kann situativ angemessen während der Unterrichtsstunde direkt im Klassenraum eingesetzt werden.

Mehrere Gründe sprechen laut John Ratey und Eric Hagermann, den Autoren des Buches *Superfaktor Bewegung*, für Bewegung in der Schule und im Unterricht. Erstens optimiert körperliche Betätigung die Voraussetzungen für Lernen durch Verbesserung der Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Motivation. Zweitens bereitet sie Nervenzellen darauf vor und unterstützt sie, sich miteinander zu verbinden, was die zelluläre Grundlage für die Aufnahme neuer Informationen und damit für Lernen ist. Drittens fördert körperliche Betätigung im Hippocampus, einer der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis, die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen (vgl. Ratey/Hagermann, 2009, S. 70 ff). Weitere Autoren von Büchern zu den Themen Lernen, Gedächtnis und Hirnforschung, wie Matthias Brand und Hans Markowitsch, Martin Korte oder Manfred Spitzer, schlagen in die gleiche Kerbe. In das Programm Vital4Brain fließen die neuen Erkenntnisse ein. In den Schriften und in den Vorträgen zum Programm wird der theoretische Hintergrund des Zusammenhanges von Bewegung und Lernen aus der Sicht der Neurobiologie und ebenso aus der Sicht der Sportwissenschaften beleuchtet und erläutert. Die Idee führte zur Entwicklung eines Bewegungsprogramms, dem wir den Namen „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser Lernen.“ gaben. Das Programm setzt die aktuellen Erkenntnisse aus der Neurobiologie und der Sportwissenschaften um und bringt Bewegung in die Klasse. Dabei wird auf drei Wirkungen gezielt: Mit Bewegung die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, die Koordination zu verbessern und „überhaupt“ Bewegung, Anregung, Stimmung und Spaß in die Klasse zu bringen.

eine Initiative des Sportministers

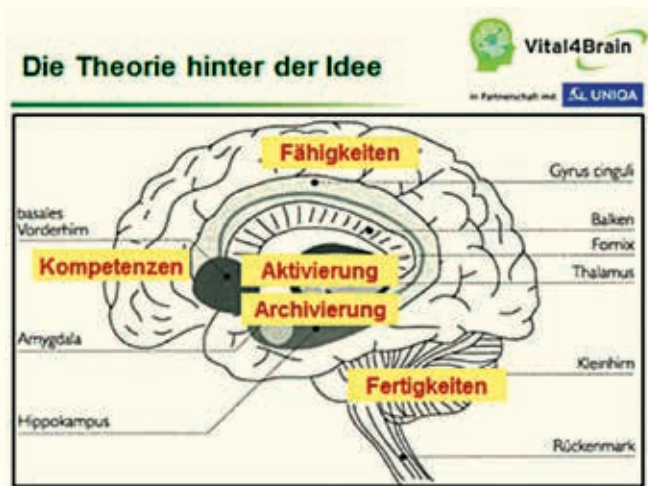


Abb. 1: Wechselwirkungen im Gehirn bei Bewegung

## Zusammenfassung und Hinführung zu: „Theoretischer Hintergrund – Lernen und Bewegung“



... das Wesentliche aus „der Theorie“ in drei Punkten zusammengefasst :

- > **Klasse mit Bewegung**  
→ ... Bewegung steigert die Konzentration ...
- > **Bewegung mit Klasse**  
→ ... Bewegung verbessert die Koordination ...
- > **Bewegung in die Klasse**  
→ ... Bewegung ändert Funktionen, Strukturen im Gehirn ...



Chart 90

Abb. 2: Die Effekte in Schlagworten zusammengefasst

Das **Vital4Brain-Programm** bietet sechs fertig zusammengestellte **Vital4Brain-Einheiten**. Jede dieser Einheiten besteht aus jeweils drei **Vital4Brain-Modulen**, die sich, angelehnt an den idealtypischen methodischen Aufbau einer Sporteinheit, aus dem Aktivierungs-, Koordinations- und Überleitungsmodul aufbauen. Die Übungen aus den genannten Modulen werden zu den **Vital4Brain-Übungen** zusammengefasst. In der aktuellen Auflage des Programms werden 54 anregende Übungen in den Aktivierungsmodulen, 61 koordinativ herausfordernde Übungen in den Koordinationsmodulen und 35 beruhigende Übungen in den Überleitungsmodulen präsentiert. Darüber hinaus können die Module der jeweiligen Einheiten frei gewählt werden, der methodische Aufbau der Übungsabfolge in den Modulen sollte jedoch beibehalten werden. Weiters besteht die Möglichkeit, sich selbst neue Einheiten zusammenzustellen. Außerdem werden bei den Übungsbeschreibungen viele Varianten und Fortsetzungsübungen vorgestellt. Dadurch ergibt sich ein großes **Repertoire an Übungen**.

Von den Verfassern wurden sechs **Vital4Brain-Einheiten** zusammengestellt, um in der Praxis den Einstieg in die Arbeit mit dem Programm zu erleichtern und auch um Mustereinheiten vorzustellen. Eine Einheit dauert idealtypisch 7 bis 13 Minuten und ist aus drei Modulen aufgebaut. Die Reihenfolge der Module ist nach methodischen und trainingswissenschaftlichen Überlegungen vorgegeben.

Jede Einheit besteht aus drei **Vital4Brain-Modulen**. Das Aktivierungsmodul mit dem Namen „Aerobix“ leitet die Einheit ein und bringt mit ihren Übungen die SchülerInnen in Schwung. Das Koordinationsmodul „Koordix“ bildet den Hauptteil und nimmt mit den koordinativ herausfordernden Übungen zeitlich den größten Platz der Einheit ein. Das Überleitungsmodul „Relaxix“ schließt die Einheit ab, soll die SchülerInnen beruhigen und auf den weiteren Unterricht vorbereiten.

eine Initiative des Sportministers

**6 Vital4Brain-Einheiten** ... von vielen ...

Vital4Brain  
in Partnerschaft mit UNIOA

- Aus den 150 Übungen der 18 Module wurden sechs fertige Einheiten erstellt
- Die Einheiten sind dreiteilig konzipiert und methodisch aufgebaut.
- Reihenfolge: »Aktivierung - Koordination - Überleitung«
- Dauer: ca. 7–13 Min.
- Häufigkeit - Optimal: 2-3 Einheiten pro Woche im ganzen Schuljahr

Dielt 17

Abb. 3: Die sechs fertig zusammengestellten Einheiten

**18 Vital4Brain-Module**

Vital4Brain  
in Partnerschaft mit UNIOA

- Die Module sind die Mauern des Programms
- Drei Modulgruppen:
  - Aktivierung
  - Koordination
  - Überleitung
- In den Modulgruppen sind die Übungen
  - Aerobix
  - Koordix
  - Relaxix

Dielt 18

Abb. 4: Die 18 mit V4B-Übungen gefüllten Module

Der Kern des Programms sind die **Vital4Brain-Übungen**. Insgesamt stellen wir 150 Übungen in Wort und Bild vor. Weiters findet man in den Übungsbeschreibungen viele Anregungen, einerseits für Übungsvariationen zu den vorgestellten Bewegungsaufgaben, andererseits für neue Übungskreationen. Damit steht den LehrerInnen mit dem Vital4Brain-Programm vom ersten bis zum letzten Schultag und von der ersten bis zur 13. Schulstufe ein kaum zu erschöpfendes **Repertoire an Übungen** zur Verfügung, die anregen, herausfordern, zum Lachen bringen, die koordinativen Fähigkeiten fordern, die Konzentrationsleistung verbessern und somit das Fundament für erfolgreiches Lernen bilden. Neben dem Ausbau des Übungskataloges bietet sich durch die Neukombination der Module über die sechs fertig zusammengestellten Einheiten noch zusätzlich die Möglichkeit, das Programm mit neu zusammengestellten Einheiten zu erweitern. Damit bietet Vital4Brain nicht nur ein großes Repertoire an Übungen, sondern auch ein ebenfalls kaum zu erschöpfendes **Repertoire an Einheiten**, um von der ersten bis zur letzten Schulwoche Bewegung in die Schule und in die Klasse zu bringen.

Die nachfolgenden zwei Abbildungen stellen die Struktur des Übungskataloges und einen Auszug der Vital4Brain-Übungen vor.

Die **Übungsauswahl** des Vital4Brain-Programmes ist so gestaltet, dass es in allen Altersstufen von der Volksschule über die Sekundarstufe I bis zur Sekundarstufe II, aber auch in allen Schultypen einsetzbar ist. Das Programm Vital4Brain zeichnet sich durch eine flexible Anwendbarkeit und durch eine **große Bandbreite** aus. So können bei einer sogenannten „Übungs-Intervention“ entweder eine oder mehrere Übungen aus dem Programm gewählt werden, um Bewegung und Lachen in die Klasse zu bringen. Bei der „Modul-Intervention“ wird je nach situativer Anforderung entweder mit den Übungen aus Aktivierungs-Modulen angeregt, mit koordinativ herausfordernden Übungen aus dem Koordix-Modulen die Konzen-

eine Initiative des Sportministers

**150 Vital4Brain-Übungen**

Die Übungen sind das **Fundament** des Vital4Brain-Programms

- 54 Übungen zu *Aerobix*\*
- 61 Übungen zu *Koordix*\*
- 35 Übungen zu *Relaxix*\*

*Vital4Brain*  
in Partnerschaft mit *U.N.I.Q.A.*

Abb. 5: Insgesamt werden 150 Übungen präsentiert

**Bandbreite des Programms**

Das Programm ist **ausbaufähig** und abwechslungsreich:

1. **Variation der Vital4Brain-Übungen**
2. **Ausbau des Übungskataloges**
3. **Kombination der Module**

**Kaum zu erschöpfendes Übungsrepertoire, großes Repertoire an Einheiten...**

*Vital4Brain*  
in Partnerschaft mit *U.N.I.Q.A.*

Abb. 6: Eine Auswahl von Bildern aus dem Programm

tration gefordert oder mit Körperwahrnehmungsübungen für Ruhe und Entspannung gesorgt. Die Einheits-Intervention bringt bei systematischer und langfristig regelmäßiger Anwendung „Trainingseffekte“ in die Klasse und steigert die Konzentrationsleistung nachhaltig. Die Abbildungen 5 und 6 geben einen Überblick zu den Zielgruppen im Schulalltag und zur Bandbreite des Einsatzes des Vital4Brain-Programms.

**Das Vital4Brain-Programm**

**Zielgruppe:**  
Schülerinnen und Schüler in allen österreichischen Schulformen von der Volksschule bis zur Berufsschule und aller Schulstufen:

- Primarstufe (Volksschule)
- Sekundarstufe I (HS, NMS, MS, AHS, ...)
- Sekundarstufe II (AHS, BHS, BMS, BS, ...)

*Vital4Brain*  
in Partnerschaft mit *U.N.I.Q.A.*

Abb. 7: Die Zielgruppen des Vital4Brain-Programms

**Bandbreite des Programms**

**Flexibler Einsatz in der Klasse / in der Schule:**

1. **Möglichkeit: Übungs-Intervention**  
→ Kurzfristige Effekte auf Gehirn, Muskulatur, ... → **Eine oder mehrere Übungen**
2. **Möglichkeit: Modul-Intervention**  
→ Situativ angepasst Wirkung erzielen ... → **Ein Modul**
3. **Möglichkeit: Einheits-Intervention** → **Eine Einheit**  
→ Nachhaltige Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, ...

*Vital4Brain*  
in Partnerschaft mit *U.N.I.Q.A.*

Abb. 8: Die Bandbreite des Vital4Brain-Programms

So wie das Programm „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“ mehrere Möglichkeiten der Anwendungseinsatzes offen lässt, so ist es auch in der **Umsetzung im Schulalltag** sehr flexibel. Vital4Brain kann als Klassenprojekt oder als Schulprojekt für einen festgelegten Zeitrahmen „von ... bis“ in der Schule umgesetzt werden, oder Vital4Brain wird fix im Schulprogramm, beispielsweise mit einem oder mit mehreren Vital4Brain-LehrerCoaches, verankert. Das Programm „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.“ ist so konzipiert, dass es grundsätzlich auf folgende Arten durchgeführt werden kann:

- 1. Als Klassenprojekt**, geplant von den KlassenlehrerInnen in Absprache mit der Direktion, über eine Projektzeitraum von unserer Einschätzung nach mindestens sechs Wochen. Im Projektplan sind die Einsätze der Vital4Brain-Coaches und die Art der Anleitung zu klären. Weiters sind die Zeitpunkte der Einsätze in den Stundenplan einzuplanen. Unserer Einschätzung und dem Ergebnis der bereits vorgestellten Studie entsprechend, sind zwei bis drei Einheiten pro Woche über sechs Wochen bereits wirksam, um nachhaltig die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.
- 2. Als Schulprojekt**, geplant von einem Projektteam an der Schule, in Absprache mit – und idealerweise unter Beteiligung – der Direktion. Das Schulprojekt ist im Unterschied zum Klassenprojekt deutlich komplexer, da die Stundenpläne aller beteiligten Klassen koordiniert eingearbeitet werden müssen und da deutlich mehr Einsätze der Coaches notwendig sind.
- 3. Als fixer Teil des Schulprogramms**, verankert über einen Beschluss des Schulforums bzw. des Schulgemeinschaftsausschusses und geplant, vorbereitet, durchgeführt und nachbereitet entweder
  - von einem oder mehreren **Vital4Brain-LehrerCoaches**, deren Aufwendungen und Einsätze beispielsweise vom Elternverein honoriert werden,
  - oder von einer/einem LehrerIn, der/die die **Unverbindliche Übung „Bewusst bewegen. Besser lernen“** im Rahmen des Schulprogramms anbietet.Mit den teilnehmenden SchülerInnen werden im Rahmen der Unverbindlichen Übungen alle Einheiten absolviert, alle Übungen werden mit ihnen durchgeführt, auch die theoretischen Hintergründe werden diskutiert. Interessierte SchülerInnen können auch in der Organisation von Vital4Brain-Einheiten und in der Präsentation der Übungen geschult werden und zu **Vital4Brain-PeerCoaches** ausgebildet werden.

Wichtig bei der Umsetzung, sowohl als Projekt als auch als Teil des Schulprogramms, sind die umfassende Information über die Art der Aktivitäten und über theoretische Hintergründe sowie die breite Akzeptanz der Aktivitäten von möglichst allen Schulpartnern.



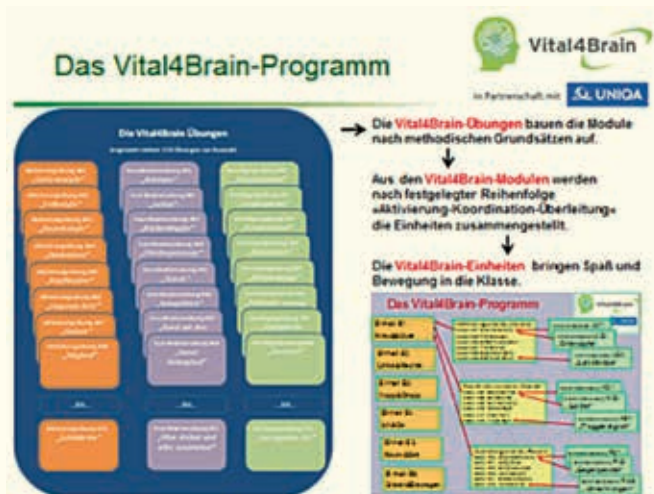


Abb. 9: Die Ausbaustruktur des Vital4Brain-Programms



Abb. 10: Auszüge aus dem Vital4Brain-Übungskatalog

## Aufbaustruktur einer Vital4Brain-Einheit

Idealtypisch werden die Vital4Brain-Einheiten in drei Abschnitte gegliedert, angelehnt an den Aufbau einer dreiphasigen Sparteinheit. Die grobe Aufbau- und Inhaltsstruktur dieser Abschnitte wird nachfolgend beschrieben. Dazu werden auch Belastungskennziffern angegeben, entweder als Zeit- oder Wiederholungsangabe. Diese Belastungskennziffern sind in einer Bandbreite von/bis angegeben und verstehen sich als Orientierungshilfen, um bei regelmäßig wiederholter und langfristiger Anwendung „wirksame“ Belastungen zu setzen, damit Leistungsverbesserungen erzielt werden können.

- **Aktivierungsmodul „Aerobix“:** In diesem Teil werden über eine bis drei Minuten „aerobe“ Übungen ausgeführt. Die Belastungsintensitäten steigen bis zum Ende hin langsam auf eine Intensität bis zu 70% der maximalen Herzfrequenz an. Anmerkung zum Forschungsstand: Durch diese aeroben Übungen wird der Spiegel an Neurotransmittern erhöht, und Wachstumsfaktoren wie BDNF, VEGF, FGF-2 und IGF-1 werden verstärkt im Gehirn wirksam (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff und Korte, 2009, S. 31).
- **Koordinationsmodul „Koordix“:** Im zentralen Übungsblock werden koordinativ anspruchsvolle Bewegungsübungen über fünf bis sieben Minuten durchgeführt. Der Übungsaufbau soll den methodischen Grundsätzen „vom Leichten zum Schweren“, „vom Einfachen zum Zusammengesetzten“ entsprechen. Die ersten Ausführungen sollen im Verständnis „die Herausforderung annehmen“ bzw. „es versuchen“ gewagt werden. Fehler sind kein Scheitern, sondern Schritte auf dem Weg zum Erfolg. Wenn die Übungen mehrmals sicher mit hoher Bewegungsgenauigkeit und im Bewegungsfluss

**eine Initiative des Sportministers**

durchgeführt werden, ist es „höchste“ Zeit für die nächste Übung. Die Übungen der Vital4Brain-Koordinationsmodule wurden besonders unter folgenden Gesichtspunkten und Kriterien neu entwickelt oder aus der bestehenden Literatur ausgewählt:

- **Steuerungswechsel:** Eine diagonal-wechselseitige Bewegungsausführung (z.B. die linke Hand berührt das rechte Knie) wird unter Beibehaltung des Bewegungsflusses von einer lateral-gleichseitigen Ausführung (z.B. die linke Hand berührt das linke Knie) abgelöst. Als dritter und letzter Teil der Bewegungsaufgabe wird ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung gewechselt.
- **Rhythmuswechsel:** Dieses Kriterium zeichnet sich aus durch Rhythmusvorgaben bei den Bewegungsausführungen, Wechsel der Ausführungsgeschwindigkeiten von schnell zu langsam, Taktvorgaben und Wechsel von zyklischen zu azyklischen Bewegungsausführungen. Auch Bewegungsaufgaben mit Vorgabe von verschiedenen Rhythmen für Arme und Beine werden gestellt, beispielsweise bei der Übung „Stand Schritte“, oder bei der Übung „Armpendel“.
- **Dimensionswechsel:** Dabei versucht man, Kombinationen von Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, von Seitwärtsbewegungen nach links und rechts sowie von Hoch- und Tiefbewegungen auszuführen.
- **Bewegungsantwort:** Es gilt entweder auf eine vorgegebene Bewegung oder auf eine gestellte Frage motorisch schnell zu reagieren und die richtige Bewegungsantwort auszuführen.

Anmerkung zum Forschungsstand: Koordinativ anspruchsvolle und bewegungstechnisch komplexe Bewegungen erweitern und stärken die neuronalen Netzwerke im Gehirn. „Je komplexer die Bewegungen, desto komplexer die synaptischen Verbindungen. Auch wenn diese Schaltkreise durch Bewegung entstehen, können sie von anderen Regionen rekrutiert und zum Denken genutzt werden“ (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff).

**Aufbau einer Einheit**

**Aufbaustruktur einer „Vital4Brain-Einheit“**

Eine „Vital4Brain-Einheit“ ist gegliedert in drei Abschnitte: Koordination und Übertragung, Abstraktionswechsel „Arbeits“, in diesem Teil werden über eine bis drei Minuten „einfache“ Übungen bis zu mittleren Belastungsintensitäten von bis zu 70 % der maximalen Herzfrequenz durchgeführt.

Anmerkung zum Forschungsstand: Durch diese einfachen Übungen wird die Fähigkeit zu motorischen Kontrolle und Verhaltensänderung von KIDN, VSM, PNF und ICF wieder verstärkt in den Fokus rückt (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff und Kato, 2008, S. 2).

<b>Aufbaustruktur einer „Vital4Brain-Einheit“</b>	<b>Koordinationswechsel „Koordi“:</b> Im zweiten Übungsteil werden koordinativ anspruchsvolle Bewegungsaufgaben über fünf bis sieben Minuten durchgeführt. Die Übungen wurden unter folgenden Gesichtspunkten und Kriterien ausgewählt: von den Verfahren aus abgeleitet oder aus der bestehenden Literatur abgeleitet.
<b>Steuerungswechsel</b>	<b>Bewegungswechsel:</b> Eine diagonal-wechselseitige Bewegungsausführung (z.B. linke Hand berührt rechtes Knie) wird ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses (z.B. linke Hand berührt linkes Knie) von einer lateral-gleichseitigen Ausführung abgelöst und dann wieder zurück ohne Bewegungsunterbrechung in die diagonal-wechselseitige Ausführung gebracht.
<b>Rhythmuswechsel</b>	<b>Rhythmuswechsel:</b> Rhythmusvorgaben von schnell und langsam, Taktvorgaben und Wechsel von zyklischen zu azyklischen Bewegungsausführungen.
<b>Dimensionswechsel</b>	Diese Abschnitte enthalten Kombinationen von Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, von Seitwärtsbewegungen nach links und rechts sowie von Hoch- und Tiefbewegungen.
<b>Bewegungsantwort</b>	<b>Bewegungsantwort:</b> Es gilt entweder auf eine vorgegebene Bewegung oder auf eine gestellte Frage motorisch schnell zu reagieren und die richtige Bewegungsantwort auszuführen.
<b>Anmerkung zum Forschungsstand:</b>	Koordination, abstraktive und bewegungstechnisch komplexe Bewegungsaufgaben sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Je komplexer die Bewegungen, desto komplexer die synaptischen Verbindungen. Auch wenn diese Schaltkreise durch Bewegung entstehen, können sie von anderen Regionen rekrutiert und zum Denken genutzt werden“ (vgl. RATY, 2009, S. 73 ff).
<b>Übertragungswechsel</b>	<b>Übertragungswechsel:</b> Der abschließende Übungsteil über eine bis drei Minuten soll die bewegungstechnischen Übertragungsstrukturen, die Übertragung zum abschließenden Übertragungsprozess und des folgenden optional vorbereiten. Die Übungen wurden unter dem Aspekt ausgewählt, dass sie entspannend und beruhigend sind, um die Teilnehmerinnen wieder auf das optimale Aktivitätsniveau des folgenden Übungsblocks zu bringen.

Abb. 11: Die Ausbaustruktur einer Vital4Brain-Einheit

**DVD: Vital4Brain** – Bewusst bewegen. Besser lernen

**Videothek**

- Video 1: Imagefilm
- Video 2-7: Vital4Brain-Einheiten
- Video 8-158: Vital4Brain-Übung

**Bibliothek**

- Schrift 1: Idee und Umsetzung
- Schrift 2: Programm u. Übungen
- Schrift 3&4: Projekt & Studie
- Schrift 5: Theoretische Basis
- Foliensatz 1-3: Lehrvorträge
- Foliensatz 4&5: Impulsvorträge

Abb. 12: DVD Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.

- **Überleitungsmodul mit „Relaxix“:** Der abschließende Übungsteil über eine bis drei Minuten soll die bewegungsorientierte Intervention abschließen, die Überleitung zum anschließenden Unterricht herstellen und diesen optimal vorbereiten. Die Übungen wurden unter dem Aspekt ausgewählt, entspannend und beruhigend zu sein, um die SchülerInnen auf das optimale Aktivierungsniveau des folgenden Unterrichts zu bringen.

## FAQ – FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

### 1. Frage: **Was ist Vital4Brain?**

Vital4Brain ist ein **Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben**, das dem Lehrer ermöglicht, den Unterricht mit Bewegung, Spaß und Aktivierung zu bereichern. Die SchülerInnen können danach dem Unterricht konzentrierter folgen.

### 2. Frage: **Warum Vital4Brain?**

In einer Studie konnten wir zeigen, dass nach einer sechswöchigen Projektphase mit wöchentlich dreimaligem Absolvieren einer der sechs Einheiten über jeweils sieben bis 13 Minuten die **Konzentrationsleistung** der SchülerInnen signifikant verbessert werden konnte. In Zahlen gemessen, kann die Steigerung bei der Eingangstestung mit sieben Prozent vom Ausgangsniveau beziffert werden. Dabei machen die Übungen Spaß, und das Programm bringt Bewegung in die Klasse und zu den SchülerInnen.

### 3. Frage: **Wie ist Vital4Brain aufgebaut?**

Der Kern des Programms sind **150 Vital4Brain-Übungen**, die nach neuesten trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Gesichtspunkten erstellt wurden. Die Übungen werden **18 Vital4Brain-Modulen** zugeordnet, die nach sportmethodischen Gesichtspunkten geordnet sind und deren Reihenfolge »Aktivierung – Koordination – Überleitung« daher beibehalten werden soll. Die Module werden zu **6 Vital4Brain-Einheiten** zusammengefügt, die im Klassenraum und in Alltagskleidung unmittelbar in der Unterrichtsstunde absolviert werden können und ca. 7 bis 13 Minuten dauern. Die Module sind aber auch frei zusammenstellbar.

### 4. Frage: **Wie wird Vital4Brain angewendet?**

**Entweder** wird eine gesamte **Einheit** geplant und durchgeführt, um die Konzentration nachhaltig zu steigern, **oder** es werden beliebig viele **Übungen** aus dem Programm ausgewählt: Dabei sollen, entsprechend dem konkreten Bedarf, die SchülerInnen in Bewegung, zum Lachen und zur konzentrierten Suche nach Lösung der Bewegungsherausforderung gebracht werden.

5. Frage: **Wo finde ich Vital4Brain?**

Auf der **DVD Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.** wird das Programm in Wort, Bild und Film gezeigt. Die DVD wurde in Partnerschaft mit UNIQA produziert und wird vom Schulverein Vital4Brain bei Impulsveranstaltungen, Vorträgen, Seminaren und Ausbildungskursen an interessiertes Publikum weitergegeben.

6. Frage: **Wie benutze ich die DVD Vital4Brain?**

Dokumente und Präsentationen mit Informationen zur Idee, zur Umsetzung in der Schule, zum Programmaufbau, zum theoretischen Hintergrund und zur Anwendung werden in einer »**Bibliothek**« zum Lesen angeboten. In der »**Videothek**« finden Sie einen »Imagefilm«, der eine erste Information in Wort und Bild geben soll und Lust auf das Programm machen soll. Die sechs fertig zusammengestellten Einheiten und die 150 Übungen werden in einzelnen Videosequenzen gezeigt.

**AUSZÜGE AUS DEM KATALOG VITAL4BRAIN-ÜBUNGEN****Modul M01: Sensibilisierung**

Die Übungen werden im Stehen im hüftbreiten Stand ausgeführt, dabei ist auf ausreichenden Platz zu achten. Einige Übungen, wie beispielsweise A01 bis A04, A06 und A07, stammen aus dem Übungsprogramm *Brain-Gym* von Dennison.

- **A01 – „Gehirnknöpfe“:** Reibe mit Daumen und Zeigefinger einer Hand die beiden weichen Stellen rechts und links neben dem Brustbein unterhalb der beiden Schlüsselbeine, die andere Hand liegt auf dem Bauchnabel.
- **A02 – „Erdknöpfe“:** Lege zwei Finger wie beim Aufzeigen unter die Unterlippe, die Finger der anderen Hand werden mit dem Ballen auf den Nabel gelegt, die Finger sind nach unten gerichtet; ruhig und tief atmen.
- **A03 – „Raumknöpfe“:** Lege zwei Finger auf die Stelle oberhalb der Oberlippe knapp unter die Nase wie beim Aufzeigen, die andere Hand liegt hinten am Körper auf dem Steißbein, und die Finger zeigen nach unten; achte auf eine ruhige und tiefe Atmung.

**Modul M06: Sitz-Mobilisation**

In diesem Modul werden alle Übungen auf dem Sessel sitzend durchgeführt. Vorbereitend wird den Schülern und Schülerinnen die aktive Sitzposition auf dem Sessel erklärt. Die Schüler und Schülerinnen sitzen auf der vorderen Hälfte des Sessels, die Fußsohlen sind auf dem Boden, und die Füße sind gerade und hüftbreit ausgerichtet. Weiters sind die Knie im Lot über den Fersen, und der Oberkörper wird aus der Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv aufrecht gehalten. Die Hände stützen leicht auf den Oberschenkeln auf, und die Schultern sind nach hinten (Schulterblätter zusammenführen) und nach unten zu führen. Der Blick ist gerade nach vorne gerichtet, und der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

- **A44 – „Fersentanz“:** Die Fersen werden in der oben beschriebenen Sitzposition abwechselnd vom Boden abgehoben, Zehen bleiben auf dem Boden.

- **A45 – „Kosakentanz“:** Die Hände stützen sich an der vorderen Sesselkante ab, und die Beine werden in der Luft abwechselnd im Knie gebeugt und gestreckt. Eine Variante ist, beide Beine gleichzeitig zu beugen und zu strecken.
- **A46 – „In & Out“:** Die Hände stützen sich an der vorderen Sesselkante ab. Die Beine werden in der Luft in eine In-Beinstellung und Out-Beinstellung gebracht. Bei der In-Beinstellung zeigen die Zehen, bei der Out-Beinstellung die Fersen zueinander.

### Modul M07: Stand-Schritte

- **K01 – „Knietanz“:** Gehen im Stand, die Arme werden wechselseitig mitgeschwungen, und der vordere Arm berührt mit den Handflächen die Innenseite des gegenüberliegenden Knies, der freie Arm wird nach hinten geschwungen; nach ca. elf Schritten wird ohne Bewegungsunterbrechung in eine gleichseitige Bewegungsausführung gewechselt, und die Hand berührt die Außenseite des Knies; nach ca. elf Schritten wird erneut die Wechselseitigkeit durchgeführt. Für Fortgeschrittene empfiehlt es sich, die Schrittzahl pro Wechsel zu verringern.
  - Variation 1: der freie Arm wird nach oben geführt.
  - Variation 2: der freie Arm wird nach oben geführt und berührt mit der Handfläche den Hinterkopf, dabei ist der Steuerungswechsel nicht zu vergessen.
- **K03 – „Rückenklopfer“:** Bewegungsausführung wie bei Übung K01, nur dass die nach hinten geführte Hand auf den Rücken gelegt wird. Als eine mögliche Steigerung der koordinativen Anforderung kann vorgegeben werden, ob die Handflächen oder die Handrücken das Knie und den Rücken berühren.
- **K04 – „Ellenbogenstepper“:** Grundübungsausführung wie bei Übung K01, anstelle der Hand berührt der Ellenbogen das Knie, welches auch über die Waagrechte gehoben wird. Dadurch wird insbesondere die konditionelle Anforderung erhöht.

### Modul M11: Raum-Zeit

- **K44 – „Resonanz“:** Es werden kleinräumige Bewegungsausführungen, beispielsweise Arme seitlich klein kreisen, vorgegeben. Der Schüler oder die Schülerin führt die Bewegungen mit verstärkter „Resonanz“, Arme seitlich groß kreisen, aus.
  - Fortgeschrittenenvariante: Mit beiden Armen zwei verschiedene Übungen verstärken. Beispielsweise einen Arm seitlich kreisen, den zweiten nach vorne und hinten bewegen.
- **K45 – „Echo – Resonanz“:** Kombination aus K43 und K44. Die Übungspositionen werden um eine Phase verschoben eingenommen und dabei verstärkt ausgeführt.
- **K46 – „Flaggsignal im Viereck“:** Schritte mit Beinschluss im Viereck werden mit Armbewegungen nach Erklärungen des Lehrers oder der Lehrerin durchgeführt. Die Schritte erfolgen in der Grundvariante nach dem Schema „rechts zur Seite – vor; links zu Seite – zurück“. Die Abfolge der Armbewegungen beginnt mit Takt 1, beide Arme sind in die Höhe gestreckt. Takt 2, Arme nach vorne waagrecht ausstrecken, die Daumen zeigen nach oben. Takt 3, die Ellbogen hinter den Körper führen, die Oberarme bleiben waagrecht. Takt 4, Arme gestreckt und senkrecht entlang der Beine nach unten bewegen.

- Einsteigervariante: nur die beschriebenen Armbewegungen ausführen
- Grundvariante: Beinbewegung im Viereck und im gleichen Rhythmus die Armbewegung
- Fortgeschrittenenvariante 1: Phasenversetzung – eine Hand ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm in der Bewegungsausführung, mit Beinbewegung im Viereck
- Fortgeschrittenenvariante 2: Richtungswechsel im Viereck
- Meistervariante: Phasenversetzung und Richtungsvorgabe im Viereck auf Zuruf

### Modul M13: Körperzentrierung

Die Ausgangsposition bei allen folgenden Übungen ist der bewusst wahrgenommene beidbeinige oder einbeinige Stand. In der Startphase der Übungen sind die Augen geöffnet, um die Bewegungsausführung und die Gleichgewichtserhaltung über den optischen Sinn und über Wahrnehmungsankerpunkte zu kontrollieren. In der Endphase der Übungen werden die Augen geschlossen, um die Propriozeption, auch als Tiefensensibilität bezeichnet, zu intensivieren. Die Rezeptoren der Propriozeption liegen in den Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bändern.

- **R01 – „Körperpendel“:** Geschlossener Beidbeinstand, die Arme liegen eng am Körper an, die Körpermuskulatur ist angespannt, der Körper aufrecht gestreckt. Jetzt wird der Körper wie ein Mast gestreckt und das Gewicht auf die Zehen nach vorne und dann auf die Fersen nach hinten verlagert. Zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.
- **R02 – „Gegenpendel“:** Ausgangsstellung und Übungs idee wie bei R01. Jetzt werden bei vorverlagertem Körper die Arme gestreckt nach hinten geführt und bei rückverlagertem Körper die Arme vorgeführt.
- **R03 – „Körperkreisel“:** Ausgangsstellung und Übungs idee wie bei R01. Jetzt wird mit dem Kopf bei gestrecktem Körper und angelegten Armen ein Kreis beschrieben.



**Katharina Terdy-Kreuzberger**  
Trainerin für kreativen Kindertanz

C30

D43

## *Bewegungsspiele mit Musik und kreativer Kindertanz im Kindergarten*

- Seminarablauf:**
- 1) Vorstellungsrunde-Kennenlernspiel
  - 2) Theorie: Tanz als Ausdrucksmittel – Tanzen und Seele
  - 3) Modellstunde: Formen, Farben, Spitz und Rund
  - 4) Theorie: Methodik
  - 5) 4 Jahreszeiten, 4 Spiele, 4 Tänze

### 1) VORSTELLRUNDE UND KENNENLERNEN

#### Übung: „Der Zug“

Der/die ÜL ist die Lokomotive und gibt die Bewegung vor. Wir probieren auf den Zehenspitzen gehen, auf den Fersen, den Außenkanten, den Innenkanten, durcheinander und gekreuzt. Kinder sollen auch Bewegungen / Schritte erfinden; können später auch die Lokomotive übernehmen.

#### Übung: „Kärtchen Tausch“

Der/die ÜL teilt den Kindern thematisch passende Kärtchen (4 verschiedene Symbole – je so viele ich für die Aufteilung der Gruppe brauche) aus.

Wenn die Musik startet, beginnt der Austausch der Kärtchen untereinander (das muss man üben!). „Wer kann wie oft tauschen?“ Wenn die Musik stoppt, hält jeder das Kärtchen hoch, das er gerade hat.

Jetzt darf jedes Kind auf sein Kärtchen sehen. Der/die ÜL legt inzwischen jeweils ein Kärtchen mit denselben Symbolen/Farben auf vier verschiedene Stellen. Die Kinder haben nun die Aufgabe, schnell 4 Kreise um die Symbole zu bilden, welche sie gerade in der Hand haben.



Variante: Kärtchen einer Gruppe sind nicht ganz gleich – gehören aber einer Gruppe oder einer Familie an. Welche Bewegung passt zu eurer Familie? Machen wir daraus einen kurzen Tanz.

### Übung: „Weitergeben und Vorstellen“

Jede Gruppe bekommt ein Stofftier / oder einen Ball / oder ein anderes thematisch passendes Requisit (z.B.: Christbaumkugel zu Weihnachten).

Wenn die Musik startet, versucht die Gruppe das Requisit möglichst schnell im Uhrzeigersinn weiterzugeben (das gehört vorher geübt – auch klären WIE weitergeben – werfen oder geben?).

Wenn die Musik stoppt, steht das Kind, das gerade das Requisit hat, auf und bekommt eine Frage gestellt (im Seminar stellen wir einander vor).

## 2) TANZ ALS AUSDRUCKSMITTEL – POSITIVE ASPEKTE – TANZEN UND SEELE

### Ab wann ist Bewegung Tanz?

Für jedes einzelne Kind sind alle Bewegungen, die Musik bei ihm auslöst, dasselbe wie Tanzen.

Was ist das Ziel von Tanzen im Unterricht? Das Ziel von Tanzen im Unterricht ist nun nicht nur (evtl.) **neue Bewegungsmöglichkeiten für das einzelne Kind** zu schaffen, sondern auch **einfache Bewegungsformen mit allen Kindern zu gestalten**, damit jedes **Kind sich in der Gruppe** erleben kann.

Das gemeinsame Erarbeiten von Tänzen, aber auch von einfachen tänzerischen Formen, löst einen starken sozialen Effekt aus, verbindet sehr stark und **verändert das Gruppengefühl positiv**.

**NEUE POSITIVE SELBSTERFAHRUNG** des Kindes: Weil durch sein Mittun das Ganze gelingt, stärkt das Tanzen das Selbstwertgefühl des Kindes auf eine ganz besondere Art.

### Tanzen und die Seele:

KINDER BEWEGEN SICH GERNE – Ein Kinderleben ohne Bewegung ist undenkbar. Kinder besitzen noch die (fast) ungetrübte Fähigkeit, **durch Bewegungen und Gesten Gefühle und Stimmungen auszudrücken**.

Die Fähigkeit, sich mit dem Körper auszudrücken, **ist untrennbar mit der Entwicklung von Gefühl, Geist und Sprache verbunden**.

### Probleme:

- Heute gibt es immer weniger Gelegenheiten, sich auf vielfältige Weise zu bewegen.
- Auf kleinem Raum wird zu viel Bewegung (Erwachsenen) oft lästig.
- Hohes Aufkommen von motorisch gehemmten, wie auch hyperaktiven Kindern.
- Körperliche bzw. bewegliche Gehemmtheit geht oft einher mit seelischer Gehemmtheit.



Tanzen KANN hier KEIN Allheilmittel sein. Aber es bietet die Möglichkeit, gehemmte Kinder zu ermuntern, **sich auf das Bewegungsspiel mit sich und anderen einzulassen.**

Außerdem kann Tanz zu einem weiteren attraktiven Bewegungsangebot werden (vor allem für Mädchen) um dem Trend in dieser UNBEWEGTEN Welt entgegenzugehen.

### 3) MODELLSTUNDE

#### ■ Anfangsritual: Kreis, Namen abrufen, Namen klatschen (5 min.)

Zu Beginn betreten die Kinder den Raum, je nach Möglichkeiten sieht dies unterschiedlich aus, zu Beginn festlegen, wie – dürfen die Kinder vor Beginn der Stunde schon reinlaufen, oder sollen sie an der Tür warten, Vor- und Nachteile besprechen, etc. Treffpunkt und Raumgliederung festlegen – z.B. Kreis im Turnsaal  
Namensliste, Schuh-, Kleidungs- und Schmuckcheck, Kaugummi, Klo, Trinken, ...  
Kurze Möglichkeit zu reden, was letztes Mal gemacht, etc. ...



#### Begrüßungspruch:

„Frau Tausendschön, Frau Tausendschön, wollte groß spazierengehen, (alle gehen im Kreis mit gestreckten Füßen)  
der Hals ist lang, (stehen bleiben und in den Kreis schauen – Hals lang)  
die Nase hoch, (Nase hoch)  
mit spitzen Füßen zieht sie los, und alle finden sie ganz groß! (abwechselnd 4x Fuß in die Mitte strecken)  
Guten Tag, Frau Tausendschön, (tief verbeugen)  
schön Sie heute hier zu sehen! (hoch kommen)

*(aus „Kreativer Kindertanz – Spaß und Freude am Tanz vermitteln“ – siehe Literaturnachweis)*



**Regeln wiederholen** – eigene Regeln formulieren und bildhaft darstellen und wiederholen lassen.

#### ■ Kurz: Technik und Muskelspannung / dann Erwärmung (insg.10 min.)

- Langsitz, Schneidersitz, Schmetterlingssitz, Grätschsitz
- **Krake:** auf Po balancieren – Arme wie eine Krake im Wasser bewegen – auf akustisches Signal wieder zusammenziehen und auf Po balancieren – wiederholen

## eine Initiative des Sportministers

- oder **Luftballon**: Luftballon in den Mund nehmen und verstecken durch heranziehen der Beine – „aufblasen“ – Arme und Beine bewegen sich weg von Körper, als würde der Luftballon sie verdrängen – nach 4 bis 5 mal Aufblasen und maximalem Öffnen „geht die Luft aus“, Kind wird wieder klein und zusammengerollt

### SPIEL zur Erwärmung:

Kinder laufen durch den Raum – Richtung festlegen

Auf ein akustisches Signal wird ein Bild in die Höhe gehalten (zum Beispiel ein Kreis), und die Kinder versuchen so schnell wie möglich mit ihrem Körper dieses Bild darzustellen.

Variante: statt Laufen – Sprünge, Hopser-Lauf, Galopp, große Sprünge, etc.

Variante: statt Bilder – Aufstellungsformen zeigen (z.B. Kreis aufstellung, Zug-Aufstellung, ...) Kinder haben zehn Sekunden, um Position zu finden.

### ■ Improvisation (15 min.)

#### Wir spielen „König Dickbauch und Prinzessin Federleicht“

Hier machen die Kinder zwei verschiedene Bewegungen – die des König Dickbauchs, schwer, laut, langsam, der bei Musikstopp „grimmig“ stehenbleibt und die Hände einstützt – und die der Prinzessin Federleicht, schnell, leichtfüßig, leise und auf den Zehenspitzen, bei ihrem Musikstopp verwandeln sich die Prinzessinnen/Prinzen in „Bäume“, dass der Papa sie nicht findet (Arme über Kopf).

Variante: Verwendung von Requisiten – Tuch oder Luftballon

#### Wir spielen „Im Spielzeugladen“

Anhand realer „Aufziehspielzeuge“ verwandeln wir uns in diese.

Welche Spielzeuge können wir darstellen?

Wir teilen die Gruppe – in Wichtelmännchen, die die Spielzeuge aufziehen müssen, und in die Gruppe der Spielzeuge.

Variante: die Spielzeuge dürfen sich nur in einem Kreis (ihre Spieluhr) bewegen.

Variante: wir verwenden das Requisit des Aufziehschlüssels.

*(Beide Stücke sind aus dem Buch „Heiße Füße – Zaubergüße“ – siehe Literaturnachweise)*



## eine Initiative des Sportministers

### Improvisation: Das Streichholzmännchen

Wir legen ein Streichholzmännchen aus Streichhölzern.

Was ist das Besondere? (...) keine Gelenke!

Wir bewegen uns bei Musikstart wie Streichholzmännchen.

Wie fühlt sich das an?

### ■ Tanzteil oder Spielteil je nach Zielvorgabe (10 min.)

#### Der Farbentanz / Melodie: Tomorrow

Kinder stehen im Kreis hintereinander – li Hand zueinander (im Griff) wenn möglich (max. 8 Kinder)

1–4 losgehen im Kreis re li re li – Außenhand hat Tuch / Tanzstab / etc. – weg strecken

5 Requisit über Kopf zur Mitte

7 R nach außen

1 Requisit über Kopf zur Mitte

3 R nach außen und

5–8 Knicks / in kleine Hocke gehen / tänzerisch ins Plie auswärts

WH 2 x 8 WH alles

1–4 zueinander drehen und Requisiten in die Mitte bringen und „rascheln“

5–8 Knicks zueinander

1–4 rückwärts auseinander gehen mit 4 Schritten

5–8 Knicks zueinander

1 x 8 drehen in eine Richtung

1 x 8 drehen in andere Richtung

1–4 Knicks zueinander

5–8 zusammengehen

1–4 Knicks zueinander

5–8 zu Ausgangsposition drehen

WH Alles

Schluss, statt wieder zusammenzugehen

Länger drehen, dann Tuch gemeinsam werfen / Stab hoch hoch tief – und gemeinsam auf Boden Fersensitz

#### TANZ: Das Lied über mich

(Lied selbsterklärend)



## eine Initiative des Sportministers

### ■ Dehnen /Abwärmen – Sternkreis, Füße niederlegen, Massage – 5 Minuten

Alle setzen sich im Kreis mit geöffneten Beinen – so weit auseinander, dass die Füße einander berühren und somit einen großen Stern bilden.

Variation: Durchsteigen lassen im Kreis – einzelne Kinder

Variation: immer nach ca. drei „überstiegenen“ Kindern darf das nächste aufstehen und losgehen.

Dehnen im Langsitz; Finger tanzen aus den Zehen

### ■ Abschlussritual

Schluss: Ritual – am besten immer zur gleichen Musik, ritualisierte Bewegung, am besten geeignet in Bezug auf Tanz – Verbeugungen – Abschluss: gegenseitiges Klatschen

So könnte eine geplante Stunde für ca. 45 Minuten aussehen, wobei der Teil 2, 3 und 4 immer variierbar und auch **thematisch angepasst** werden kann; auch ausgerichtet auf das gewünschte Ziel – **Anfang und Schlussritual sollten jedoch bei jeder geplanten Tanzeinheit gleich aussehen.** Genauso sind aber auch die **einzelnen Teile der Modellstunde in andere Stundenbilder / Tagesabläufe gut einzubauen.**

## 4) METHODIK

Welche Faktoren haben Einfluss auf den Unterricht?  
Alter, Zeit, Größe der Gruppe, Geschlecht, das Lernziel, homogene oder heterogene Gruppe etc.

**Je nach Faktoren bediene ich mich im Kindertanz unterschiedlicher Methoden:**

- Spiele im Unterricht einbauen  
z.B.: Bewegungsmemory
- Verbale Anweisungen geben  
z.B.: nach Lautstärke, Geräusche, Gedichte ...
- Gemeinsam mit den Kinder etwas erarbeiten  
z.B.: Requisiten, Bewegungsformen



- Vorstellungshilfen geben  
z.B.: König Dickbauch; Flamme; Sand
- Einsetzen von Material als Bewegungsanregung  
z.B.: Tücher-Schwingen; Tanzstab, Luftballon ...
- Einsetzen v. Musikinstrumenten als Bewegungsanregung  
z.B.: Grundbewegungsformen mit Tamburin
- Imitation, Nachahmung  
z.B.: Lehrer spiegeln; Flamme, Tiere, ...
- Üben gewisser Fertigkeiten  
z.B.: Technik und Tänze

(Aufzählung nach Tanzpädagogin Nina Steinschaden BA)

## 5) 4 JAHRESZEITEN/4 SPIELE/4 TÄNZE

Gemeinsamer kreativer Ideenaustausch.

Die 4 Jahreszeiten-Choreografien werden direkt beim Seminar ausgeteilt.

### LITERATUR

Kreativer Kindertanz – Spaß und Freude am Tanz vermitteln von Julia Dold und Lea Schilling.

Verlag: Meyer & Meyer Sport; Auflage: 2. Auflage (25. Februar 2013). ISBN-10: 3898995801, ISBN-13: 978-3898995801

Heiße Füße, Zaubergrüße. Inkl. CD: Tanzgeschichten für Kinder von 4 – 10 Jahren [Taschenbuch]

Verlag: Zytglogge-Verlag; Auflage: 8. Auflage (2009). ISBN-10: 3729605658, ISBN-13: 978-3729605657

Kreativer Kindertanz: Grundlagen, Methodik, Ziele – Mit Beispielen einer Unterrichtsstunde von Judith Frege.

Verlag: Henschel Verlag; Auflage: 2., Aufl. (16. März 2005). ISBN-10: 3894874953, ISBN-13: 978-3894874957

Tanzen mit Kindern: Spielformen – Technik – Improvisation – Gestaltung [Taschenbuch] von Renate Fischer.

Verlag: Bosse; Auflage: Nachdruck (1. Januar 1998). ISBN-10: 376492666X ISBN-13: 979-0201126601

Tanzen im Kindergarten: Kindertänze werden in Themen der Kindergartenarbeit eingebunden [Audiobook] [Taschenbuch] von Elisabeth Seippel.

Verlag: Fidula. ISBN-10: 3872269038, ISBN-13: 978-3872269034



**Daniel Winkler**

Volksschul-/Sonderschulpädagoge

A2

B15

## *Mut tut gut!*

Wirkungsvolle Herausforderungen für Kinder, die Begeisterungstürme entfachen werden und Wachstum und Entwicklung beflügeln. Das wissenschaftlich geprüfte Bewegungskonzept fördert und kräftigt Kinder intensiv und entlastet Lehrpersonen effizient. Anspruchsvoll, spielerisch und sicher. Das „mutige“ Unterrichtsmittel in Form von 99 Bewegungskarten bringt frischen Wind in Turnsaal und Bewegungsraum, fördert die Eigeninitiative und stärkt das Selbstvertrauen.

Kinder können mehr, als man ihnen zutraut. Viel mehr. Sie wollen sich bewegen, riskieren, etwas erleben. Auch im Turnsaal. „Mut tut gut“ – das offene Bewegungskonzept in Form von Bewegungskarten bringt frischen Wind in diesen Raum, fördert die Eigeninitiative und stärkt das Selbstvertrauen und die Selbstständigkeit.

„Nicht vorschreiben, sondern anbieten“, ist die einfache Zauberformel. Bei diesen offenen Bewegungsangeboten, die für den Bewegungsunterricht in Kindergarten, Schule und Verein gedacht sind, stehen freie und erlebnisorientierte Handlungen im Vordergrund und nicht leistungsorientierte Fertigkeiten.

Der Unterricht ist vielfach – und manchmal ist das den PädagogInnen gar nicht bewusst – ausschließlich auf konkurrenzorientiertes Handeln hin ausgerichtet. Oft empfindet man es als störend oder lästig, das Lerntempo zugunsten derer zu reduzieren, die sich nicht so schnell auf eine neue Situation einstellen oder eine neue Technik aneignen können (Redl 1995, 557). „Mut tut gut“ bietet für konkurrenzorientiertes Handeln keinen Platz, im Gegenteil die Kinder müssen zusammenhalten und sich gegenseitig helfen. Das Lerntempo ist variabel, da bei jeder Station gleichzeitig verschiedene Schwierigkeitsgrade angeboten werden können. So erleben sowohl leistungsstarke als auch -schwache Kinder erlebnisreiche Stunden, das Selbstwertgefühl des Einzelnen wird verbessert. Das Kind kann sich selbst als subjektiv leistungsfähig empfinden und, in dieser Leistungsfähigkeit gefestigt, auch im regulären Turnunterricht mithalten (vgl. Redl 1995, 558).

Die didaktischen Grundsätze – Vielfalt, Bewegungsreichtum, Freude und Partnerschaft – sind durch diese einfache Lehr- und Lernhilfe ebenfalls erfüllt.

## FREUDE, LUST UND KREATIVITÄT IN DER SPORT- UND BEWEGUNGSERZIEHUNG

Während vieler Jahrzehnte war der Bewegungsunterricht in den Schulen weitgehend auf bestimmte Lernziele fixiert und hatte stark disziplinierenden Charakter. Das sah in der Praxis so aus, dass als Stundenziel zum Beispiel Handstand auf dem Programm stand. Die gewandteren Kinder übten etwas längst Bekanntes, die eher zurückhaltenden fühlten sich ausgestellt und entmutigt. Seitdem gibt es zum Glück Alternativen. So stellt „Mut tut gut!“ seine Bewegungsstationen dem direktiven Unterricht gegenüber. Mit einer reizvollen Anordnung der Geräte, welche die Kinder zum Mit- und Weiterdenken ermuntert, wird gezeigt, wie in einem offenen Unterricht Freude, Lust und Kreativität zur Regel werden können.

Die Vorteile solchen „Lehrens“ liegen auf der Hand: Jedes Kind kann sich gemäß seinem individuellen Entwicklungsstand stressfrei bewegen. So gibt dieses Unterrichtsmittel den Lehrpersonen einen Leitfaden in die Hand, der sie ermutigen soll, die Selbsttätigkeit und die Eigeninitiative der Kinder zu unterstützen und damit Freude an der Bewegung, Selbsteinschätzung und Selbstbewusstsein zu fördern. Dabei gehen sie vom Standpunkt aus: „Kinder können sehr viel mehr, als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen.“ Ziel des Unterrichtsmittels ist es, den PädagogInnen die nötige Sicherheit zu geben und Mut zu machen, ungewohnte und freiere Formen der Gestaltung des Bewegungsunterrichts auszuprobieren.

Wer Schlüsselbegriffe der allgemeinen Erziehungsziele des Kindergartens und der Schule wie Selbsttätigkeit, Aufbau von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, realistische Selbsteinschätzung und Risikoeinschätzung, Eigenverantwortung, Verbesserung der Kontakt- und Kooperationsfähigkeit, Toleranz und Rücksichtnahme, Erweiterung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ernst nimmt, wird im Sport- und Bewegungsunterricht häufig mit offenen Bewegungs- und Spielgelegenheiten arbeiten. Diese ermöglichen es den Kindern vermehrt, selber Akteure ihrer Erziehung zu sein.

## ZUSAMMENFASSUNG

Kinder können mehr, Kinder können viel mehr, als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen – und dies gilt in ausgeprägtem Maße für den Bewegungsbereich. Dieser Tatsache trägt das vorliegende offene Bewegungskonzept ebenso Rechnung, wie es Rücksicht auf die Bedürfnisse der Kinder und derjenigen Lehrpersonen nimmt, die einen offenen, nicht direktiven Bewegungsunterricht anstreben.

Schon Jean-Jacques Rousseau schrieb einst: „Glücklich macht nur das frei gewählte Spiel, nicht das vom Erzieher befohlene!“ Und das ist mit ein Ziel von „Mut tut gut“: Reformpädagogik in den Turnsaal zu bringen – Selbstbestimmung, Teamarbeit, Erfindungsgeist statt ständiger Disziplinierungen und blanker Imitation. „Die Kinder mutig sein lassen oder ihnen helfen, mutig zu werden!“ – „Den Kindern vertrauen, ihnen viel zutrauen und sie sich trauen lassen!“ – „Offene Bewegungsangebote als Architekt der Bewegungseinheit schaffen und sich selbst aus dem Mittelpunkt nehmen!“ Dies sind einige der Leitsätze, denen sich Lehrkräfte im Kindergarten, in der Schule und im Verein verpflichtet fühlen, sofern sie nach den Ideen von „Mut tut gut“ unterrichten.

## PRAXISBEISPIELE ZUR SCHULUNG DER EIGENVERANTWORTUNG

### Kletterwand

Diese besondere Art, im Turnsaal Klettern zu ermöglichen, ist für Kinder von besonderer Wichtigkeit, ihre Risikokompetenz zu verbessern. Im geschützten Raum dürfen sie sich in größere Höhen wagen, was ihnen in der heutigen Zeit im Garten oder Spielplatz meist untersagt wird.

- Eine Schaumstoffmatte (Weichboden) wird an der Sprossenwand befestigt (ein Weichboden hat meistens an Breit- bzw. Längsseite Tragegriffe, die sich dafür besonders gut eignen), kleine Turnmatten werden vor und/oder unter die Schaumstoffmatte gelegt. Dann ist Steilwandklettern mit Hilfe von herunterhängenden Seilen möglich. Möglich sind auch Variationen am Klettergerüst oder an der Gitterleiter. Zusätzlich können Langbänke an beiden Seiten in die Sprossenwand gehängt werden, damit die Kinder links und rechts nach dem Aufstieg hinunter rutschen können.
- Die Kinder können selbst entscheiden, in welcher Form sie die Kletterwand bewältigen, mit Seil oder ohne, wie hoch und in welcher Zeit, und können so ohne Druck ihre Selbst- und Risikoeinschätzung stärken. Wieder ist die Beherrschung der Knotentechnik elementar, um die Station bestens zu sichern.
- Diese Station dürfen nicht mehr als vier Kinder gleichzeitig benützen, da die Tragegriffe der Matte sonst einreißen könnten. Es ist darauf zu achten bzw. werden die Kinder darauf hingewiesen, dass sie nicht hinter die Sprossenwand klettern sollten bzw. am oberen Rand des Weichbodens herumspringen dürfen.
- Die Kletterwand eignet sich für Kinder in Kindergarten und Schule und ist eine absolute Lieblingsstation. Klettern und Ausschau halten gehören zu den Primärbedürfnissen der Kinder.



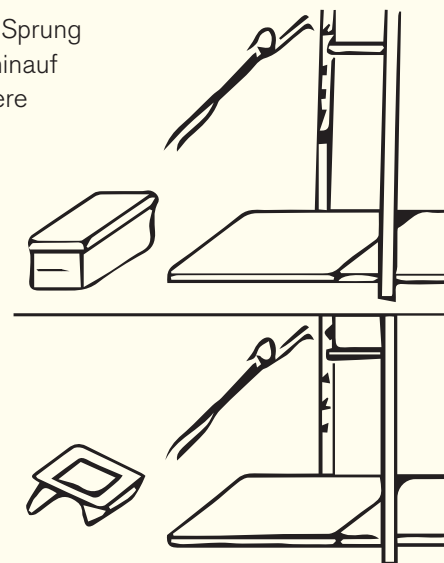
Skizze 1: Kletterwand – Aufbau



### Flughörnchen

Diese Bewegungsstation dient vor allem dazu, die Kinder wählen zu lassen, welche Distanzen sie überwinden wollen bzw. sich zutrauen. Das Hauptaugenmerk liegt hier auf dem „Selber“ – selbst entscheiden dürfen, was möglich ist und was noch nicht.

- Es werden zwei Kastenteile, ein Minitrampolin oder eine Langbank, ein Reck und kleine Turnmatten benötigt. Dabei springen sie an, schwingen und machen dann einen Niedersprung. Für geübte Kinder: Anspringen aus dem Federn auf dem Minitrampolin (Schräge gegen das Reck gerichtet!).
- Ort ist wie bei allen Stationen der Turnsaal. Das Reck wird in den vom Turnsaalausstatter vorgegebenen Bodenhülsen fixiert, die Stange auf die gewünschte Höhe eingestellt. Es können auch zwei Recks nebeneinander aufgebaut werden, mit verschiedenen Höhen. Das Minitrampolin darf für diese Zwecke verwendet werden, da es sich hier um eine reine Absprunghilfe handelt und nicht zu Rotationsbewegungen dient. ([www.bewegung.ac.at](http://www.bewegung.ac.at) – Sicherheitserlass 2014).
- Dadurch, dass die Kinder selbst entscheiden können, aus welcher Distanz sie den Sprung wagen, oder vielleicht anfangs einfach nur unterhalb der Reckstange stehen und hinauf greifen, reduziert sich das Risiko auf ein Minimalmaß. Die Station, so wie jede andere auch, wird mit den Kindern besprochen, um auf mögliche Gefahren und Risiken hinweisen zu können. So sind die Kinder aufmerksam und höchst konzentriert bei der Sache.
- Gerade diese Station unterstreicht die Philosophie von „Mut tut gut“. Die Kinder selbst entscheiden lassen, sie ernst nehmen, sie unterstützen auf ihrem Weg, und nicht von der Lehrperson ausgehende Direktiven, die die Entwicklung der Kinder massiv beschränken können. Jean Piaget sagt: „Wenn Sie das Kind etwas lehren, so hindern Sie es daran, es selbst zu entdecken. Sie stiften Schaden“. Sich selbst zurücknehmen und die Kontrolle etwas aus der Hand geben, ist für eine Lehrperson meist sehr schwierig. Lässt sich der Erwachsene allerdings auf diese Art zu arbeiten ein, können höchst beglückende Bewegungseinheiten – für Kinder und Erwachsene – entstehen.



Skizze: 2: Aufbau für Recksprung

#### LITERATUR

- Baumann, H.; Steidl-Bolzano, S. (2001/2004): Mut tut gut. Offene Bewegungsangebote für den motorischen Basisunterricht. Lenzburg und Wien
- Bolzano, S.: (2015): Mut tut gut. Kinder leicht bewegen. Anspruchsvoll. Spielerisch. Sicher. Mödling
- Redl, S. (Hrsg.) (1989): Sport in der Volksschule, Wien.
- Redl, S.: Leibesübungen. In: WOLF, WILHELM (Hrsg.) (1995): Kommentare zum Lehrplan der Volksschule. Wien
- Weineck, J. (1986): Sportbiologie, Beiträge zur Sportmedizin. Erlangen
- Zimmer, R.; Cicurs, H. (1987): Psychomotorik Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sonderturnen. Schorndorf



**Mag. Irene Zerkhold**  
Sportwissenschaftlerin

A8

B21

## *Stützkraft – Körperspannung: spielerisch verbessern*

### THEMATIK

Die Fähigkeit zum Stützen ist nicht nur eine zentrale Fähigkeit beim Gerätturnen, durch die Stützmotorik ist überhaupt erst eine Körperaufrichtung gegen die Schwerkraft möglich. Während bei Bewegungen die Muskulatur konzentrisch arbeitet, ist bei der Körperspannung die Muskulatur isometrisch gespannt, somit werden die Gelenke fixiert und im Sinne einer Verletzungsprophylaxe geschützt. Körperspannung lässt sich frei auch mit Muskelspannung (Tonus) übersetzen. Für einen ausgeglichenen Bewegungsablauf sind Tonussteigerung und Tonussenkung gleichermaßen wichtig. Ein Hypotonus, also zu geringe Muskelspannung, fällt oft durch Überbeweglichkeit, erkennbar an durchgedrückten Knien, Senk- oder Plattfüßen, sowie Haltungsschwächen in der Wirbelsäule auf. Diese Kinder sind oft kraftlos und haben Schwierigkeiten, das Gleichgewicht zu halten, bzw. treten bei ihnen aufgrund fehlender Stützreaktionen unangepasste Ausgleichsbewegungen auf.

### Inhalte und Ziele:

- Abwechslungsreiche Übungen und Spielformen zur Verbesserung der Stützkraft und der Körperspannung ohne großen Aufwand und mit wenig Material
- Kräftigung der haltungsrelevanten Muskulatur
- Steigerung des Körperbewusstseins „Spannung – Entspannung“

### FANGSPIELE

#### **Fuchs und verletzte Häschen:**

Einige Matten im Turnsaal verteilen, die Matten dürfen nicht berührt werden.

Fuchs auf allen Vieren ist der Fänger, die verletzten Häschen, (ein „verletztes“ Bein in der Luft halten), müssen gefangen werden, alle gefangenen Häschen werden auch zu Füchsen.

### **Liegestütztunnel:**

Zwei Fänger, wer gefangen ist, läuft zu einer beliebigen Matte, geht in die Liegestützposition (Variante: Liegestütz rücklings) und kann durch Durchkriechen erlöst werden, pro Matte ist nur ein Kind möglich.

### **Verkehrschao:**

Ein Weichboden (oder einfache Matte) liegt in der Turnsaalmitte, das entspricht der Werkstätte. Jedes Kind ist Autofahrer, hat eine Teppichfliese, und schiebt diese mit den Händen weiter: 2 Verkehrsrowdys (oder 2 LKW), in Bauchlage auf dem Rollbrett, sind die Fänger: Wer vom Rowdy angefahren wird, (mit der Hand berühren), setzt sich auf die Teppichfliese und muss vom Abschleppdienst, (1 oder 2 „Erlöser“ mit Springschnur), in die Werkstätte gezogen werden. (Spannung im Sitz erforderlich, sonst kippt das Kind nach vorne). In der Werkstätte angekommen, ist das Auto wieder startklar und kann wieder weiterfahren.

### **Rettungsdienst / Sanitäter:**

Ablauf wie oben: Weichboden entspricht dem Krankenhaus; jeweils zwei Sanitäter mit einem Badetuch als Krankentrage transportieren die Verletzten ins Krankenhaus.

### **Krötenwanderung und Tierschützer:**

Alle Kinder sind Frösche, die auf Kommando „Seitenwechsel“ froschhüpfend versuchen, von einer Turnsaalseite „über die Straße“ zur anderen zu kommen, dazwischen sind die Autos (zwei Fänger in Bauchlage auf Rollbrettern), Frösche die angefahren sind, sind zum Glück nur verletzt, bleiben auf dem Boden sitzen und werden von einem Tierschützer mit dem Handtuch ziehend auf eine Rettungsinsel (Matte, oder bestimmte Zone) gerettet.

### **Diebe und Polizisten:**

Zwei Polizisten sind in der Mitte die Fänger, die Diebe versuchen, Schleifen oder Reissäckchen von einer auf die andere Turnsaalseite zu bringen, werden sie vom Polizisten gefangen, müssen sie einbeinig wieder zurück springen, dann erfolgt ein weiterer Versuch, wie viele Schleifen können die Diebe in einer bestimmten Zeit stehlen? Auch als Mannschaftsspiel mit zwei Diebesbanden möglich.

## **MUSKELSPANNUNG WAHRNEHMEN UND VERBESSERN**

**Alle Kinder gehen paarweise zusammen** mit je einer Matte:

- Ein Kind sitzt oder liegt auf dem Boden, das andere Kind bläst verschiedene „Kammern einer Luftmatratze“ auf, dort wo aufgeblasen wird, werden die Muskeln angespannt.
- Ein Kind legt dem anderen irgendwo am Körper ein Reissäckchen („Gefriersäckchen“) drauf, dort wo das Reissäckchen liegt, werden die Muskeln „eingefroren“, angespannt.
- Auch mit „Entspannung“ möglich, um den Unterschied deutlich zu spüren.

## eine Initiative des Sportministers

- Beide Kinder geben sich zuerst aus dem Kniestand die Hände (um die Handgelenke fassen) und lassen sich langsam mit gestrecktem Oberkörper nach außen fallen.
- Ein Kind im Kniestand, eines im Prinzensitz mit Blick zueinander, das Kind im Kniestand wird an den Schultern durch Beugen und Strecken der Arme sanft bewegt (Vorübung zum steifen Mann).
- 1 Kind in Rückenlage: 2. Kind hält die Beine in Kniehöhe hoch, ganzer Körper soll gestreckt bleiben wie ein Baumstamm, bei guter Spannung auch mit einseitigem Bein-Auslassen möglich.
- Ein Kind liegt auf dem Rücken und macht sich ganz steif, darf sich nicht bewegen und nicht aktiv wehren, das andere Kind versucht, dieses auf den Bauch zu drehen.
- Liegestütz mit Blick zueinander, Beide geben sich abwechselnd die rechte und linke Hand.
- Ausgestreckt auf dem Boden liegend, ohne die Spannung zu verlieren, selbst von der Bauch- in Rückenlage drehen.

### Übungen auf der Langbank bzw. Bankgasse:

Vier Bänke stehen in der Bankgasse, an den Außenseiten liegen entlang der Bänke Matten:

- Rückenlage auf den Matten: Beine auf der Bank, Becken bis zur Geraden hochheben
- Zwischen den Bänken eine Gerade bilden
- Zwischen den Bänken im Vierfüßer, mit Händen auf dem Boden und Füßen auf den Bänken durchkriechen
- Hände auf der einen Bank, Füße auf der anderen Bank, einen Tunnel bilden, jeweils letztes Kind kriecht durch, ...

Wettspiele in zwei gleich großen Gruppen:

- Liegestütztunnel: Hände auf den Bänken, das erste Kind rollt einen Ball durch den Tunnel, das letzte Kind nimmt diesen auf, läuft damit zum Anfang, rollt den Ball durch, das letzte Kind nimmt ihn auf, ... bis die Gruppe fertig ist
- Wie oben: Füße sind auf der Bank (schwieriger!)

### Übungen in Gruppen max. zu fünf auf einer Turnmatte:

- Alle stützen im Liegestützkreis, mit den Händen auf der Matte, der Erste läuft um die Matte herum, über die Beine drüber, auf den eigenen Platz, dann der Nächste, ...
- Wie oben, mit gegrätschten Beinen
- Wie oben, im Unterarmstütz
- Wie oben, Liegestütz rücklings
- Alle bewegen sich aus dem Liegestütz, wie ein Propeller:  
Liegestütz – Seitstütz – Liegestütz – Seitstütz – Liegestütz ... im Kreis um die Matte weiter

### Musik-Reaktions-Stützspiele:

- Während die Musik läuft, laufen alle Kinder durch den Turnsaal, bei Musikstopp, je nach Farbe verschiedene Aufgaben,  
a) z.B. im Vierfüßer rw an die Wand, mit den Füßen an der Wand entlang raufsteigen,

## eine Initiative des Sportministers

- b) im Krabbengang vw. zu einem Hindernis (Kästen, Seile),
- c) auf dem Boden ziehend zu einer Matte
- **Winterwetter:** Bei Musikstopp z.B.
  - a) Schnee: zu 2. 3. 4. ... Schneeflocken (einen Liegestützstern) bilden
  - b) Kälte: eingefroren (evtl. einbeinig) stehen bleiben
  - c) Nebel: Augen schließen, wenn, dann nur mehr ganz langsam weitergehen
  - d) Lawine: toben
  - e) Sonne: der Schnee schmilzt, auf den Rücken legen, ganz entspannt die warme Sonne genießen
- **Essenszeit:** Stoffgemüse und Obst bzw. Zettel mit Gemüse werden in den Turnsaalecken aufgehängt. Auf Zuruf in den verschiedenen Bewegungsarten zu den jeweiligen Ecken hin bewegen; z.B.
  - a) Karotte → Hase hoppelt auf allen Vieren
  - b) Brot → Pferd, Pferdegalopp
  - c) Fisch oder Erdbeeren → Bären auf allen Vieren laufen
  - d) Blattsalat/Brokkoli → Schnecken – auf dem Boden kriechen

### Stütz – Hang – Spannungs-Zirkel: in Gruppen zu Dritt

- 1.) Hang an der Sprossenwand (A), den Ball zwischen den Beinen abwechselnd zu B und C zurückschießen (bzw. zwischen den Füßen einklemmen und zuwerfen).
- 2.) Faultier: Langbank in Sprossenwand einhängen: von unten anhängen wie ein „Faultier“, z.B. 5 x Arme anziehen bzw. Bank umklettern.
- 3.) Ringe in Knöchelhöhe: Füße in Ringe einhängen, in der Liegestützposition mit den Händen nach vorne gehen, 5 Schleifen / Tücher holen, *langsam* wieder zurück gehen: bei schlechter Spannung Hand-Ringe-Abstand verkleinern.
- 4.) Slalom fahren mit dem Rollbrett (A steht in Körperspannung so ruhig als möglich auf dem Brett), B und C führen ihn am Körper oder an den ausgestreckten Armen um Hütchen herum (auch mit Turnstab in der Mitte möglich, A hält sich am Turnstab fest).
- 5.) Lokomotive: 2 Rollbretter; A vorne: Hände auf dem Boden, Füße auf dem Brett; B in der Mitte: Hände am vorderen, Füße am hinteren Brett; C hinten: Hände am Brett, Füße auf dem Boden. Bestimmte Strecke absolvieren.
- 6.) Zwei zusammengebundene Springschnüre an der Sprossenwand anbinden, in Bauchlage auf dem Handtuch liegend zur Wand ziehen (verschiedene Möglichkeiten: Sitzend, kniend, stehend möglich), A und B um die Wette, C gibt Startkommando, dann wechseln.
- 7.) Reissäckchen (oder Medizinbälle) in Krabbenstellung durch kleinen Parcours transportieren.
- 8.) Mit den Füßen auf einer Turnrolle gemeinsam im Liegestütz die Rolle weiterrollen.

#### LITERATUR

Pauli, S., Kisch, A. (2005) „Was ist los mit meinem Kind? Bewegungsauffälligkeiten bei Kindern“ Freiburg: Urania



**Petra Zöchner**

Kindergarten-/Hortpädagogin, Instrukturin, Entspannungstrainerin, ZUMBA-/BOKWA-/Piloxingtrainerin



## QiYoga4kids

### EINLEITUNG

#### **Bewegung und ihre Bedeutung für die kindliche Entwicklung – Sportjugend2004**

„Sich für eine bewegte und gesunde Kindheit einzusetzen, heißt, das natürliche Bewegungsbedürfnis von Kindern aufzunehmen, zu unterstützen und zu fördern ...“

#### **Bewegung ist eine Grundlage der kindlichen Entwicklung.**

Wer sich bewegt, unterstützt →

- die sensorische Entwicklung – senkt Kortisolspiegel, steigert Hirndurchblutung, verbessert Lerngeschwindigkeit und Konzentration.
- die körperliche Entwicklung – stärkt Herz-Kreislaufsystem, unterstützt Stoffwechselaktivität, entwickelt Muskulatur, verbessert Immunsystem.
- die motorische Entwicklung – verbessert koordinative Fähigkeiten sowie die Handlungsplanung, deren Steuerung und die Kontrolle, fördert Selbstwirksamkeit.
- die kognitive Entwicklung – erweitert das Vorstellungsvermögen, intensiviert Informationsverarbeitung und Entscheidungsfähigkeit, Kreativität, handwerkliches Arbeiten und abstraktes Denken werden gefördert, unterstützt mathematische und schriftsprachliche Eingangs Kompetenzen.
- die emotionale und motivationale Entwicklung – steigert Selbstvertrauen, Selbstständigkeit, Bewegungsfreude, Motivation und Wohlbefinden werden erweitert, stabilisiert Stimmung und entwickelt Widerstands-Reserven.
- die soziale Entwicklung – intensiviert Kontakte, unterstützt das Erkennen, Durchsetzen und Zurückstellen von Bedürfnissen, fördert Kooperationsfähigkeit und Hilfsbereitschaft, entwickelt Konfliktfähigkeit und verbessert soziale Sensibilität.

### ABER WO BLEIBT DIE ENTSPANNUNG?

Genauso wichtig wie Bewegung ist auch die Entspannung, und die Kinder unserer Zeit haben oft keine Zeit mehr dafür. War es „früher“ gang und gäbe, dass ein Kind auf der Wiese liegt und den Wolken zuschaut, ihnen Namen gibt oder sogar Figuren darin entdeckt, oder sich eine Höhle aus Decken und Sesseln baut, sich darin versteckt und seiner Phantasie freien Lauf lässt, ist das heutzutage fast nicht mehr möglich.

Vormittags in der Schule wird Aufmerksamkeit verlangt, am Nachmittag in den diversen Betreuungseinrichtungen ist man weit weg davon, allein sein zu können, oder die Freizeitaktivitäten nehmen so viel Zeit in Anspruch, dass für ein bisschen Langweilen kein Platz mehr bleibt. Fernseher, Computer und Co verhindern dann auch noch, die letzten Minuten zu Hause seinen Stresspegel herunterfahren zu können.

Deshalb ist für eine gesunde Entwicklung die Möglichkeit der Entspannung ebenso wichtig wie die Bewegung.

#### Aufwärmübungen:

Aufwärmen oder besser gesagt Abreagieren ist am Anfang einer Stunde sehr wichtig, damit der Alltag draußen vor der Tür bleibt. Dazu eignen sich verschiedene Sprung- und Lauftechniken oder Spiele. Aber auch Abklopfen, Schütteln und Massieren sind lustig und regen noch dazu den Energiefluss im Körper an. Überkreuzübungen fördern die Schaltung zwischen den Gehirnhälften.

Abklopfen: am ganzen Körper klopfen, mal fest mal leicht bis einem ganz warm ist

Schütteln: ganz wild schütteln und das auch noch ganz lange, das bringt unsere Körperflüssigkeiten ganz durcheinander; kann sehr gut in Lieder und Choreographien verpackt werden

Massieren: Am Kopf mit den Fingerkuppen; im Gesicht die Akupunkturpunkte aktivieren (Facelifting);

Ohren reiben bis sie rot sind; Bauch streicheln; Rücken streichen; Beine bis zu den Zehenspitzen; Füße massieren

Überkreuzübungen: re Knie – li Ellbogen; re Ferse – li Hand (vor und hinter Körper); re Hand zieht li Ohr ...

### ALLES VERPACKT IN EIN AUFWÄRMLIED: „I LIKE TO MOVE IT“

**Yoga-Haltungen** machen Spaß. Sie dehnen und kräftigen die Muskulatur, helfen uns zur Ruhe zu kommen und den Atem zu steuern. Sie stärken unsere Sinne und unsere Seele. Verpackt in Geschichten werden sie zur bewegten Reise durch eine Phantasiewelt.

#### Die wichtigsten Haltungen:

- Namaste: Hände vor Brustbein gefaltet; Ellbogen nach außen; Grußwort: „Das Licht in mir begrüßt das Licht in dir“
- Aufrechter Stand oder Berg: gerade stehen; Arme an der Körperseite ablegen; aufmerksam atmen
- Baum: Stand auf einem Bein; Arme hoch über Kopf; Handflächen zusammen

## eine Initiative des Sportministers

- Hund: Hände auf den Boden; Po weit in die Luft strecken; vielleicht die Fersen auf den Boden
- Schlange: Bäuchlings auf die Matte legen; Schultern und Kopf vom Boden abheben; zischen; mit oder ohne Hilfe der Arme
- Katze: Vierfüßlerstand; Katzenbuckel und Kopf einziehen; miauen; dann wieder zurück in den geraden Rücken (Bank), oder den Rücken leicht durchhängen lassen (Pferd)
- Schildkröte: Schneidersitz; Fußsohlen zueinander; Arme unter den Knien durch und die Dehnung genießen
- Löwe: kniend auf der Matte; Hände stützen sich vorne ab; mit weit aufgerissenen Augen und herausgestreckter Zunge brüllen
- Frosch: hockend; ganz hoch springen und wieder landen; quaken



Man kann die Geschichten auch noch mit den weichfließenden Bewegungen aus Qi Gong verfeinern. Diese unterstützen eine fließende Atmung und helfen bei Konzentration und Beruhigung. Außerdem halten sie den Körper geschmeidig und beleben die Organe.

- Flamingo oder Kranich: Hüftbreiter Stand; einatmen, Arme schweben zur Seite bis auf Schulterhöhe, und ein Bein geht mit hoch; kurz so stehen bleiben; ausatmen Arme und Bein senken
- Regenbogen: einatmen; re Arm beschreibt einen großen Regenbogen auf der re Seite des Körpers und ausatmen, taucht dann ins Wasser
- Sonne: Grätschstand, Arme weit nach oben strecken, Finger spreizen und ganz groß machen; jetzt drehst du den Körper über links nach unten und über rechts wieder hoch; nach ein paar Mal änderst du die Richtung

*So, und nun ein Beispiel für eine bewegte Phantasiereise:*

Ein Schmetterling flattert auf seiner Wiese von Blüte zu Blüte. Die Sonne scheint, und es ist wunderbar warm. Plötzlich sieht er einen wunderschönen großen Baum. Er war noch nie so weit geflogen in seinem jungen Schmetterlingsleben. Er umschwirrt den Baum und sieht plötzlich einen Bach, da war er noch nie. Als er dort ankommt, trifft er einen Frosch. Er unterhält sich mit dem Frosch, und beide beschließen gemeinsam weiter zu hüpfen und zu fliegen. Bald steht ein mächtiger Löwe vor ihnen und brüllt sie so laut an, dass es dem Schmetterling fast seine Farbe von den Flügeln bläst. Aber bald hat sich der Löwe beruhigt und findet Gefallen an den beiden kleinen Tierchen. So geht er mit und stellt ihnen seine Freundin,



die Schlange, vor. Sie zischt die beiden an und nimmt den Frosch gleich einmal ins Visier. Da brüllt der Löwe und sagt: „Halt Schlange, das ist mein Freund!“ Die Schlange schlängelt sich davon, und die drei Freunde fliegen, hüpfen und schreiten weiter. Der Löwe bringt sie zu einem See, da sehen sie ganz viele rosarote Flamingos. Sie stehen mit einem Bein im seichten Wasser. Der Löwe duckt sich zum Sprung ... als es plötzlich zu regnen beginnt. Schnell versteckt sich der Schmetterling unter dem Löwen, damit seine zarten Flügel nicht nass werden. Der Frosch ruft „Schaut, ein Regenbogen!“ Vor lauter Schauen vergisst der Löwe die Flamingos, und diese fliegen davon.

Jetzt sind der kleine Schmetterling und der Frosch aber sehr müde. Beide setzen sich auf den Löwen in sein weiches Fell, und dieser trägt sie zurück nach Hause.

## TÄNZE UND SPIELE

Yoga-Haltungen und QiGong-Übungen kann man auch in Tänze oder Spiele verpacken. Bau zu einem Kinderlied oder einem coolen Song eine Choreographie. Dabei darf man auch so richtig toben. Tänze eignen sich auch gut zum Aufwärmen. Mit den Spielen kann man bereits Erlerntes gut festigen.

### Vorschläge:

- Biene Maya: Partnertanz
- Yogahaltung: Baum; Partner legen die re Handfläche aneinander; heben im Wechsel das re und li Bein; im Raum fliegen; Partner wieder finden, einhaken und tanzen; „Teller drehen“

### Spiele:

- Mattenstopp: Bildkärtchen mit Yogahaltungen; bewegen zur Musik – Stopp, eine Matte suchen und Haltung einnehmen. Mit Ausscheiden oder ohne!
- Yogaflow: Sonnengruß
- Bärenanzug: Die Hälfte der Kinder sind Bären, die anderen die Bäume; eine Gruppe kann mit Schleifen oder Tüchern oder anderen Materialien gekennzeichnet werden; Zur Musik bewegen, bei Stopp laufen die Bären zu einem Baum und kratzen sich den Rücken. Nach ein paar Wiederholungen wechseln Bären und Bäume ihr Betätigungsfeld. Variation: Vögel picken die Flöhe aus dem Bärenfell.
- Figurenraten: Jeder zieht eine Yogakarte und übt für sich die darauf zu sehende Figur. Dann kommen alle im Kreis zusammen. Ein Kind legt seine Yogakarte verdeckt hin und zeigt seine Figur, die anderen versuchen sie zu erraten.

### MEDITATIONEN UND TRAUMREISEN

Als Abschluss einer Stunde eignet sich wunderbar eine ruhige Reise durch seinen Körper mit einer QiGong-Meridianmeditation oder einer kleinen Traumgeschichte. Aber auch Phantasierätsel sind sehr beliebt. Wichtig dabei ist, dass danach noch Zeit ist, darüber zu reden oder das Geträumte in einer Zeichnung zu verwirklichen.

- Phantasierätsel: Du bist ein kleines Tier ... Ein besonderes Tier, das stets ganz gemütlich ist und sich bei allen Dingen ganz viel Zeit lässt ... Auf deinem Rücken trägst du einen festen Panzer, der dich schützt ... Wenn um dich herum viel los ist, du schlafen möchtest oder einfach Ruhe brauchst, ziehst du dich in deinen Panzer zurück ... Auch deine vier Beinchen verschwinden darin und sind von außen nicht mehr zu sehen ... Wenn du dich dann genügend ausgeruht hast, kriechst du langsam aus deinem Panzer hervor ... Am liebsten knabberst du knackigen grünen Salat ... Was bist du für ein Tier?
- „Die Sonnenreise“, aus dem Buch „Komm mit ins Regenbogenland“ von Sabin Seyffert.

**Oder einfach mit kleinen Igelbällen eine Partnermassage machen.  
Aaahh, so angenehm.**

### NAMASTE

#### LITERATUR

Komm mit ins Regenbogenland: Sabine Seyffert; Phantasiereisen und Entspannungsrätsel

Mai Cocopelli und die kleinen Yogis: Mai Cocopelli, Liederbuch und CD;  
Sonnengruß

Das Kinderyoga Spielebuch: Ursula Salbert

Komm wir machen Yoga: Sonja Zernick

Yogageschichten für Kinder: Ilka Köhler

Das Kinder-Yoga-Mitmach-Buch: Carmen Ramirez Schmidt

Yogakarten: Yoga mit dem kleinen Yogi: Barbara Liera Schauer, Gerti Nausch

**KINDER GESUND BEWEGEN.**

**eine Initiative des Sportministers**

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung



**SPORTASTIC**

**erima**   
SPORTSWEAR SINCE 1900

**simplyfit** 

## *Kinder gesund bewegen-Kongress*

**Fit Sport Austria GmbH**

Mag. Werner Quasnica, Geschäftsführer  
Prinz-Eugen-Straße 8–10 / 8. OG, 1040 Wien

[www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at)