



Simon Manzoni

Kindergarten Übungsleiter, Fußballtrainer, Fußballtorwarttrainer, Life Coach, Lebens- und Sozialberater, Übungsleiter Torwarttrainer Fußball



AUS WENIG VIEL MACHEN! BEWEGUNG MIT KREATIVEN MATERIALIEN IN BEGRENZTEN RÄUMLICHKEITEN!

BEWEGUNG IM FRÜHEN KINDESALTER

Kind sein ist untrennbar mit Bewegung verbunden. Kinder bewegen sich meist von sich aus gerne. Die Kleinen lernen durch Bewegung viel über sich und ihre Umwelt. Ihre körperliche und geistige Entwicklung ist eng mit Bewegung und Bewegungserfahrungen verknüpft. Das Gehirn lernt sozusagen ständig dazu, stellt neue Verknüpfungen her, Muskeln und Knochen entwickeln sich und vieles mehr. Verschiedene Sinnes- und Bewegungsreize unterstützen die Entwicklung der Kinder. Nachdem viele Mädchen und Buben einen großen Teil ihrer Zeit in Kindergärten verbringen, kommt diesem auch ein zentraler Stellenwert in Bezug auf Bewegungserfahrung und Entwicklung zu.



WARUM BEWEGUNG?

Bewegung hat viele wichtige Funktionen.

Sie ist für eine optimale Entwicklung des Nerven-, Immun- und Herz-Kreislauf-Systems bei Kindern notwendig. Am Aufbau von Knochen und Muskeln, an der Förderung der Wahrnehmung, der kognitiven Fähigkeiten, der Koordination, der Entwicklung der Psyche und am sozialen Erleben/Verhalten ist Bewegung „beteiligt“.

Die Entwicklung der Kleinen hängt unter anderem von körperlicher Betätigung und Beanspruchung ab. Im Kindesalter erworbene „Bewegungsfähigkeiten“ sind äußerst wertvoll und die Basis für später. Sie sind eine der Grundlagen für ein aktives und gesundes Erwachsenenalter.



Kinder – unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderung – sollten sich möglichst viel bewegen.

Langandauerndes Sitzen sollte vermieden werden!

Kindergartenkinder im Alter von 3 Jahren bis Schulbeginn sollten mindestens drei Stunden täglich körperlich aktiv sein. Davon sollten mindestens 60 Minuten (1 Stunde) mit Bewegung bei mittlerer bis hoher Intensität verbracht werden.

Das bedeutet: Bewegung, bei/nach der noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann (mittlere Intensität), oder Bewegung, bei der nur noch kurze Wortwechsel möglich sind (hohe Intensität). Auf Freude an der Bewegung ist besonders zu achten.

Ideal ist eine breite Palette verschiedener altersgerechter Bewegungsformen – wie Herumtollen am Spielplatz, Bewegungsspiele, Tretroller oder Laufrad fahren – die muskelkräftigend und knochenstärkend oder Ausdauer-fördernd sind.

Vor allem im Kleinkindalter stehen kindgerechte Förderung und Forderung im Vordergrund und nicht sportliche Höchstleistungen. Wichtig ist außerdem das Erleben vielfältiger Bewegungs- und Sinneserfahrungen – besonderen Stellenwert haben die koordinativen Fähigkeiten, wie beispielsweise **Springen, Klettern, Laufen, Schaukeln, Werfen und Rollen** etc.

Die **gezielte Förderung der Grob- und Feinmotorik** (Ballspielen, Saft in ein Glas gießen, Papier mit Kinderschere schneiden, Kneten etc.), aber auch die Möglichkeit der freien Bewegung und nicht zuletzt Spiel und Spaß sollten gegeben sein, um zu einer positiven Grundeinstellung gegenüber Bewegung und Sport auch im späteren Leben beizutragen.

GESUND BEWEGEN IM KINDERGARTEN

Mithilfe von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Kindergartens stellen sich die Kinder im Kindergarten neuen kleineren und größeren Herausforderungen. Viele Kindergärten integrieren Bewegung, auch wenn weniger optimale Voraussetzungen vorhanden sind (beispielsweise bedingt durch personelle Situation, Räumlichkeiten, Mittel für Materialien etc.).

Stehen z.B. kein eigener Turnraum (Mehrzweckraum) und keine freie Außenanlage (Spielplatz) zur Verfügung, werden – nicht zuletzt auch dank kindlicher Kreativität – Bewegungs-



formen wie **Klettern, Balancieren, Hangeln und Laufen** trotz begrenztem Raumangebot und ohne aufwendige Materialien fast überall umgesetzt.

Alltagsgegenstände werden dabei etwa zu Bewegungshilfen umfunktioniert. Kindergärten bieten aber auch Abwechslung in den Bewegungsformen, z.B. durch Kooperationen mit Sportvereinen, durch Bewegungsspiele etc. Bewegung an frischer Luft – und die dadurch unter anderem gesetzten Wärme-, Kälte- und Lichtreize – sind für Kinder zusätzlich wichtig. Durch Bewegung lernen Kinder, ihre Empfindungen, ihre Grenzen, Bedürfnisse und ihren Körper besser kennen. Zudem lernen sie sich zu orientieren, Abstände und Geschwindigkeiten besser einzuschätzen und vieles mehr. Dies ist nicht zuletzt hinsichtlich der Prävention von Unfällen wichtig.

Bei Bewegung im Kindergarten gibt es – anders als in der Schule – keine Noten und keinen Leistungsdruck. Das „Bewegungskönnen“ eines Kindes entsteht durch Ausprobieren, Wiederholen und Variieren – Freude und Spaß stehen im Vordergrund. Bewegung macht Kindern Spaß, wenn damit auch Lob und Anerkennung, also ein Erfolgserlebnis verbunden ist. Vieles wird spielerisch erarbeitet – unter anderem mit dem Ziel, die Neugierde zu wecken und Lernprozesse anzustoßen, aber auch mit dem Bestreben, Freude an Bewegung zu vermitteln. Kinder lernen durch Nachahmen von Bewegungen gleichaltriger oder älterer Kinder, persönliche Erfahrungen und beim Spielen, sei es beim Ballspielen oder auch durch Bewegungs- und Singspiele.¹



¹ Bewegung im Kindergarten: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/kindergarten/kinder-gesund-bewegen.html#:~:text=Kindergartenkinder%20im%20Alter%20von%203,bis%20hoher%20Intensität%20verbracht%20werden.>

IDEEN, SPIELE, METHODEN UND ÜBUNGEN ALS SAMMLUNG FÜR DEN ARBEITSKREIS

Ein Klassenzimmer kann bis zu 60 m² Bodenfläche aufweisen, genauso ist es bei Kindergartenräumen.

<p>Die Grundausstattung an Materialien für ein buntes und kreatives Programm an Bewegung, die wir als ÜbungsleiterInnen, als Pädagog:innen bzw. als Elternteile organisieren können, kann folgendermaßen aussehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Seile Luftballons Softbälle Bälle Chiffontücher Teppiche Bücher T-Shirts Mantel und Mütze Zeitungspapier Wäscheklammern Tischtennisschläger + Bälle Tennisbälle Eimer Bauklötze Tische Stühle Löffel Matten Klopapierrollen Hürden Hütchen Kegel Taschentücher Körbe CDs Becher Wasser Würfel Stange/Ast 	<p>Einige Aktivitäten, die im Zusammenhang mit den vorhin erwähnten Materialien, ins Leben gerufen werden können:</p> <ul style="list-style-type: none"> Staffelspiele mit Geschicklichkeitsschwerpunkt Staffelspiele mit Zeitdruck Staffelspiele mit Partycharakter Sprungspiele Ballschlachten Koordinationsspiele Selbstgebastelte Parcours Kreatives Zuspielen Kooperationsspiele Parcours Fangspiele Merkspiele Bastelspiele Fantasiereisen Feinmotorik und Grobmotorik Würfelspiele mit Bewegung Tanzspiele Komplexe Spiele Zielwurf Kinetische Spiele Teambuildings
--	---