

Spielkartei

Für die tägliche 15-minütige Spiel- und Sportaktivität im Kindergarten



Essen & Bewegen

in Kindergarten und Primarschule

Gesundheitsförderung Baselland

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz
L'alimentation en mouvement: par l'Office fédéral de la santé publique et par Promotion Santé Suisse
L'alimentazione in movimento: dell' Ufficio federale della sanità pubblica e di Promozione Salute Svizzera

Herausgeber:

SUISSE BALANCE

Effingerstrasse 40
Postfach 8172
3001 Bern

Tel.: 031 389 92 91
Fax: 031 389 92 88
Mail: info@suissebalance.ch
www.suissebalance.ch

GESUNDHEITSFÖRDERUNG BASELSTADT

Rheinstrasse 22, 4410 Liestal
Tel.: 061 925 62 87 (vormittags)
Fax: 061 925 69 34

Autor:

Patrik Lehner

Methodische Tipps



Einleitung:

Bereits Piaget stellte fest, dass im Kleinkindalter Kognition und Motorik noch nicht getrennt sind, sondern jegliche Erkenntnis in diesem Alter durch Handlungen erfolgt. Diese basieren in der Regel auf Bewegungen, so dass in den ersten Lebensjahren der Motorik eine wichtige Rolle bei der Bildung der kognitiven Fähigkeiten zufällt. Zwar erhalten die Kinder im Laufe ihrer Entwicklung zunehmend mehr Informationen über sprachliche Kanäle, der Einfluss der Motorik auf die Bildung der intellektuellen Fähigkeiten besteht aber selbst noch im Grundschulalter. (Wissenschaftliche Tests ergaben: Kinder, die an Bewegungsförderungsprogrammen teilnahmen, erzielten in Intelligenztests bessere Ergebnisse).

Bewegung als Gesundheitsprävention:

Viele Kinder bewegen sich zu wenig, so dass das Zusammenspiel der verschiedenen physischen und psychischen Bereiche nicht gegeben ist. Nach Untersuchungen von Kinderärzten fällt bei Schulanfängern Folgendes auf:

- 60% der Kinder haben Haltungsschwächen und -schäden
- 40% haben ein schwaches Herz-Kreislauf-System
- 40% haben muskuläre Schwächen und Koordinationsprobleme
- Jedes fünfte Mädchen und jeder sechste Knabe sind in der Schweiz übergewichtig

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Methodische Tipps

Bewegung hilft Unfälle zu vermeiden:

Bewegung wird häufig als Unfallrisiko angesehen und deshalb eingeschränkt. Dabei wird übersehen, dass sich die Mehrzahl der Unfälle dadurch ereignet, dass Kinder alltägliche Bewegungen aufgrund ihrer schlechten motorischen Fähigkeiten nicht mehr situationsgerecht bewältigen können.

- Die häufigste Unfallart im Kindergartenalter ist das Anprallen an Gegenständen, welches meistens mit Kopfverletzungen endet. Es fehlt offenbar an Reaktionsfähigkeit, Fähigkeit zur Koordination von Körperteilen und auch an Kraft in den Armen, um sich bei Hindernissen aufzufangen.
 - Bei Stürzen von Spielgeräten spielen auch Defizite des Gleichgewichtes und der Körperkoordination eine Rolle.
 - Häufig geschehen auch Zusammenstöße von Kindern mit Gegenständen oder anderen Kindern. Ursache ist offenbar, dass die Kinder ihre eigene Bewegung mit deren anderer nicht koordinieren oder begonnene Bewegungen nicht stoppen können.
- Durch tägliche Bewegungszeiten können nicht nur die motorischen Fähigkeiten verbessert werden, sondern auch die Unfallzahlen stark sinken. Somit stellt Bewegung kein Unfallrisiko dar, sondern ist ein wirksames Mittel zur Unfallverhütung/Sicherheitserziehung.

Methodische Tipps



**Ziel der
Bewegungskarte:**

Im Kindergarten soll eine Bewegungsförderung angeboten werden, in der täglich, zusätzlich zur normalen Turnstunde bzw. dem freien Spiel, 15 Minuten Bewegungsspiele als geführter Teil durchgeführt werden.

Tipp:

Diese zusätzliche geführte Bewegungszeit muss in jedem Fall von der Kindergartenlehrperson am Morgen eingeplant werden.

Die Spielkartei zielt bewusst auf zwei Kategorien:

- Bewegungsspiele → Motorische Fähigkeiten verbessern
- Körperwahrnehmungsspiele → Körperkoordination, Sensomotorik und Sensibilisierung für den eigenen Körper.

Als optimale Umsetzung der Bewegungsförderung im Kindergarten haben sich kurze Spielphasen erwiesen, die in den «normalen» Tagesablauf eingestreut werden. Günstig sind Spiele, die mit möglichst wenig materiellem Aufwand auskommen und auch in engen Platzverhältnissen gespielt werden können. Die Kinder sollten sich auch nicht umziehen müssen. Daher gibt es folgende Unterscheidungen:

Ort:

Stübli/Kreis oder Kindergartenraum → enge Platzverhältnisse

Garten des Kindergartens → grössere Platzverhältnisse

Sportaktivität:

bewegungsintensiv → anstrengend, intensiv

aktiv → von ruhig bis mittelanstrengend

Material:

Möglichst wenig Material oder einfaches Material (Alltagsmaterial).

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Methodische Tipps

Aufbau der Spiele:

Die Spielkartei soll eine Hilfestellung für die Kindergartenlehrperson sein. Tipps für die Handhabung der Kartei sind:

Die Reihenfolge kann frei gewählt werden. Hier in der Kartei sind die Spiele alphabetisch geordnet.

Geführte Bewegungszeit: (täglich 15 Minuten!)

Die Bewegungsförderung muss unbedingt in die Planung der Kindergartenpräparation einbezogen werden, da sonst die Bewegungszeit sehr schnell «vergessen» oder durch andere Aktivitäten ersetzt wird.

Wiederholungen der Spiele:

Die Spiele sollten unbedingt mehrmals wiederholt werden, um so mehr Bewegungszeit zu gewinnen, statt diese mit Spielerklärungen zu «vergeuden».

Keine Ausscheidungsspiele:

Alle Kinder sollten sich in diesen 15 Minuten bewegen, daher sollte kein Kind ausscheiden. Eine Möglichkeit sind Zusatzaufgaben: z.B. Hampelmann springen, Hüpfen, Zusatzrunde laufen usw.

Spiel muss nicht nach Kartei gespielt werden:

Die hier aufgeführten Spiele müssen nicht so gespielt, sondern den Kindern und dem Raum angepasst werden. Vereinfachungen können sein: z.B. nur ein Gegenstand, nur ein fangendes Kind, Bewegung in einzelne Bewegungen auseinander nehmen, kleineres oder grösseres Spielfeld, Einführung in der Turnstunde.

1. Autospiel



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Kinder bewegen sich als Auto quer durch den Raum. Das Tempo bestimmt die Kindergartenlehrperson mittels Tamburin.

**Anzahl
Teilnehmende:**

- Mind. 6 Kinder

Sportaktivität:

- **bewegungsintensiv**
- aktiv

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

1 Tamburin

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung: Alle Kinder sind Autos, die nur auf Geräusche hören und auch nur nach Geräuschen funktionieren. Die Kindergartenlehrperson schlägt oder klatscht den Takt, verbalisiert ob nun schneller oder langsamer «gefahren» wird. Die Autos müssen den gehörten Takt in Bewegung umsetzen: Der Takt bestimmt z.B. die Geschwindigkeit und den Rhythmus der Schritte der «Autos».

Variante: Jedes Auto ist mit zwei oder mehr Kindern besetzt, die gemeinsam im Takt fahren (hintereinander und sich an den Schultern haltend).

Variante: Das Spiel kann auch mit anderen Verkehrsfahrzeugen durchgeführt werden (Flugzeug, Motorrad, Trottinette 1 Fuss auf einem Teppichresten).

2. Bündelraub



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Jedes Kind versucht, bei den anderen Kindern das Spielband, welches hinten im Hosenbund steckt, herauszuziehen.

**Anzahl
Teilnehmende:**

- Mind. 5 Kinder

Sportaktivität:

- **bewegungsintensiv**
- aktiv

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- Im Kindergartenraum
- **Im Garten des Kindergartens**

Material: 1 Spielband (Hals- oder Kopftuch) pro Kind

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung: Jedes Kind erhält ein Spielband, das es sich hinten in den Hosenbund steckt. Ein Kind (ohne Spielband) als Fänger oder Fängerin versucht, ein Band bei einem anderen Kind zu rauben. Das Kind ohne Spielband wird automatisch zum Fänger oder zur Fängerin.

Variante: Alle Kinder erhalten ein Spielband, welches sie in den Hosenbund stecken, so dass mindestens die Hälfte des Spielbandes herabhängt ohne herauszufallen. Auf ein Zeichen laufen die Kinder durcheinander und versuchen, sich gegenseitig das Tuch zu rauben. Dabei gilt es, möglichst das eigene Tuch zu behalten, denn es zählt doppelt, wenn zum Spielschluss die erbeuteten Spielbänder gezählt werden. Dieses Spiel kann auch mit Kopftüchern (anstatt Spielbändern) gespielt werden!

Variante: Das Spiel kann auch mit anderen Fortbewegungsarten (hüpfen, kriechen usw.) gespielt werden.

3. Dschungelspiel



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Das aufgerufene Tier muss einen bestimmten Ort umkreisen und zurück zur Gruppe rennen.

**Anzahl
Teilnehmende:** • Mind. 15 Kinder

Sportaktivität: • **bewegungsintensiv**
• aktiv

Ort: • Im Stübli / Kreis
• **Im Kindergartenraum**
• **Im Garten des Kindergartens**

Material: Keines

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung:

Die Kindergärtnerin denkt sich eine Dschungelgeschichte aus. In dieser Geschichte müssen viele Tiere vorkommen. Die Kinder werden vor der Geschichte in Fünfergruppen aufgeteilt. Eines aus der Gruppe ist jeweils ein Löwe, das zweite ein Elefant, das dritte ein Affe, das vierte ein Krokodil, das fünfte eine Schlange.

Die Geschichte wird nun erzählt. Die fünf Tiere müssen häufig vorkommen. Sobald eines der fünf Tiere genannt wird, müssen die entsprechenden Kinder, die das Tier darstellen, einmal um einen bestimmten Ort im Raum oder um die ganze Gruppe in der typischen Gangart des Tieres herumlaufen. Spielende ist bei Geschichtenende.

4. Drachen und Zwerge



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Kinder müssen beim Musikstopp einen bestimmten Platz einnehmen.

**Anzahl
Teilnehmende:**

- Mind. 10 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material: Viele Muggelsteine, einige Tücher, Springseile

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung:

Drei Kinder sind Drachen, welche einen Schatz (Muggelsteine) in einer Höhle (gekennzeichnetes Feld, gross genug, damit sich ein paar Kinder darin aufhalten können) bewachen. Die Drachen haben beide Beine zusammengebunden, sie können nur hüpfen. Die Zwerge haben im Raum verteilt ihre Höhlen (Tücher). In jeder Höhle leben ein paar Zwerge. Die Zwerge bewegen sich in der Hocke. Sie versuchen Edelsteine aus der Höhle des Drachens zu holen. In der Drachenhöhle sind sie geschützt, ausserhalb kann sie der Drache fangen. Wenn der Drache einen Zwerg gefangen hat, muss der Zwerg den Stein in die Drachenhöhle zurücklegen und eine Zusatzaufgabe lösen, um anschliessend wieder bei einer Zwergenhöhle starten zu können. Nach einer gewissen Zeit wird das Spiel beendet, und die Zwerge zählen ihre gesammelten Edelsteine.

5. Feuer – Wasser – Sturm



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Jedes Kind versucht, so schnell wie möglich auf die Kommandos zu reagieren (Feuer = Ecke, Wasser = Hochsteigen, Sturm = flach Hinlegen)

Anzahl Teilnehmende:

- Mind. 5 Kinder

Sportaktivität:

- **bewegungsintensiv**
- **aktiv**

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material: Keines

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung:

Die Kindergartenlehrperson gibt die Bewegungsart evtl. mit Tambourin-Begleitung vor:

Wie Frösche hüpfen; auf Linien oder Seilen vorwärts, rückwärts, seitwärts laufen;

Gehen, Laufen, Hüpfen, Kriechen, usw.

Auf den Zuruf «**Feuer!**» flieht jedes Kind möglichst schnell in eine Ecke des Kindergartenraumes oder des Gartens.

Auf den Zuruf «**Wasser!**» muss jedes Kind schnell irgendwo hochklettern.

Auf den Zuruf «**Sturm!**» legt sich jedes Kind schnell auf den Boden.

Auf einen der drei Zurufe hin wird sofort die momentane Bewegungsaufgabe gestoppt und die Aufgabe des Zurufs ausgeführt.

6. Frösche jagen



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Frösche (Kinder) wollen zum Teich. Auf dem Weg müssen sie sich immer wieder ausruhen (auf 5 zählen). Aufpassen müssen sie auf Mac, den Froschjäger, damit er sie nicht fangen kann.

**Anzahl
Teilnehmende:** • Mind. 5 Kinder

Sportaktivität: • **bewegungsintensiv**
• aktiv

Ort: • Im Stübli / Kreis
• **Im Kindergartenraum**
• **Im Garten des Kindergartens**

Material: 1 Hut

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung: Ein Kind ist Mac der Froschjäger. Mac darf sich nur im Seiltänzerschritt (Fuss immer einen vor den anderen setzen) bewegen. Mac ist durch einen Hut gekennzeichnet. Die andern Kinder sind Frösche, welche 5 Mal mit geschlossenen Beinen hüpfen dürfen. Danach müssen sie eine Pause einlegen, indem sie ein Mal laut auf 5 zählen. Dies ist die Chance für Mac. Berührt Mac einen Frosch, so ist dieser gefangen und muss eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. mit einem Bein um das Spielfeld hüpfen). Spielende ist, wenn alle Frösche gefangen sind oder nach einer bestimmten Zeit. Danach wird ein neuer Mac bestimmt.

Variante: Das gleiche Spiel mit mehreren Macs (2–3 fangende Kinder).

7. Glückspilz



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Jedes Kind versucht, irgendein Kind einmal zu umrunden.

**Anzahl
Teilnehmende:** • Mind. 6 Kinder

Sportaktivität: • **bewegungsintensiv**
• aktiv

Ort: • Im Stübli / Kreis
• **Im Kindergartenraum**
• **Im Garten des Kindergartens**

Material: 1 Musikanlage

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung:

Alle Kinder laufen auf das Startzeichen der Kindergartenlehrperson kreuz und quer zur Musik durch den Raum. Stoppt die Musik, so hat jedes Kind die Aufgabe, ein Mal um seinen persönlichen Glückspilz (ein anderes Kind) herumzulaufen. Das ist allerdings nicht so einfach, da jeder Glückspilz sich natürlich auch seinerseits einen Glückspilz ausgesucht hat.

Gelingt es einem Kind, seinen Glückspilz ein Mal zu umlaufen, ruft es «Halt!», und das Spiel beginnt wieder von vorn (mit einem neuen Glückspilz).

Variante:

Die Bewegungs- oder Gangart kann geändert werden (z.B. muss der Glückspilz umhüpft werden usw.).

8. Hexenmeister



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Kinder aus einer Ecke werden vom Hexenmeister verhext und machen alle Bewegungen nach.

**Anzahl
Teilnehmende:** • Mind. 12 Kinder

Sportaktivität: • bewegungsintensiv
• **aktiv**

Ort: • Im Stübli / Kreis
• **Im Kindergartenraum**
• **Im Garten des Kindergartens**

Material: 1 Besen

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung:

In der Mitte des Raumes steht der «Hexenmeister» mit seinem Besen. Die anderen Kinder haben sich auf die vier Ecken des Spielfeldes aufgeteilt. Der Hexenmeister fliegt nun mit seinem Besen in eine Ecke. Diese Kinder werden jetzt verhext und müssen alles nachmachen, was der Hexenmeister vormacht, z.B. tanzen oder auf allen Vieren kriechen usw. Fliegt der Hexenmeister wieder weg, sind diese Kinder erlöst. Nun werden andere Kinder aus einer anderen Ecke verhext.

9. Hundehütte



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Die Kinder im inneren Kreis versuchen, auf ein Signal hin eine Hundehütte im äusseren Kreis (auseinander gegrätschte Beine eines Kindes) zu besetzen.

**Anzahl
Teilnehmende:**

- Mind. 8 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- Im Kindergartenraum
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

Keines

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung:

Die Kinder bilden zwei Kreise. Die Kinder im inneren Kreis stellen sich mit dem Blick ins Zentrum auf. Im inneren Kreis stehen ein bis zwei Kinder mehr. Die Kinder im äusseren Kreis laufen im Uhrzeigersinn. Auf ein Signal rennen alle Kinder aus dem inneren Kreis sofort zum äusseren Kreis und suchen sich eine Hundehütte. Die Kinder vom äusseren Kreis bleiben auf das Signal von der Kindergartenlehrperson hin mit auseinander gegrätschten Beinen stehen und bilden so Hundehütten. Die Kinder müssen von vorne in die Hundehütte kriechen (also von der Gesichtsseite der stehenden Kinder) her. Anschliessend werden die Rollen getauscht. Die Kinder, welche keine Hundehütte erwischen konnten, bilden nun zusammen mit den Kindern des äusseren Kreises den inneren Kreis. Das Spiel beginnt von neuem.

Variante:

Das gleiche Spiel, nur darf der äussere Kreis ebenfalls frei im Kindergartenraum herumlaufen und auf das Signal hin am jeweiligen Ort als Hundehütte stehen bleiben.

10. Hungriger Bär



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Hungriger Bär versucht Kinder zu erwischen. Wer gefangen wurde, wird ein kleiner Bär (kniend) und fängt mit.

**Anzahl
Teilnehmende:**

- Mind. 8 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

Keines

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung:

Ein Kind ist der Bär, der in seiner Höhle (evtl. auf einer Decke) schläft. Die anderen Kinder laufen umher und fragen ihn immer wieder: «Wie spät ist es?». Er antwortet ihnen immer mit der Uhrzeit. Antwortet er aber: «Es ist Essenszeit!», laufen alle davon, und er versucht sich ein Kind zu fangen. Dieses wird ein kleiner Bär und kniet auf den Boden. In der nächsten Runde kann es von dort aus versuchen, Kinder zu fangen, die sich dann ebenfalls auf den Boden setzen. Nach fünf Runden oder einer bestimmten Anzahl kleiner Bären, die entweder vom grossen oder von den kleinen Bären gefangen werden, wird ein neuer grosser Bär bestimmt.

11. Katze und Maus



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Die Katze versucht, die «schwache Maus» zu fangen. Die anderen Mäuse lenken die Katze ab.

**Anzahl
Teilnehmende:**

- Mind. 8 Kinder

Sportaktivität:

- **bewegungsintensiv**
- aktiv

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material: Keines

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung:

Ein Kind wird als Katze bestimmt. Diese muss den Raum verlassen oder eine grössere Distanz zu den Mäusen einnehmen. Bei den anderen Kindern wird ein Kind als «schwache Maus» bestimmt. Die Katze begibt sich nun auf Mäusefang. Gefangene Mäuse scheiden aus und erhalten eine Zusatzaufgabe. Die Mäuse gewinnen das Spiel, wenn die «schwache Maus» als Letzte oder Zweitletzte gefangen wird. Die Mäuse versuchen dabei die Katze möglichst unauffällig, durch eigenes Opfern, von der «schwachen Maus» abzulenken.

12. Pferderennen



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Die Kinder machen gemeinsam verschiedene Bewegungen eines Pferderennens nach.

**Anzahl
Teilnehmende:** • Mind. 5 Kinder

Sportaktivität: • **bewegungsintensiv**
• aktiv

Ort: • **Im Stübli / Kreis**
• **Im Kindergartenraum**
• **Im Garten des Kindergartens**

Material: Keines

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung:

Die Kinder sind Pferde, die im Schwarm ein Pferderennen bestreiten. Die Kindergartenlehrperson trabt (bei engen Verhältnissen an Ort) mit und erklärt fortlaufend das Gelände, dem sich alle Pferde möglichst schnell mit den entsprechenden Bewegungen anpassen.

Hier einige Beispiele:

- Flaches Gelände, Rechts- oder Linkskurve (laufen)
- Hindernis, Hopperhindernis (Hocksprünge einfach oder doppelt)
- Wassergraben (hoher Sprung und dazu «Zischen» mit dem Zeigfinger im Mund)
- Holzbrücke (mit den Füßen stark auf den Boden stampfen und mit den Händen auf den Brustkorb klopfen)
- Herunterhängende Äste (Kinder müssen sich als Jockey ducken!)
- Zuschauertribüne (alle halten die Arme hoch und jubeln)

13. Ping-Pong



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Drei Ping-Pong-Schläger (Kinder) versuchen die Ping-Pong-Bälle (andere Kinder) in Bewegung zu halten.

**Anzahl
Teilnehmende:** • Mind. 10 Kinder

Sportaktivität: • bewegungsintensiv
• **aktiv**

Ort: • Im Stübli / Kreis
• **Im Kindergartenraum**
• **Im Garten des Kindergartens**

Material: Keines

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung:

Es werden drei Kinder als Ping-Pong-Schläger bestimmt. Die anderen Kinder sind Ping-Pong-Bälle und stehen ruhig im Raum verteilt. Die Ping-Pong-Schläger rennen im Raum herum und berühren die ruhigen Ping-Pong-Bälle, welche dann fünf Mal hochspringen müssen und danach wieder ruhig an einem Ort verharren, bis sie wieder berührt werden. Die Ping-Pong-Schläger versuchen möglichst viele Bälle auf einmal in Bewegung zu bringen. Schaffen sie es, dass alle Bälle im Raum herumspringen?

14. Pipo sagt: «Hopsen!»



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Die Kinder führen die Fortbewegungsarten und Tier-Bewegungen aus, welche Pipo ansagt.

Anzahl Teilnehmende:

- Mind. 5 Kinder

Sportaktivität:

- **bewegungsintensiv**
- aktiv

Ort:

- **Im Stübli / Kreis**
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material: Keines

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung: Alle Kinder hören nur auf Pipo und nicht auf die Kindergartenlehrperson; darum muss der Satz immer mit «Pipo sagt: ...» beginnen. Fehlt dieser erste Teil, so müssen die Kinder immer noch der alten Anweisung Folge leisten. Wer «reinfällt» muss eine Zusatzaufgabe lösen, um wieder mitspielen zu dürfen.

Beispiele:

Schlange: bauchwärts auf den Boden liegen und wie eine Schlange «zischen»

Giraffe: Streckstand, 1 Arm gestreckt nach oben halten

Esel: Flüchtiger Handstand mit ausschlagenden Beinen ausführen (mehrmals)

Steinbock: Partnerarbeit: vorderes Kind im Kauerstand, hintere Person biegt Arme als Hörner

Adler: Partnerarbeit: beide Kinder stehen nebeneinander, halten den äusseren Arm nach aussen (als Flügel) und den inneren Arm mit gespreizten Fingern nach vorne (als Greifbeine)

Elefant: Dreierarbeit: 1 Kind macht den Rüssel, indem es mit einer Hand die Nase hält und die andere Hand zwischen Arm und Nase durchstreckt. Die beiden anderen Kinder bilden die Ohren, indem sie auf jeder Seite beide Arme halbkreisförmig halten.

Affe: Dreierarbeit: 1 Kind hält die Augen zu, 1 Kind hält die Ohren zu, 1 Kind hält den Mund zu

Tipp: Die Tiere sollten nacheinander eingeführt werden, nicht alle auf einmal!
Weitere Tierbewegungen können dazuerfunden werden!

15. Platzsuchspiel



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Kinder müssen beim Musikstopp einen bestimmten Platz einnehmen.

**Anzahl
Teilnehmende:** • Mind. 8 Kinder

Sportaktivität: • bewegungsintensiv
• **aktiv**

Ort: • Im Stübli / Kreis
• **Im Kindergartenraum**
• **Im Garten des Kindergartens**

Material: Musikanlage

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung:

Es werden verschiedene Plätze (z.B. Stühle) im Raum (oder Garten) verteilt, jedoch zwei weniger als Kinder. Nun müssen die Kinder zur Musik herumspringen (oder in der angewiesenen Bewegungsart). Sobald die Musik stoppt, müssen alle Kinder einen Platz für sich suchen (Platz für ein Kind). Die zwei Kinder, welche keinen Platz gefunden haben, müssen nun in der nächsten Runde eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. Hampelmann, auf einem Bein springen, auf einem Bein balancieren usw.) und können nach einer Runde wieder mitmachen. In der zweiten Runde werden nochmals zwei Plätze weggenommen, damit es wieder zwei Plätze zu wenig hat.

16. Schlangenlinie



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Kinder dürfen sich nur auf verschiedenen Schlangenlinien fortbewegen.

**Anzahl
Teilnehmende:** • Mind. 6 Kinder

Sportaktivität: • **bewegungsintensiv**
• aktiv

Ort: • Im Stübli / Kreis
• **Im Kindergartenraum**
• **Im Garten des Kindergartens**

Material: Kartonscheiben (Bierdeckel), Springseile

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung: Mit Hilfe von Kartonscheiben (Bierdeckel) wird eine Schlangenlinie auf dem Boden im Raum ausgelegt. Die Kinder gehen auf Zehenspitzen von Kartonscheibe zu Kartonscheibe, ohne danebenzutreten. Die Abstände zwischen den Kartonscheiben können fortlaufend vergrößert werden. Die Kinder können auch barfuß gehen.

Variante: Es können auch Springseile als Schlangenlinien ausgelegt werden. Diese können auch über Stühle führen.

17. Schlangen-Spiel



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Ein Kind als Schlangenkopf bewegt sich frei im Raum herum, das andere Kind als Schwanz folgt dem Kopf.

**Anzahl
Teilnehmende:** • Mind. 6 Kinder

Sportaktivität: • **bewegungsintensiv**
• aktiv

Ort: • Im Stübli / Kreis
• **Im Kindergartenraum**
• **Im Garten des Kindergartens**

Material: Keines

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung: Immer zwei Kinder zusammen bilden eine Schlange. Ein Kind ist der Schlangenkopf, das andere Kind der Schwanz. Der Kopf rennt voraus und klettert über Tische, unter Stühlen durch, balanciert auf Holzklötzchen usw. und der Schwanz folgt dem Kopf mit den gleichen Bewegungen. Nach einer gewissen Zeit werden die Rollen getauscht.

Variante:
(für grössere Gruppen): Das gleiche Spiel kann auch mit zwei bis drei Kindern als Schwanz durchgeführt werden.

Variante: Mehrere Tücher werden aneinander geknotet. Alle Kinder halten sich an dem so entstandenen Seil fest und bewegen sich gemeinsam durch den Raum. Dabei kann das vorderste Kind als Schlangenkopf das Tempo verändern oder die Tücher abwechselnd hoch in der Luft oder tief am Boden halten.

18. Waldtiere



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Das Kind mit dem genannten Waldtier muss so schnell wie möglich um die Kindergartenlehrperson herumlaufen.

**Anzahl
Teilnehmende:**

- Mind. 10 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- **Im Stübli / Kreis**
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material: Keines

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung:

Die Kindergartenlehrperson denkt sich eine Waldgeschichte aus. In dieser Geschichte müssen viele Tiere vorkommen.

Die Kinder werden vor der Geschichte in Fünfergruppen aufgeteilt. Ein Kind aus der Gruppe ist jeweils ein Hirsch, das zweite eine Wildsau, das dritte ein Fuchs, das vierte ein Bär, das fünfte ein Wolf (oder andere nach eigenem Ermessen).

Die Geschichte wird nun erzählt (die Erzählerin/der Erzähler muss von allen Seiten frei zugänglich sein). Die fünf bestimmten Tiere müssen häufig vorkommen. Sobald eines der fünf Tiere genannt wird, müssen die entsprechenden Kinder, die das Tier darstellen, in der typischen Gangart des Tieres einmal um die Kindergartenlehrperson herumlaufen und wieder an ihren Platz zurück. Für das schnellste Kind erhält die entsprechende Gruppe einen Punkt. Welche Gruppe hat beim Geschichtenende am meisten Punkte?

19. Wilde Löwen



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Ein Kind als Zauberer versucht, möglichst oft den Löwenkäfig zu durchqueren, ohne den Mantel zu verlieren.

**Anzahl
Teilnehmende:** • Mind. 10 Kinder

Sportaktivität: • **bewegungsintensiv**
• aktiv

Ort: • Im Stübli / Kreis
• Im Kindergartenraum
• **Im Garten des Kindergartens**

Material: 1 Zaubermantel (Gürtel, Tuch)

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung: Alle Kinder bis auf eines sind wilde Löwen. Diese rennen auf einem Rundkurs, welcher um zwei Wendemarken führt. Ein Kind ist der gute Zauberer. Er hat am Gürtel ein Tuch als Zaubermantel hängen. Der Zauberer will den Löwenkäfig durchqueren. Er muss jedoch aufpassen, dass kein Löwe ihm den Mantel entreisst. Die Löwen dürfen auf ihrem Kurs nicht anhalten oder zurücklaufen. Die Käfigdurchquerungen werden gezählt. Das Kind (Löwe), welches vom Zauberer den Mantel erbeutet hat, wird zum neuen Zauberer. Wer schafft die meisten Käfigdurchquerungen?

20. Zauberer und Fee



Bewegungsspiel

Kurzbeschreibung: Kinder werden vom Zauberer in Tiere verzaubert. Die Fee erlöst die Kinder, wenn sie errät, welches Tier es ist.

**Anzahl
Teilnehmende:** • Mind. 12 Kinder

Sportaktivität: • **bewegungsintensiv**
• aktiv

Ort: • Im Stübli / Kreis
• **Im Kindergartenraum**
• **Im Garten des Kindergartens**

Material: 1 Zaubererhut, 1 Feenhut

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Bewegungsspiel

Spielbeschreibung: Ein Kind als Zauberer versucht andere Kinder zu fangen. Wenn ein Kind gefangen worden ist, so flüstert ihm der Zauberer ein Tier ins Ohr, womit es in dieses Tier verwandelt wird, welches nur noch pantomimisch dargestellt werden darf (ohne Worte und Geräusche!). Verzauberte Kinder können erlöst werden, indem die gute Fee ihr dargestelltes Tier errät (das entsprechende Tier nennt). Das verzauberte Kind ist damit erlöst und darf wieder frei herumspringen.

Variante: Bei grösserer Kinderzahl mehrere Feen und Zauberer bestimmen.

21. Heisse Sache



Körperwahrnehmungsspiele

Arme

Kurzbeschreibung:

Jedes Kind versucht, mit einer Wäscheklammer möglichst viele Nahrungsmittel (Streichhölzchen) einzusammeln.

Anzahl Teilnehmende:

- Mind. 5 Kinder

Sportaktivität:

- **bewegungsintensiv**
- aktiv

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

Pro Kind: 1 Wäscheklammer und verschiedene Gegenstände

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Körperwahrnehmungsspiele

Arme

Spielbeschreibung:

In einem Zielbereich liegen verschiedene Gegenstände, mindestens fünf Mal so viele wie Mitspielende. Alle Kinder rennen zu den Gegenständen, klemmen einen davon mit ihrer Wäscheklammer (Zündhölzchen, Zeitungspapier, Kloppapierrolle usw.) fest, heben ihn (ohne Mithilfe der Hände!) auf und transportieren ihn zurück. Die Gegenstände dürfen nur mit der Wäscheklammer festgehalten werden. Wer hat am meisten Gegenstände erbeutet?

Variante:

Das gleiche Spiel als Gruppenwettkampf durchführen. Die Kinder dürfen einander helfen!

22.

Jonglieren



Arme

Körperwahrnehmungsspiele

Kurzbeschreibung: Kinder jonglieren mit verschiedenen Gegenständen.

**Anzahl
Teilnehmende:**

- Mind. 6 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

Pro Kind entsprechendes Jongliermaterial

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Körperwahrnehmungsspiele

Arme

Spielbeschreibung:

Die Kinder versuchen mit verschiedenen Gegenständen zu jonglieren:

- Chiffontüchern (ohne Knoten, mit Knoten)
- Luftballons
- schwereren Tüchern
- Wattebauschen
- Sandkissen
- Igelbällen
- verschiedenen kleinen Bällen (Jonglierbällen, Gummibällen, Tennisbällen usw.)
- Vogelsandbällen (eingewickelt in Luftballonmaterial)
- kleineren Holzklötzchen

Die Kinder werfen die Gegenstände zuerst mit einer Hand hoch und fangen ihn anschliessend mit der anderen Hand. Danach werden zwei Gegenstände gleichzeitig mit zwei Händen hochgeworfen und gefangen. Gelingt dies, so können zwei Gegenstände mit einer Hand hochgeworfen und gefangen werden.

Tipp:

Fanghilfen können umgekehrte Hütchen (Baustellenkegel) sein!

23. Luftballon-Lift



Körperwahrnehmungsspiele

Arme

Kurzbeschreibung:

Jedes Kind versucht, seinen aufgeblasenen Luftballon in der Luft zu behalten, zusätzlich muss es zwischendurch verschiedene Bewegungsarten ausführen (hinsetzen, drehen, im Langsitz sein. ...).

Anzahl Teilnehmende:

- Mind. 6 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- **Im Stübli / Kreis**
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

1 Luftballon pro Kind

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Körperwahrnehmungsspiele

Arme

- Spielbeschreibung:** Der aufgeblasene Luftballon wird mit einer Hand in die Höhe geschlagen, das Kind setzt sich schnell hin, schlägt den Luftballon wieder in die Höhe, steht sofort auf und schlägt den Ballon wieder hoch usw.
Wer kann dies zehn Mal nacheinander?
- Variante:** Nur im Langsitz (sitzend auf dem Boden) muss der Luftballon in der Luft gehalten werden.
- Variante:** Nach jedem Schlag führt das Kind eine ganze Drehung um die eigene Achse (360°-Drehung) aus. Drehrichtung kann das Kind selber wählen.
- Variante:** Die Kinder versuchen mit den Händen den Luftballon in der Luft zu behalten und so schnell wie möglich eine Strecke zu absolvieren.
- Variante:** Die Kindergartenlehrperson gibt immer wieder neue Bewegungsarten vor.

24. Regentropfen



Körperwahrnehmungsspiele

Arme

Kurzbeschreibung:

Jedes Kind wirft nacheinander einen Stapel Bierdeckel hoch und versucht möglichst viele zu fangen.

Anzahl Teilnehmende:

- Mind. 4 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

20 bis 30 Bierdeckel pro Gruppe

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Körperwahrnehmungsspiele

Arme

- Spielbeschreibung:** Ein Kind nimmt einen bis drei Bierdeckel in beide Hände, wirft alle hoch in die Luft und versucht, möglichst viele Regentropfen (Bierdeckel) wieder zu fangen.
- Variante:** Ein Kind nimmt einen grossen Stapel Bierdeckel in beide Hände, wirft alle hoch in die Luft. Drei bis vier Kinder versuchen nun, möglichst viele Regentropfen zu fangen. Welche Gruppe kann die meisten Regentropfen fangen?
- Variante:** Es werden zwei oder mehrere Gruppen gebildet, die sich in zwei gleich grossen angrenzenden Feldern verteilen. In jedem Feld liegen gleich viele Bierdeckel. Auf „Los“ werfen alle Kinder möglichst schnell die schmutzigen Regentropfen (Bierdeckel) aus ihrem Teil des Raumes in das gegnerische Feld. Nach jedem Wurf dürfen neue schmutzige Regentropfen im eigenen Feld wieder aufgelesen und ins andere Feld geworfen werden. Nach einer gewissen Zeit wird die Anzahl der schmutzigen Regentropfen in den jeweiligen Feldern gezählt. Welche Gruppe hat in ihrem Feld das sauberste Wasser (= die wenigsten Bierdeckel)?

25. Dreibeinige Monster



Körperwahrnehmungsspiele

Beine

Kurzbeschreibung:

Jedem Paar werden die mittleren Beine zusammengebunden. So muss das dreibeinige Monster umhergehen.

Anzahl

Teilnehmende:

- Mind. 4 Kinder

Sportaktivität:

- **bewegungsintensiv**
- aktiv

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

1 Springseil (Spielband oder grösseres Kopftuch) pro Paar

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Körperwahrnehmungsspiele

Beine

Spielbeschreibung:

Die Kinder stellen sich als Paare nebeneinander und binden sich mit den Seilen, bzw. Tüchern die inneren Beine zusammen. Jedes Paar ist somit in ein dreibeiniges Monster verzaubert worden. Die dreibeinigen Monster müssen nun erst einmal laufen lernen und probieren verschiedene Bewegungsmöglichkeiten aus.

Variante:

Ein dreibeiniges Monster bewegt sich eine «Zwünipause» lang in dieser Art.

Variante:

Ein dreibeiniges Monster zeigt verschiedene Bewegungsarten vor. Ein anderes Monster folgt diesem und versucht die gleichen Bewegungsarten auszuführen. Nach einer gewissen Zeit werden die Rollen gewechselt.

Variante:

Die dreibeinigen Monster messen sich, in dem sie kleine Staffelwettkämpfe durchführen.

Achtung: Es muss genügend Platz vorhanden sein und keine spitzigen Gegenstände, da die Monster im Wettkampf gerne hinfallen!!

26.

Gefängnisausbruch



Körperwahrnehmungsspiele

Beine

Kurzbeschreibung:

Die Füße jedes Kindes sind durch eine Gefangenenkette (Zeitungsblatt mit zwei Löchern) festgemacht. Jedes Kind versucht auszubrechen, ohne das Zeitungsblatt zu zerstören.

Anzahl Teilnehmende:

- Mind. 4 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

1 Zeitungsblatt pro Kind (plus einige Reserveblätter)

Körperwahrnehmungsspiele

Beine

Spielbeschreibung:

Jedes Kinder erhält ein grosses Zeitungsblatt und reisst in das Blatt vorsichtig zwei Löcher. Danach steckt es langsam die Füsse bis über die Knöchel durch diese Löcher im Blatt (so entsteht eine Gefangenenkette). Nun versuchen alle Kinder so eine bestimmte Strecke (bis zum Wendepunkt) zurückzulegen, ohne das Zeitungsblatt zu zerreißen. Beim Wendepunkt dürfen sie ihre «Ketten» (=Zeitungsblatt) zerreißen und zurück rennen. Zerreisst das Zeitungsblatt vor dem Wendepunkt, so ist der Ausbruch nicht gelungen, das heisst, der Ausbruch muss mit einem neuen Zeitungsblatt neu angefangen werden. Dabei werden Rangpunkte verteilt (z. B. 1. Rang = 1 Punkt, 2. Rang = 2 Punkte usw.). Wer hat nach drei Durchgängen die wenigsten Rangpunkte?

Variante:

Es werden Gruppen mit drei bis vier Kindern gebildet. Diese müssen hintereinander stehen und Zeitungsblätter zwischen ihren Körpern (Rücken und Bauch) einklemmen, ohne ihre Hände zu benützen. Nun sollen sie so rasch als möglich eine bestimmte Strecke bewältigen, ohne ein Zeitungsblatt zu verlieren.

27. Schnipp-Schnapp



Körperwahrnehmungsspiele

Beine

Kurzbeschreibung:

Kinder rollen Papierrollen (WC-Rolle) mit den Füßen vor sich her. Auf bestimmte Zurufe müssen sie die Papierrollen auf eine bestimmte Art wechseln und weiterrollen.

Anzahl Teilnehmende:

- Mind. 6 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

1 Papierrolle pro Kind (WC-Rolle), Seil oder Reifen

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Körperwahrnehmungsspiele

Beine

Spielbeschreibung:

Jedes Kind hat eine Papierrolle und läuft durch den Raum/Garten. Die Papierrolle wird mit dem Fuss so mitgerollt, dass sie nicht ausser Kontrolle gerät. Wenn die Kindergartenlehrperson «Schnipp-Schnapp» ruft, müssen alle Kinder versuchen, mit dem Fuss ihre Rollen in einen in der Mitte des Raumes abgegrenzten Kreis (mit Seilen gelegt, Reifen usw.) zu rollen.

Variante:

Wenn die Kindergartenlehrperson „Schnipp“ ruft, muss jedes Kind so schnell wie möglich seine Rolle per Fuss mit einem anderen Kind tauschen und die neue Rolle mit dem Fuss weiterbewegen. Ruft die Kindergartenlehrperson «Schnapp», hebt jedes Kind so schnell wie möglich seine Rolle auf und wirft sie einem anderen Kind zu. Die neue Rolle wird wieder mit dem Fuss im Raum/Garten weitergerollt. Beim Ruf «Schnipp-Schnapp» müssen alle Kinder versuchen, mit dem Fuss oder der Hand ihre Rollen in einen in der Mitte des Raumes abgegrenzten Kreis (mit Seilen gelegt, Reifen usw.) zu schiessen.

Variante:

Bei «Schnipp-Schnapp» kann auch versucht werden, die Rolle statt mit dem Fuss in einen Kreis zu schiessen, sie mit der Hand in eine Schachtel oder einen anderen Behälter zu werfen.

28. Sumpfwandern



Körperwahrnehmungsspiele

Beine

Kurzbeschreibung:

Jedes Kind versucht, mit einer Wäscheklammer möglichst viele Nahrungsmittel (Streichhölzchen) einzusammeln.

Anzahl Teilnehmende:

- Mind. 5 Kinder

Sportaktivität:

- **bewegungsintensiv**
- aktiv

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

Pro Kind: 1 Wäscheklammer und verschiedene Gegenstände

Körperwahrnehmungsspiele

Beine

Spielbeschreibung:

4 bis 6 Kinder zusammen bilden eine Gruppe, welche sich nur mit Hilfe von Steinen (Bierdeckel) im Sumpf bewegen kann. Die Gruppe erhält zusätzlich noch zwei weitere Bierdeckel. Sie dürfen dabei den Sumpf (Boden) nicht berühren, müssen sich aber vorwärts bewegen, indem immer der hinterste Bierdeckel nach vorne gegeben wird und die Gruppe so einen Schritt weitergehen kann.

Variante:

Zwei oder mehrere Gruppen kämpfen gegeneinander. Wer hat zuerst eine bestimmte Strecke hinter sich gebracht?

29. Klammerfühlspiel



Körperwahrnehmungsspiele

Ganzer Körper

Kurzbeschreibung:

Ein Kind sagt mit geschlossenen Augen, wo die Wäscheklammern an seinem Körper angebracht sind.

Anzahl Teilnehmende:

- Mind. 4 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- **Im Stübli / Kreis**
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

10 Wäscheklammern pro Paar

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Körperwahrnehmungsspiele

Ganzer Körper

Spielbeschreibung:

Ein Kind legt sich auf den Bauch oder Rücken und macht die Augen zu. Das andere Kind befestigt nun die 10 Wäscheklammern nacheinander am T-Shirt oder an der Hose des am Boden liegenden Kindes. Das liegende Kind muss nun der Reihe nach sagen, wo die Klammern befestigt wurden.

Variante:

Der genaue Körperteil soll angegeben werden.

Variante:

Mehrere Klammern werden nebeneinander angeklammert. Das liegende Kind muss den Ort und die Anzahl Klammern nennen.

30. Maschinenbau



Körperwahrnehmungsspiele

Ganzer Körper

Kurzbeschreibung:

Ein Kind baut aus den anderen Kindern eine Maschine, welche sich bewegt und Geräusche macht (Tinguely-Maschine).

Anzahl

Teilnehmende:

- Mind. 10 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- **Im Stübli / Kreis**
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

Keines

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Körperwahrnehmungsspiele

Ganzer Körper

Spielbeschreibung:

Ein Kind ist Maschinenbauerkind, die anderen Kinder sind Maschinenteile. Das Maschinenbauerkind formt aus dem ersten Kind einen beliebigen Maschinenteil und sagt ihm auch, welche Bewegungen und Geräusche es als Maschinenteil machen soll.

Alle anderen Kinder werden nacheinander dazugebaut, so dass sich zum Schluss eine ganze Maschine ergibt, deren Einzelteile (Kinder) verschiedene Bewegungen ausführen und Geräusche von sich geben.

Am Schluss baut sich das Maschinenbauerkind noch dazu.

31. Roboter



Körperwahrnehmungsspiele

Ganzer Körper

Kurzbeschreibung:

Zwei Roboter werden so geführt (durch Drehungen vom Techniker), dass sie in einander laufen (Bauch gegen Bauch).

Anzahl

Teilnehmende:

- Mind. 9 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

Keines

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Körperwahrnehmungsspiele

Ganzer Körper

Spielbeschreibung:

Ein Kind als Techniker erhält eine neue Lieferung von 2 Robotermodellen. Leider wurde beim Zusammenbau der Roboter ein Fehler begangen. Die Roboter wurden Rücken an Rücken montiert, müssten jedoch Bauch an Bauch zusammengebaut werden.

Das Technikerkind trennt die Roboter, indem es die Hand zwischen den Rücken der Roboter führt. Ist dies geschehen, setzen sich die Roboter in Bewegung (Roboter bewegen sich immer vorwärts mit abgehackten Bewegungen und entsprechenden Geräuschen).

Das Technikerkind kann die Roboter jedoch steuern, indem es ihre Bewegungsrichtung beeinflusst. Klopft es einem Roboter auf die rechte Schulter, so vollzieht dieser eine $\frac{1}{4}$ -Drehung ($=90^\circ$) nach rechts und marschiert in diese Richtung weiter. Stösst der Roboter an ein Hindernis (z.B. Wand oder „fremden“ Roboter), so bewegt er sich im Stand, bis ihn sein Technikerkind in eine neue Position bringt. Das Technikerkind muss so lange zwischen seinen Robotern pendeln, bis diese sich aufeinander zu bewegen und schliesslich Bauch an Bauch stehen bleiben. Ist dies gelungen, umarmen sich die Roboter und ein Rollentausch für das nächste Spiel kann vorgenommen werden.

32. Statuenfangen



Körperwahrnehmungsspiele

Ganzer Körper

Kurzbeschreibung:

Gefangene Kinder werden zu einer Statue geformt, welche erlöst werden kann, wenn ein nicht gefangenes Kind die gleiche Statue daneben für 2 Sekunden darstellt.

Anzahl
Teilnehmende:

- Mind. 10 Kinder

Sportaktivität:

- **bewegungsintensiv**
- aktiv

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

Zeichen für Fänger (Spielband, Hals- oder Kopftuch, Hut)

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Körperwahrnehmungsspiele

Ganzer Körper

Spielbeschreibung:

Ein oder zwei Kinder werden als Fangende bestimmt. Wer gefangen wird, bleibt wie versteinert in einer möglichst verrückten Pose stehen oder wird von den fangenden Kindern in eine Pose gestellt. Das in eine Statue verzauberte Kind kann erst erlöst werden, wenn ein anderes Kind die Statue für 2 Sekunden nachahmt und dazu ruft «Die Statue lebt wieder!»

Variante: (Käferfangen):

Ein oder zwei Kinder werden als Fangende bestimmt. Wer gefangen wird, liegt auf den Rücken und strampelt mit Armen und Beinen (wie ein Käfer). Zwei Kinder können einen Käfer erlösen, wenn sie zu zweit ihn je an einer Hand fassen und ihm so auf die Füße helfen.

Variante: (Virusfangen):

Gleiche Form wie Käferfangen, die Gefangenen bleiben jedoch stehen und halten beide Arme nach oben gestreckt. Erlöst wird der Virus, wenn zwei Kinder ihn in die Mitte nehmen und sich die Hände geben (Kreis um ihn schliessen).

33. Bierdeckel-Statue



Körperwahrnehmungsspiele

Kopf und Rumpf

Kurzbeschreibung:

Kinder versuchen, möglichst viele Bierdeckel auf ein Kind (Statue) zu stapeln.

Anzahl

Teilnehmende:

- Mind. 5 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- **Im Stübli / Kreis**
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

Pro Gruppe viele Bierdeckel

Körperwahrnehmungsspiele

Kopf und Rumpf

Spielbeschreibung: Ein Kind stellt sich ruhig hin. Die anderen Kinder versuchen möglichst viele Bierdeckel auf dessen Kopf, Schultern, Arme und andere Körperteile zu stapeln, ohne dass die Bierdeckel hinunterfallen. Die Bierdeckel dürfen nicht aufeinander liegen.

Variante: Das Kind, auf welchem die Deckel gestapelt werden, stellt sich in unterschiedlichen Positionen hin: als Engel mit ausgebreiteten Armen, als Hund auf allen Vieren usw.

Variante: Zwei gleich grosse Gruppen belegen je ihr Modell. Beide Statuen stehen in der gleichen Position. Auf welcher Statue liegen mehr Deckel?

34. Einhörner



Körperwahrnehmungsspiele

Kopf und Rumpf

Kurzbeschreibung:

2 Kinder stehen einander gegenüber – 2 Jogurtbecher zwischen den Stirnen – und gehen so umher.

Anzahl Teilnehmende:

- Mind. 6 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- **Im Stübli / Kreis**
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

Pro Kind ein Jogurt- oder Plastikbecher

Körperwahrnehmungsspiele

Kopf und Rumpf

Spielbeschreibung:

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber. Sie sind durch 2 Becher (mit der Öffnung an der Stirn) miteinander verbunden → Einhorn. Zur Musik oder frei versuchen sie nun verschiedene Fortbewegungsarten aus, ohne dass die Becher herunterfallen (Becher dürfen nicht mit den Händen gehalten werden!).

Variante:

Die Kinder bilden Reihen (nebeneinander oder hintereinander). Sie versuchen sich mit den Bechern so zu verbinden, dass z.B. Schläfe an Schläfe, Hinterkopf an Hinterkopf zusammenkommen, und bewegen sich so gemeinsam zur Musik weiter.

35. Indianerhäuptling



Körperwahrnehmungsspiele

Kopf und Rumpf

Kurzbeschreibung:

Kinder versuchen bei einem «blinden» Indianerhäuptling ihre Wäscheklammern anzubringen.

Anzahl

Teilnehmende:

- Mind. 5 Kinder

Sportaktivität:

- bewegungsintensiv
- **aktiv**

Ort:

- **Im Stübli / Kreis**
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

Pro Gruppe 15–20 Wäscheklammern, 1 Augenbinde

Körperwahrnehmungsspiele

Kopf und Rumpf

Spielbeschreibung:

In der Mitte steht ein Indianerhäuptling, welchem die Augen verbunden werden. Alle anderen Kinder versuchen dem Häuptling ihre Wäscheklammer an die Kleidung zu heften, ohne dabei von ihm ertappt zu werden. Der Häuptling dreht sich langsam im Kreis, streckt seine Arme aus und versucht so, das Anheften der Wäscheklammern zu verhindern. Wer berührt wird, muss eine Klammer wieder entfernen. Wenn alle ihre Klammern befestigt haben, beginnt eine neue Runde. Wer seine Klammer als Erster gesetzt hatte, wird neuer Häuptling.

Variante:

Alle heften zuerst ihre Wäscheklammer an die Kleidung des Häuptlings. Die Kinder stehen im Kreis von ca. 4 Meter Abstand um den Häuptling. Auf los schleichen alle heran, um ihm eine Wäscheklammer zu stehlen. Der Häuptling zeigt mit geschlossenen Augen in die Richtung, aus der er ein Geräusch hört. Bewegt sich jemand in jener Richtung, in welche er gerade zeigt, muss die erwischte Person wieder zurück auf die Startlinie. Wer zuerst seine Klammer wieder wegnehmen kann, wird der neue Häuptling.

36. Zwergenlauf-Staffel



Körperwahrnehmungsspiele

Kopf und Rumpf

Kurzbeschreibung:

Jedes Kind versucht als Zwerg (Plastikbecher als Zwergenhut) einen Edelstein (Tischtennis-Ball) zu transportieren.

Anzahl

Teilnehmende:

- Mind. 10 Kinder

Sportaktivität:

- **bewegungsintensiv**
- aktiv

Ort:

- Im Stübli / Kreis
- **Im Kindergartenraum**
- **Im Garten des Kindergartens**

Material:

Pro Kind 1 Plastikbecher, pro Gruppe 1 Tischtennis-Ball

SUISSE BALANCE

Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz

Körperwahrnehmungsspiele

Kopf und Rumpf

Spielbeschreibung:

Es werden Zwergengruppen gebildet, die sich hintereinander aufstellen. Die Plastikbecher werden als Zwergenmütze auf den Kopf gestellt. Die vorderste Person erhält einen Tischtennisball (Edelstein) und legt diesen auf einen Handrücken. So läuft jedes Kind der Gruppe zur Wendemarke, kehrt zurück, umläuft die Gruppe, übergibt den Tischtennis-Ball dem vordersten Kind und schliesst am Schluss der Kolonne an. Welche Gruppe hat zuerst die Staffel absolviert?

Variante:

Alle Zwerge haben ihre Mütze (Plastikbecher) auf dem Kopf. Jeweils der vorderste Zwerg eilt zur Höhle im Berg (Reifen auf dem Boden), ohne dass die Mütze herunterfällt. Bei der Höhle angelangt, kniet er sich hin, nimmt sich einen Edelstein (Tischtennis-Ball) und balanciert ihn auf seinem Handrücken zur Gruppe zurück. Ist er dort angelangt, startet das nächste Kind (Zwerg). Welche Zwergengruppe hat als Erste alle Edelsteine geholt?

Variante:

Anstatt des Plastikbechers kann aus einem gefalteten Zeitungsblatt die Zwergenmütze hergestellt werden. Auch so müssen die Kinder umhergehen, ohne ihre Mütze zu verlieren.