



# Purzelbäumig

Foto: Esther Michel

## Mehr Bewegung und gesunde Ernährung in Kindergärten und Schulen dank «Purzelbaum».

**Text:** Simone Walker

Kinder haben einen angeborenen Bewegungsdrang. Sie springen, hüpfen, rennen, klettern wann und wo auch immer sie die Möglichkeit dazu haben. Deshalb sind Gelegenheiten zu körperlicher Aktivität im Kindesalter neben ausgewogener Ernährung und psychischem Wohlbefinden für eine positive Entwicklung von Körper und Geist von grosser Wichtigkeit. «Purzelbaum» bringt Bewegung in Kindergärten, Spielgruppen, Kindertagesstätten und Primarschulen.

### Aktivieren

«Purzelbaum» ist heute in 23 Kantonen verbreitet. Neben rund 2100 Kindergärten setzen auch 750 Kindertagesstätten, 210 Spielgruppen und 160 Primarschulen «Purzelbaum» um. Die Projekte sind auf die jeweiligen Lebenswelten und Bedürfnisse abgestimmt und unterscheiden sich in den Rahmenbedingungen, verfolgen aber alle dasselbe Grundprinzip: «Wie kann die Betreuungs- beziehungsweise Lehrperson die Qualität und den Umfang bewegter Aktivität steigern und für gesunde Zwischenmahlzeiten sorgen?»

Kürzlich wurden im Rahmen eines interkantonalen Forschungsprojekts (Kühnis et al., 2018) motorische Basiskompetenzen im Kindergartenalter zwischen Bewegungskindergärten und Kindergärten ohne spezielle Bewegungsförderung untersucht. Dabei zeigten sich relevante Unterschiede in den überprüften Kompetenzbereichen «sich bewegen» (balancieren, rollen, springen und laufen) und «etwas bewegen» (werfen, fangen, dribbeln und prellen) zugunsten der Kindergärten mit einem Bewegungsprofil, sogenannten «Purzelbaum-Kindergärten». Vielfältige, tägliche Bewegungsimpulse, die Unterstützung der Selbstwirksamkeit, eine bewegungsfreundliche Gestaltung der Innen- und Aussenräume, die Förderung einer ausgewogenen Ernährung und der Einbezug der Eltern sind wesentliche Kennzeichen solcher Kindergärten.

### Gut begleitet

Ein «Purzelbaum-Kindergarten» zeichnet sich zusätzlich durch folgende Merkmale aus:

- Die Lehrpersonen werden intensiv geschult und durch den eineinhalb- bis zweijährigen Prozess begleitet.
  - Die Kindergartenräume sind bewegungsfreundlich gestaltet und eingerichtet.
  - Regelmässige, gezielte Bewegungsangebote sowie gesunde Zwischenmahlzeiten und Wassertrinken sind in den Alltag integriert.
  - Die Eltern werden miteinbezogen, damit die Impulse Eingang in den Familienalltag finden, sodass der Kindergarten keine Insel mit Bewegung und gesunder Ernährung bleibt.
- Eine erfahrene Fachperson begleitet die an «Purzelbaum» teilnehmenden Lehrpersonen. Während der Ausbildung, respektive in der Projektphase, besuchen die Lehrpersonen in einem Kindergarten vor Ort Weiterbildungen und fachliche Austauschtreffen. Dabei lernen sie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse im Bereich Bewegung und Ernährung sowie deren Einfluss auf die Gesamtentwicklung der Kinder kennen und sammeln Erfahrungen, wie sie diese in den Kindergartenalltag integrieren können. Zudem erhalten sie zahlreiche praxis-

nahe Ideen und Anregungen für vielfältige Bewegungsaktivitäten sowie ausgewogene Ernährung.

Das Projekt und die Ausbildung orientieren sich stark an der Praxis und an der Entwicklung der Kinder. «Purzelbaum Kindergarten» unterstützt sowohl überfachliche als auch fachliche Kompetenzen des Lehrplans 21 und liefert viele praktische Ideen zur konkreten Förderung. Mit dem Besuch der jährlichen Purzelbaum-Tagung, der Purzelbaum-Workshops oder eines kantonalen Erfahrungsaustauschtreffens vertiefen die Lehrpersonen auch nach der Ausbildung in der Projektphase ihr Wissen und erhalten neue Spiel- und Übungsideen. Neben diesen Weiterbildungsmöglichkeiten bietet [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch) eine Praxisideensammlung mit einer themenspezifisch aufgearbeiteten Praxissammlung sowie weitere Informationen, Unterlagen und Links.

### Aus- und Weiterbildung

Seit 2018 haben interessierte Kindergartenlehrpersonen in mehreren Kantonen die Möglichkeit, sich in einem Purzelbaummodul vertiefter mit dem Zusammenhang zwischen Bewegung, Ernährung und Aspekten der psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen. Das neue Modul stärkt die Ressourcen und Lebenskompetenzen der Kindergartenkinder. Die Lehrpersonen setzen sich mit Themen wie Selbstregulation, Impulskontrolle, Perspektivenwechsel, Problemlösen, sozial-emotionalen Kompetenzen und Selbstwirksamkeit in Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung auseinander. Gleichzeitig unterstützen massgeschneiderte und praxisnahe Unterrichtsmethoden und -ideen die Umsetzung des Lehrplans 21.

Um die Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Kindergarten weiter voranzutreiben und sicherzustellen, dass auch in Zukunft entsprechend qualifizierte Kindergartenlehrpersonen unterrichten, wird «Purzelbaum» an Pädagogischen Hochschulen in der Ausbildung von Kindergarten-Lehrpersonen verankert. Seit dem Schuljahr 2018/2019 ist «Purzelbaum» fester Bestandteil an der Pädagogischen Hochschule St. Gallen. An der Pädagogischen Hochschule Schwyz wird «Purzelbaum» voraussichtlich im Frühjahrsemester 2021 angeboten. Die Verantwortlichen von «Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>» möchten auf den bisherigen positiven Erfahrungen aufbauen und hoffen, das Projekt an möglichst vielen Ausbildungsstätten verankern zu können.



Das in Basel-Stadt 2004 entwickelte Projekt wird seit 2009 von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz, dem Bundesamt für Sport und weiteren Partnern in enger Zusammenarbeit mit kantonalen Fachstellen angeboten. Weitere Informationen zu Purzelbaum und Angaben dazu, welche Kantone Purzelbaum unterstützen, sind auf [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch) zu finden.

Diese Verankerung trägt entscheidend zum langfristigen Fortbestehen und zur weiteren Verbreitung des «Purzelbaum»-Gedankens bei.

#### Simone Walker

ist Co-Projektleiterin bei «Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>», einem Angebot der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX.

#### Interview mit Petra Müller

Petra Müller ist Kindergartenlehrperson und Projektleiterin «Purzelbaum Kindergarten» der Stadt St. Gallen.

#### Wie sieht ein typischer Morgen im «Purzelbaum»-Kindergarten aus?

Der Morgen beginnt bewegt, das heisst mit Gummitwist, mit Hüpfübungen im Kreis oder mit einer bewegten Abenteuergeschichte, die über Stühle oder Balanciergeräte führt. Der ganze Vormittag ist von Bewegung geprägt. Die Kinder verknüpfen Verse oder Kinderlieder mit Bewegung und lernen sie so. Neben der Bewegung im durch die Kindergartenlehrperson geführten Setting gibt es das Freispiel. Das beinhaltet zum Beispiel Trampolinspringen, Ballwurf in der Garderobe, kleine Geschicklichkeitsspiele im Kreis oder die Aktivitäten draussen auf dem Kindergartenspielplatz.

#### Worin unterscheidet sich ein «Purzelbaum-Kindergarten» von einem Nicht-«Purzelbaum-Kindergarten»?

In einem «Purzelbaum»-Kindergarten ist es selbstverständlich, dass die Kinder sich häufig bewegen dürfen und dass sie im Freispiel und in geführten Bewegungsaktivitäten viele Anregungen erhalten. Die Kinder bekommen Raum und Zeit, um ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachzugehen. Unruhigen Kindern kommt dies sehr entgegen. Nach intensiven Bewegungseinheiten können sich alle besser konzentrieren.

#### Wie bereitet sich die Kindergartenlehrperson auf den Unterricht vor? Was ist speziell zu beachten?

Die Bewegungsmaterialien brauchen Platz und müssen sorgfältig eingeführt werden, damit die Sicherheit gewährleistet werden kann. Um das Optimum an Bewegung zu ermöglichen, müssen die Räumlichkeiten gezielt gestaltet werden. Auch die Garderobe oder eine Treppe eignen sich hervorragend, um vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen. Es braucht keine teuren Anschaffungen. «Purzelbaum» kann mit einfachen Materialien wie Bällen, Tüchern oder Seilen umgesetzt werden. Der Tagesablauf sollte dem Raum und der Kindergruppe angepasst werden, um so die optimale Balance zwischen Lärmpegel und Ruhesequenzen zu finden.

#### Wie wirkt sich «Purzelbaum» auf die Kinder aus?

Sie sind ausgeglichener, können sich besser konzentrieren, werden geschickter, haben ein besseres Selbstwertgefühl und Unfälle passieren seltener. Die regelmässige Übung von gezielten Bewegungsabläufen ermöglicht Kindern stärkende Erfolgserlebnisse. Im Turnen, im Wald und auch im Freien können sie sich austoben und es entstehen weniger Konflikte und Streitereien.

#### Das Projekt «Purzelbaum» wird über 1,5 Jahren von einer Fachperson begleitet. In dieser Zeit gibt es vier Weiterbildungen und bis zu acht Austauschtreffen. Eine Kindergartenlehrperson nimmt einen relativ hohen Aufwand auf sich. Ist dieser gerechtfertigt?

Die vielen Ideen und Inputs, welche die Kindergartenlehrpersonen während der ganzen Begleitung erhalten, stellen einen Mehrwert dar und bringen neue Motivation in den Kindergartenalltag. Der Austausch bestärkt die Lehrpersonen in ihrem eigenen Handeln und sie bekommen wertvolle Rückmeldungen. Der Praxisbezug ermöglicht einen einfachen Transfer in den eigenen Kindergarten und eine schnelle, sichtbar positive Veränderung bei den Kindern.