Florence Itin
florence.itin@uzh.ch
www.gewaltprävention-an-schulen.ch

Bewegungsspiele zur Förderung der exekutiven Funktionen für den Kita-, Spielgruppen- und Kindergartenalltag

Musik-Stopp-Spiel

Während die Musik spielt und die Kinder durch die Halle laufen, wiederholt die Lehrkraft immer wieder eine Bewegung (z.B. Strecksprung, halbe Drehung, Hocke, Hampelmann). Die Kinder müssen beim Laufen ihre Aufmerksamkeit auf die Lehrkraft lenken und sich die Bewegung merken. Erst beim Musikstopp führen sie die Bewegung aus.

Mögliche Spielvarianten:

- Die Lehrkraft verändert ihre Position im Raum.
- Die Lehrkraft kann in einer höheren Schwierigkeitsstufe auch mehrere (zunächst zwei, später drei und vier) dieser Übungen machen (z.B. Strecksprung und Hocke), die die Kinder bei Musikstopp in der entsprechenden (oder umgekehrten Reihenfolge – je nach Aufgabenstellung) ausführen sollen.
- Aufgaben für die Musikpausen können vorab festgelegt werden, z.B.:
    - 1. Musikstopp: stehen bleiben
    - 2. Musikstopp: in die Hocke gehen
    - 3. Musikstopp: Strecksprung und halbe Drehung
    - 4. Musikstopp: Ablauf wiederholt sich

Feuer-Wasser-Sturm

Alle Kinder bewegen sich frei im Raum (z. B. zu Musik, Impulsen …). Auf ein Kommando z. B. „Feuer“, „Wasser“, „Sturm“, „Blitz“, „Eis“ (…) müssen die Kinder eine besondere Position einnehmen bzw. einen festgelegten Platz aufsuchen.

Mögliche Spielvarianten:

- Der Begriff wird genannt, die Kinder dürfen aber nur die entsprechende Position einnehmen/den Platz aufsuchen, wenn vorher ein Pfiff erfolgt ist
- Die Begriffe und die zugehörigen Positionen/Plätze werden miteinander vertauscht und neu zugeordnet: z.B. „Wasser“ wird zu „Sturm“, „Sturm“ wird zu „Feuer“, „Feuer“ wird zu „Wasser“
- Es können weitere Begriffe hinzugenommen und mit einer Position/einem Platz verbunden werden

- Den Begriffen wird eine bestimmte Bewegungsart zugeordnet, z.B:
  - „Feuer“ = Laufen
  - „Wasser“ = Seitgalopp
  - „Sturm“ = Hopserlauf

Zeitungslesen Stopp
Ein Kind entfernt sich vom Rest der Gruppe und hält eine Zeitung oder dreht sich weg. Das einzelne Kind sagt nun mehrmals nacheinander "Ziitig läse", während es die Zeitung liest. Während dieser Zeit versuchen die anderen Kinder möglichst nahe an das zeitungslesende Kind zu gelangen. Das einzelne Kind darf nach Belieben den "Ziitig läse" Prozess mit einem "Stopp" unterbrechen. Ab sofort dürfen sich alle Kinder der Gruppe nicht mehr bewegen. Falls das einzelne Kind noch ein Kind der Gruppe entdeckt, welches sich bewegt, kann es das Kind wieder auf seine Startposition schicken. Das Spiel endet sobald ein Kind aus der Gruppe das einzelne Kind erreicht.

Versteinerungsspiel
Alle Kinder rennen frei in der Halle oder in einem begrenzten Spielfeld herum. Sobald das zuvor abgemachte Signal ertönt (z. Bsp. 2x klatschen), erstarren alle Kinder an Ort und Stelle. Sie versuchen, so lange in ihrer versteinerten Position zu verharren, bis das Signal erneut ertönt und sie sich wieder frei bewegen können.

Variationen
- Mit Musik kombinieren: Sobald die Musik abgestellt wird, erstarren die Kinder.
- Fortbewegungsart variieren: Hüpfen, rückwärts, Tiere imitieren usw.
- Sobald die Leiterperson einen Namen eines Kindes aufruft, tupft dieses die anderen Kinder ab. Abgetupfte Kinder versteinern sich sofort. Sobald die Leiterperson einen neuen Kindernamen aufruft, sind alle wieder frei.

Familie Meier (Besuch im Zoo)
Die Kinder bilden vier (oder mehr) Gruppen. Jede Gruppe nimmt auf einer Bank (oder Matte) hintereinander Platz (die Bänke/Matten sind z. B. sternförmig angeordnet). Jedes Kind erhält einen Familien- oder Tiernamen (Mutter, Vater, Sohn, Tochter, Oma, Opa, Hund, Affe, Löwe …). Die Lehrkraft erzählt die Geschichte der Familie Meier, die einen Ausflug in den Zoo unternimmt und in der die einzelnen Namen/Tiere vorkommen. Wenn ein Name/Tier genannt wird, müssen die entsprechenden Kinder – mitunter auch mehrere gleichzeitig – eine Runde um die Bänke laufen. Wer sitzt als erstes wieder auf seinem Platz?

<u>Geschichte</u>: *„Familie Meier im Zoo“ (z. B. Sonntagmorgen wacht Familie Meier auf, Kinder rennen in das Bad, Mutter kocht Kaffee, Hund bellt, Familie steigt in das Auto und fährt in den Zoo, Vater kauft Eintrittskarten, Familie geht zuerst zu den Löwen, dann zu den Elefanten, Sohn möchte zu den Bären, Tochter kauft Tierfutter, Kinder füttern die Tiere, Hund läuft weg, Familie sucht ihn überall, findet ihn vor dem Affengehege, … Familie steigt abends wieder in das Auto, alle freuen sich über den schö-*

nen Besuch im Zoo).

Hase im Kohl

Ein Jäger und ein Hase werden bestimmt. Der Rest der Gruppe verteilt sich im Raum (Feld) und setzt sich auf den Boden (Kohl). Der Jäger versucht nun, den Hasen zu fangen. Der Hase kann entkommen, indem er sich neben einen anderen Kohl setzt. Das Kind steht auf, der Kohl wird zum neuen Jäger, der Jäger wird zum Hasen und muss nun selbst weglaufen. Fängt der Jäger den Hasen, bevor dieser sich neben einen Kohl setzen kann, wechseln die Rollen. Dieses Spiel kann auch gespielt werden, wenn zwei Spieler paarweise nebeneinander sitzen/liegen. Setzt sich der Hase neben einen Kohl, muss das Kind auf der anderen Seite aufstehen.

Der geheime Dirigent

Ein Spieler ist der Detektiv und verlässt kurz den Raum. Die anderen Spieler einigen sich auf einen "Dirigenten". Nun laufen alle Kinder durcheinander. Der Dirigent hat die Aufgabe, der Gruppe heimlich Bewegungen vorzugeben, die alle anderen Spieler nachmachen. Ziel des Detektivs ist es, herauszufinden, wer der Dirigent ist. Der Dirigent muss also möglichst unauffällig vorgehen. Die Mitspieler versuchen die Bewegungen schnell und raffiniert nachzumachen, sodass der Detektiv den Dirigenten nicht ausfindig machen kann. Der Detektiv hat 3 Rateversuche. Schafft er es nicht, den Dirigenten zu identifizieren, wird der Dirigent zum Detektiv und ein anderer Spieler der neue Dirigent.

Literatur:

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.) (2019): Spiele zur Schulung der exekutiven Funktionen. Online im Internet: https://fit-lernen-leben.ssids.de/files/download/KM_Sport_Spieleanleitung_190212.pdf

Gulden, Elke & Scheer, Bettina (2008): Musikstopp-Spiele: Bewegungsspass in Kita und Schule. Don Bosco Medien.

Walk, Laura M., & Evers, Wiebke F. (2013). Förderung exekutiver Funktionen. Bad Rodach: Wehrfritz.