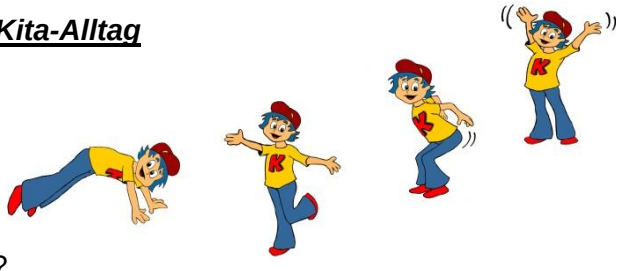
Karlsruher Institut für Technologie
Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen
Dr. Katrin Adler

Workshop 10: Bewegungsintensive Spielideen für 2-3 Jährige

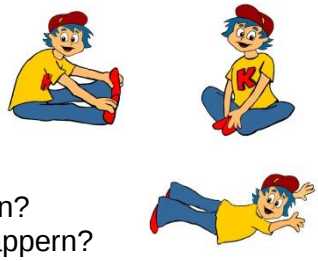
Die Praxisinputs eignen sich für Rituale oder den Morgenkreis in der Kita, für das Spielen im Freien, für das Toben Zuhause, für Bewegungsspiele mit und ohne Eltern im Turnraum oder als kleine Hausaufgaben fürs Wochenende.

Viele kleine Bewegungsspiele bzw. -aufgaben auf Kärtchen malen und mit unterschiedlichen Organisationsformen von den Kindern ausprobieren, spielen und üben lassen.

Klitzekleine Bewegungsaufgaben für den Kita-Alltag



„Könnt ihr schon…?“
Mit den Armen, wie ein Vogel, wedeln?
Mit dem Po hin und her wackeln?
Wie ein Storch auf einem Bein stehen?
Wie ein Frosch springen?
Eine Brücke bauen (auf Händen und Füßen)?
Wie ein Bär, der zu viel Honig gegessen hat, erst den Bauch & dann den Po raus strecken?
Einen Scheibenwischer mit den Füßen bauen?
Als Baum die Äste im Sturm hin und her wiegen?
Im Schneidersitz mit den Schmetterlingsflügeln wackeln?
Wie eine Hummel summend durch den Raum fliegen?
Auf die Fußspitzen stellen und Kirschen vom Baum pflücken?
Hüpfen und dabei in die Hände klatschen?
Auf zwei Füßen vor, zurück, von einer Seite auf die andere hüpfen?
Wie ein Storch durch die Wiese staken und mit dem Schnabel klappern?
Wie ein Marienkäfer auf dem Rücken mit Armen und Beinen strampeln?
Wie ein Flieger auf dem Bauch liegend die Flügel ausstrecken und vom Boden abheben?
Wie ein Hampelmann mit Hut mit den Füßen auseinander und zusammen hüpfen?



Organisationsformen zum Spielen mit den Bewegungsaufgaben:

Kinder-Luftballon
Alle Kinder fassen einander an den Händen und stehen ganz eng in der Mitte beisammen (der Luftballon ist also noch ganz klein). Fragen: Welche Farbe soll der Luftballon haben? Dann den Luftballon aufpusten (alle Kinder pusten und der Kinderkreis (Ballon) wird größer indem die Kinder, sich an den Händen haltend, nach hinten auseinander gehen. Irgendwann platzt der Kinder-Luftballon (Peng!) und heraus fällt einen Bewegungswunsch, die der Erzieher auffängt (so als ob). Der Erzieher sagt: Ich wünsche mir „Auf einem Bein stehen wie ein Storch!“. Alle Kinder probieren es aus. Beim nächsten Luftballon darf ein anderes Kind den Bewegungswunsch auffangen und eine Bewegungsaufgabe wünschen (so als ob!).

Einschubwürfel

In einen Einschubwürfel werden Kärtchen mit je einer aufgemalten Bewegungsaufgabe gesteckt. Jedes Kind darf nacheinander einmal würfeln und alle Kinder probieren die gewürfelte Bewegungsaufgabe aus. Um stärker die Bewegungsaufgaben variieren zu können und alle Kinder mehrfach würfeln zu lassen, sollten mehrere Bewegungskärtchen in jede Einschubfolie geschoben werden und die bereits gewürfelte und ausprobierte Bewegungsaufgabe wird heraus genommen.

Bewegungsquartett

Kinder, die aus Sicht der Erzieherin eine kleine Bewegungspause (wann auch immer) benötigen, können sich aus einem Bewegungsquartett ein oder mehrere Kärtchen heraussuchen und die Bewegungsspiele ausprobieren. Für solche kleinen individuellen Bewegungspausen einen festen Ort im Kita-Gruppenraum auswählen, an dem das Bewegungsquartett immer liegt und an dem die Bewegungsspiele ausprobiert oder geübt werden können.

Bewegungszaubertasche

Zum Spielen im Freien oder zu kleinen Spaziergängen eine Bewegungszaubertasche mitnehmen, die viele kleine Bewegungsaufgaben enthält. Wird eine Bewegungspause nötig, dann zaubert die Erzieherin die Bewegungstasche hervor und die Kids dürfen sich Bewegungsaufgaben aus der Tasche ziehen. Am besten 2-3 Kids gemeinsam eine Bewegungsaufgabe ausprobieren lassen, dann können sie sich gegenseitig Tipps geben, wie die Bewegungsaufgabe sich lösen lässt oder wie man sie variieren kann. Welche Kids finden die lustigsten Variationen?

Bewegungsspielehaufen

In einer angeleiteten Kinderbewegungsstunde wird ein Haufen voller Bewegungsspielkarten in die Mitte des Raumes gelegt. Alle Kids flitzen durch den Raum, am besten mit Musik. Stoppt die Musik oder gibt die Erzieherin ein vereinbartes Signal, laufen alle Kinder zum Bewegungsspielehaufen. Die Erzieherin erklärt und macht das Bewegungsspiel vor. Dann probieren alle Kids das Bewegungsspiel aus. Bis die Musik wieder beginnt, dann flitzen alle Kids wieder durch den Raum. Mit Musik-Stopp lässt sich die Zeit für Erholung und die Zeit für intensive Bewegung gut steuern.

Bewegungsmemory

Alle Memory-Karten auslegen. Reihum dürfen die Kinder je zwei Karten umdrehen. Findet ein Kind ein Pärchen, springen alle Kinder auf und probieren die Bewegungsaufgabe aus. Das Kind, welches das Pärchen gefunden hat, darf sich gern eine lustige Variation der Bewegungsaufgabe ausdenken und alle Kids machen diese nach.

Alle in die Autos!

Es werden im Bewegungsraum mit Kastenteilen, Turnhockern oder Turnmatten Autos gebaut, oder im Sandkasten Autos in den Sand gezeichnet. Alle Kids setzen sich in die Autos hinein. „Wir fahren heute zur Oma!“ (Autofahrgeräusche machen!) „Wir sind angekommen bei der Oma!“ (Autoreifenquietschen nachahmen!) „Oma will mit uns *Hin- & Herspringen* spielen!“ Alle Kinder springen aus ihren Autos und probieren mit dem Erzieher *Hin- & Herspringen* aus. Nach dem Bewegungsspiel ruft der Erzieher „Alle in die Autos!“ Nun fahren die Kinder weiter, um z.B. die Cousins zu besuchen, usw.

Reifenspielplatz

Im Gruppen- oder Bewegungsraum oder im Kita-Garten Reifen auslegen. Alle Kinder flitzen um alle Reifen herum. Auf ein Signal rennt jedes Kind zu seinem Reifen und stellt sich hinein. (Damit jedes Kind seinen Reifen findet, liegt im Reifen bspw. ein Kuscheltier des Kindes.) Nun schlägt die Erzieherin eine Bewegungsaufgabe vor und alle Kids machen die Bewegungsaufgabe im Reifen nach. Z.B. Kuscheltier „bis zur Decke/ zum Himmel“ hochwerfen! Oder „Im Sitzen das Kuscheltier bis zu den Fußspitzen hin spazieren lassen, ohne dabei mit den Knien einen Berg zu bauen!“

Kleine Bewegungshausaufgaben für das Wochenende:

Schatzkiste

Eine Schatzkiste voll mit Bewegungsspielekarten kann am Ende einer Kindergartenwoche an die Gruppenraumtür gestellt werden und jedes Kind wählt sich beim Nachhause gehen für das Wochenende eine Bewegungshausaufgabe aus, die es mit den Eltern und Geschwistern gemeinsam ausprobieren will.

Hier ein paar Ideen für Bewegungshausaufgaben, die gemeinsam mit den Eltern ausprobiert werden können:

Könnt ihr…?

Euren Eltern ein Tuch aus dem Hosenbund klauen?
Euch von den Eltern unter den Armen halten und wie das Pendel einer Uhr baumeln lassen?
Euren Eltern zwischen den Beinen durch krabbeln (Eltern stehen breitbeinig)?
Euch auf den Schoss eurer Eltern setzen und wie im Lift hoch und runter fahren?
Euren Eltern einen Ball oder ein Wollknäuel durch die Beine rollen?
Durch die Brücke, die eure Eltern gebaut haben (auf Händen und Füßen) durch krabbeln?
Über die Beine eurer Eltern hüpfen (sie halten euch dabei an den Händen)?
Euren Eltern einen Ball zurollen/ zuwerfen?
Euch von euren Eltern auf dem Po sitzend an den Händen durch den Raum ziehen lassen?
Euch auf den Schoss eurer Eltern setzen und dann nach vorn und hinten rollen lassen?
Einen Purzelbaum mit den Eltern ausprobieren (an der Hüfte anheben)?
Euch von euren Eltern (auf dem Rücken liegend) wie ein Flieger hochheben & fliegen lassen?

Weitere Bewegungsspiele und -aufgaben sortiert nach einer Auswahl motorischer Fähigkeiten

Gleichgewichtsfähigkeit

- Könnt ihr wie ein Storch auf einem Bein stehen und dazu noch mit dem Schnabel klappern (mit den Armen den Schnabel imitieren)? Probiert es mal aus!
- Könnt ihr auf einem Baumstamm vorwärts/ rückwärts balancieren ohne runterzufallen?
- Könnt ihr auf einem Bein hüpfen und euch dabei gar hüpfend im Kreis drehen?
- Könnt ihr auf einem Bein stehen und dabei einen Luftballon in der Luft jonglieren?
- Könnt ihr auf einem ausgerollten Wollknäuel entlang balancieren wie ein Seiltänzer?
- Könnt ihr auf einer Sandkastenbegrenzung balancieren und über die dort aufgestellten Eimerchen steigen, ohne von der Begrenzung runterzufallen? Probiert es mal aus!
- Könnt ihr kleine Äste und Stöcke zu einer Balancierbahn zusammenlegen und darüber balancieren? Könnt ihr das auch rückwärts? Probiert es mal aus!
- Könnt ihr euch kleine Punkte mit Kreide auf den Asphalt malen und von einem zum anderen auf Zehenspitzen balancieren, ohne neben die Pünktchen zu treten?
- Könnt ihr mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen, ohne umzufallen?
- Könnt ihr mit bunten kleinen Notizzetteln eine schmale Straße auf den Boden legen und von einem Zettelchen zum anderen balancieren? Probiert es mal aus!

Sprungkraft & Koordination

- Könnt ihr vom Gehweg auf die Wiese springen? Wie weit kommt ihr, probiert es mal aus!
- Könnt ihr euch einen Laubhaufen bauen und versuchen über ihn drüber zu springen?
- Könnt ihr euch mit Kreide viele lange Striche auf den Asphalt malen und dann von einer Linie zur anderen springen? Könnt ihr auch Linien überspringen?
- Könnt ihr über Pfützen springen, ohne nass zu werden? Probiert es mal aus!
- Könnt ihr auf zwei Beinen die Treppenstufen hoch springen? Haltet euch zunächst am Treppengeländer fest.
- Könnt ihr euch ein langes Maßband an die Tür des Gruppenraums kleben und hochspringend versuchen mit eurer Hand das obere Ende des Maßbandes zu erreichen?
- Könnt ihr euch mit Stöcken und Ästen einen breiten Weg legen und von einer Seite des Weges auf die andere springen?
- Könnt ihr über die Sandkastenbegrenzung in den Sandkasten hinein hüpfen? Probiert mal aus, ob ihr das schafft!
- Könnt ihr euch im Gruppenraum bemalte Blätter hoch oben an die Decke hängen und springend versuchen, sie mit der Hand zu erreichen?
- Könnt ihr im Sandkasten Burgen bauen und seitlich über sie hinweg springen, ohne dass sie zerstört werden? Probiert es mal aus!
- Könnt ihr ein Wollknäuel im Gruppenraum ausrollen und von links nach rechts über den Wollfaden springen? Wie oft schafft ihr das?
- Könnt ihr euch mit Kreide Hüpfkästchen unterschiedlicher Größe auf den Asphalt malen und von einem zum anderen springen, ohne die Kreidelinien zu berühren?
- Könnt ihr ein Sprungseil auf den Boden legen und vorwärts und rückwärts über das Seil hüpfen? Probiert es aus, ihr dürft nicht auf das Seil springen!
- Könnt ihr große bunte Punkte auf Zeichenpapier malen, sie auf den Boden kleben und von einem Punkt zum anderen hüpfen, ohne daneben zu springen?

- Wie schnell könnt ihr über alle bunten Punkte hüpfen und wie oft habt ihr dabei die Punkte nicht genau mit den Füßen getroffen?
- Könnt ihr zu einem Kinderlied genau im Takt hüpfen? Klappt das auch, wenn ihr im Takt vor- und rückwärts oder hin und her springt?
- Könnt ihr auf eine Bordsteinkante ganz oft hoch und wieder runter hüpfen? Lasst euch zunächst von einem anderen Kind an der Hand halten!

<u>Beweglichkeit</u>

- Könnt ihr euch, auf dem Po sitzend, mit gestreckten Beinen an den Fußspitzen oder den Fußsohlen kitzeln? Probiert mal aus ob ihr das schafft!
- Baut euch ein Blütenblatt aus vielen Kindern, indem ihr in einem Kreis auf dem Rücken liegend alle Füße in der Mitte zusammenbringt. Da kommt plötzlich eine Biene und will sich den Honig aus eurer Blütenmitte klauen. Schnell, schließt das Blütenblatt indem alle Kinder versuchen mit den Händen die Füße zu berühren, mit gestreckten Beinen natürlich! Ist die Biene weggeflogen, kann sich das Blütenblatt wieder öffnen.
- Da kommt ein Elefant aus dem Zoo gelaufen, der will sich mit seinem dicken Po auf die Blüte setzen. Schnell, schließt das Blütenblatt, damit es ihm nicht gelingt! …
- Nun kommt ein kleiner Hund daher gelaufen, der will vielleicht an die Blüte pieseln. Schnell, schließt das Blütenblatt, damit es ihm nicht gelingt! …
- Jetzt fängt es an zu regnen, doch die Blüte möchte heute gar nicht gern nass werden. Schnell, schließt das Blütenblatt, damit es nicht pitschnass wird! …
- Könnt ihr euch noch mehr solcher Geschichten ausdenken, dass sich die Blüte noch ein paar Mal schließt und wieder öffnet? Probiert es mal aus!
- Könnt ihr, auf beiden Füßen mit gestreckten Beinen stehend, einen Ball um eure Füße rollen, ohne dass die Beine dabei an den Knien einknicken?
- Könnt ihr, auf dem Po mit gestreckten Beinen sitzend, einen Ball von eurem Bauch bis zu den Fußspitzen rollen? Von dort kullert der Ball prima zu euch zurück, wenn ihr eure Füße vom Boden abhebt und eure Beine dabei gestreckt lasst!
- Könnt ihr ein Wollknäuel im Gruppenraum ausrollen und damit ein Spinnennetz zwischen den Tischen aufspannen? Und könnt ihr nun durch das Spinnennetz klettern, ohne die Fäden zu berühren?

<u>Koordination bei Ballwurf- und Fangaufgaben</u>

- Könnt ihr ein Zeitungsknäuel im Gruppenraum so hochwerfen, dass es bis zur Decke hochfliegt? Probiert es mal aus!
- Könnt ihr einen Luftballon hochwerfen und selbst wieder auffangen? Klappt das auch mit eurem Lieblingskuscheltier? Probiert es mal aus!
- Könnt ihr einen Ball von der einen in die andere Hand rollen lassen, ohne dass er euch runterfällt?
- Könnt ihr euer Lieblingskuscheltier hochwerfen, euch einmal im Kreis drehen und es wieder auffangen? Könnt ihr das sogar im Sitzen? Probiert es mal aus!
- Könnt ihr ein Zeitungsknäuel hoch werfen, in die Hände klatschen und es wieder fangen bevor es auf dem Boden landet?
- Könnt ihr eurem Freund/ eurer Freundin einen Luftballon zuwerfen oder ihn fangen, wenn er zurück kommt?
- Könnt ihr einen Ball mit ganz viel Kraft vor euch auf den Boden prellen? Und zwar so, dass er vom Boden aus ganz weit nach oben fliegt? Könnt ihr den Ball dann wieder auffangen?

- Könnt ihr euch auf Zeichenpapier einen großen bunten Punkt malen, das Blatt an die Wand hängen und versuchen mit einem Woll- oder Zeitungsknäuel, aus kleiner Entfernung werfend, den Punkt treffen?
- Könnt ihr ein Wollknäuel so an die Wand eures Gruppenraums werfen, dass es zu euch zurückspringt?
- Könnt ihr aus kürzerer Entfernung einen Ball an eine Wand eurer KiTa werfen und ihn wieder auffangen?
- Könnt ihr den Ball aus etwas größerer Entfernung an eine Wand eurer KiTa werfen, ihn erst auf dem Boden aufkommen lassen und ihn dann schnell mit den Händen auffangen?

<u>Auge-Hand-Koordination</u>

- Könnt ihr zwei lange Wollknäuelfäden auf dem Boden eures Gruppenraums so auslegen, dass sie eine schmale Straße bilden und mit der Hand einen Ball auf dieser entlang rollen, ohne dass er von der Straße abkommt?
- Könnt ihr mit Kreide viele bunte Linien ganz eng nebeneinander auf den Asphalt malen, ohne dass sie sich berühren? Passt vielleicht noch langer Strich mehr zwischen all die schon gemalten Linien? Probiert es mal aus!
- Könnt ihr euch einen Ball zurollen und ihn jeweils mit nur einer Hand stoppen bevor er zwischen euren gegrätschten Beinen durchrollt?
- Könnt ihr ganz viele farbige Notizzettel so neben- und übereinander an die Wand eures Gruppenraums kleben, dass ihr sie mit der Hand noch erreichen könnt? Bittet eure/n Erzieher/in fix eine Farbe zu rufen und versucht ganz schnell mit einer Hand auf den Notizzettel der entsprechenden Farbe zu tippen. Wer tippt am schnellsten auf den farbigen Zettel, ihr oder euer mitspielender Freund?
- Könnt ihr an das eine Ende eines Wollfadens ein kleines Mäuschen (eine große weiße Perle) binden? Gelingt es euch das Mäuschen mit einem umgedrehten Becher zu fangen, während euer Freund versucht das Mäuschen am Wollfaden rechtzeitig wegzuziehen?
- Könnt ihr kleine Tischtennisbälle durch den Gruppenraum rollen lassen und dann mit einem Joghurtbecher versuchen sie einzufangen?
- Könnt ihr im Garten eurer KiTa eine „Schatzkiste“ voller Bälle aufstellen? Nun versucht ein „Piratenkind“ die Schatzkiste auszuräumen (alle Bälle einzeln aus der Kiste werfen). Gelingt es allen anderen Kindern, die „Schatzkiste“ immer wieder mit den Bällen aufzufüllen, bevor das „Piratenkind“ die Kiste völlig leer geräumt hat?
- Könnt ihr euch von eurem mitspielenden Freund ein Wollknäuel zuwerfen lassen und versuchen das Wollknäuel mitten durch einen Reifen fliegen lassen, den ihr in den Händen haltet? Probiert es mal aus!
- Könnt ihr euch eurem Freund gegenüber stellen und im Wechsel in die eigenen Hände und an seine Hände klatschen: Klatsch-patsch-klatsch-patsch-klatsch-klatsch-klatsch-patsch …? Fallen euch weitere lustige Rhythmen ein? Probiert es mal aus!

Kontakt Dr. Katrin Adler
Email: katrin.adler@kit.edu