



April 2018



# Kidz-Box Informationen für Lehrkräfte

25 Spiele und Tipps für Freude bei Bewegung und Ernährung

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen jährlichen Beitrag von CHF 4.80 zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird. Weitere Informationen: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

Der Inhalt dieses Leitfadens unterliegt der redaktionellen Verantwortung der Autorinnen und Autoren.

## **Impressum**

### **Herausgeberin**

Gesundheitsförderung Schweiz

### **Autoren**

- Zahner, L., Bürgi, F., Niederer, I., Liechti, B., Kriemler, S., Puder, J.
- Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel
- Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Universität Lausanne
- Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Kanton Basel-Landschaft, Gesundheitsförderung
- Mit fachlicher Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

### **Grafik und Design**

Jung von Matt/Limmat

### **Auskünfte/Informationen**

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, [office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch), [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### **Bestellnummer**

02.0234.DE 04.2018

### **Download PDF**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

© Gesundheitsförderung Schweiz, April 2018

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	<b>4</b>
<b>2. Das Lehrmittel</b>	<b>5</b>
Bewegungs- und Ernährungsübungen für Kinder	5
Die Spielkarten	6
Die Broschüre «Informationen für Lehrkräfte»	6
<b>3. Methodische Hinweise</b>	<b>7</b>
Methodisches Vorgehen	7
Material Bewegung	7
Material Ernährung	7
Leistungsüberprüfung	8
Elternarbeit	8
<b>4. Übersicht</b>	<b>9</b>
Bewegungskarten	9
Ernährungskarten	9
<b>5. Bewegung</b>	<b>10</b>
Hampelmann	10
Clown	11
Triathlon	12
Frosch	14
Eulenspiegel	16
Flugi	18
Igel	19
Winterolympiade	20
Seilspringer	21
Tennisspieler	22
Rössli	23
Basketballer	24
Catwoman	26
Pirat	27
Spiderman	28
Zauberer	29
<b>6. Ernährung</b>	<b>30</b>
Wasser trinken	30
Früchte und Gemüse essen	32
Regelmässig essen	34
Essen und Trinken schlau auswählen	36
Beim Essen Bildschirm ausschalten	38
<b>7. Spiele</b>	<b>40</b>

# 1. Einleitung

## Liebe Lehrpersonen

Kinder bewegen sich gerne. Sie müssen sich bewegen, von Natur aus. Dieser «natürliche Bewegungsdrang» ermöglicht ihnen vielfältige Erfahrungen. Erfahrungen, die für eine normale Entwicklung unerlässlich sind. Auch eine gesunde Ernährungsweise beeinflusst die Entwicklung positiv. Ausreichend Bewegung sowie ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken tragen zum Wohlbefinden der Kinder bei und fördern ihr Leistungsvermögen in Schule und Freizeit. Das Umfeld der Kinder hat sich in den letzten Jahren jedoch stark verändert. Die Technisierung und die veränderten Umweltbedingungen beschränken die alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten der Kinder. Sie benutzen Lifte, Rolltreppen und passive Verkehrsmittel. Bewegungsspiele werden immer öfter durch Fernsehen und Computerspiele ersetzt. Immer mehr Kinder leiden bereits unter Stress und Schlafstörungen.

Gesundes Essen in den Alltag zu integrieren, wird ebenfalls immer schwieriger. Veränderte Familienstrukturen, Zeitdruck, ein immenses Lebensmittelangebot, verführerische Nahrungsmittel und zahlreiche unterschiedliche Ernährungsempfehlungen verunsichern die Menschen zunehmend. Fettreiche Snacks und gesüsste Getränke sind gerade bei Kindern sehr beliebt. Die Folge davon sind Fehlernährte und übergewichtige Kinder. Eine gesunde Lebensweise sollte darum früh vermittelt werden.



## Viel Bewegung, eine gesunde Ernährung und wenig Computer- und Fernsehkonsum

- steigern die Lebensqualität der Kinder,
- bilden die Basis für eine gesunde Entwicklung,
- helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten,
- fördern die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems,
- stärken die Knochen, was vor Osteoporose schützt,
- unterstützen die Konzentration, was sich positiv auf die Leistungen in der Schule auswirken kann,
- steigern die Fitness,
- kräftigen die Muskeln, was den Körper schützt,
- machen den Körper widerstandsfähiger gegen Krankheiten,
- können Ängste und Depressionen reduzieren oder verhindern,
- machen die Kinder ausgeglichener.



## Sich fit schlafen!

Ein gesunder und aktiver Körper braucht auch seinen Schlaf, und zwar genug. In der Nacht erholt sich der Körper vom Tag. Genügend Schlaf ist deshalb für die Gesundheit ganz wichtig. Nicht alle Kinder brauchen gleich viel Schlaf. Sie sollten so viel schlafen, dass sie sich den ganzen Tag über fit fühlen. Anzeichen für Schlafmangel können sein: Das Kind ist über längere Zeit müde, matt, schlecht gelaunt und/oder unkonzentriert. Schlafmangel kann jedoch auch zu Übergewicht führen.

## 2. Das Lehrmittel

### Bewegungs- und Ernährungsübungen für Kinder

Aus diesen Gründen wurde in Zusammenarbeit diverser Fachgruppen ein neues Lehrmittel entwickelt. Die Ziele dieses Lehrmittels sind:

- Die Bewegungszeit der Kinder im Kindergarten sowie zu Hause erhöhen und ihre motorischen Fertigkeiten verbessern.
- Das Ess- und Trinkverhalten der Kinder durch spielerische Übungen optimieren.
- Den Kindern Erfolgserlebnisse ermöglichen, damit sie ihr Selbstbewusstsein stärken können.

- Zahlreiche Spielideen für den Alltag anbieten.
- Wissen zur Bedeutung eines gesunden Lebensstils bereitstellen.
- Spass und Freude bereiten! Denn nur wer Spass daran hat, sich zu bewegen, gesund zu essen und zu trinken, wird dies auch langfristig tun.

### Die Teile des Lehrmittels (elektronisch)

- Je ein Kartenset pro Kind (16 Bewegungskarten, 4 Spielkarten, 5 Ernährungskarten)
- Broschüre «Informationen für Lehrkräfte»
- Broschüre «Informationen für Eltern» in diversen Sprachen

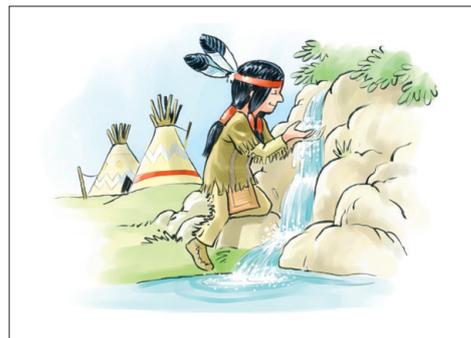
### KARTEN

#### Die Bewegungskarten

- Auf jeder Karte finden sich Übungen mit verschiedenen Varianten.
- **INFO** Erklärt kurz, was bei der Übung gefördert wird.
- **TIPP** Bietet Vorschläge, wie die Bewegung in den Alltag integriert werden kann.

#### Die Ernährungskarten

- Jede Karte enthält eine Kernbotschaft (zum Beispiel Wasser trinken).
- Auf jeder Karte werden kindgerechte Übungen zur Umsetzung der Botschaft beschrieben.
- **INFO** Enthält Wissenswertes zu dieser Botschaft.
- **TIPP** Bietet Vorschläge, wie die Botschaft im Alltag umgesetzt werden kann.



### 1.1 HAMPELMANN ✂



Die Arme wie ein Hampelmann seitwärts bewegen (Hände über dem Kopf zusammenklatschen). Tempo langsam steigern.



Beine hüpfend öffnen und wieder schließen. Tempo langsam steigern.



Zum Hüpfen die Arme schwingen (Hampelmann). Variante: Langlaufschritt (vor- und zurückhüpfen).

**INFO**  
Knochen stärken. Hüpfbewegungen stärken neben den Muskeln auch die Knochen. Es wird mehr Knochenmasse aufgebaut. Diese schützt vor Knochenbrüchen und Osteoporose bis in das hohe Alter.

**TIPP**  
Den Hampelmann kann man immer und überall üben! An Bushaltestellen, wenn man auf jemanden warten muss... Vielleicht machen die Erwachsenen ja auch einmal mit.




Gesundheitsförderung Schweiz  
Promozione Salute Svizzera  
Promozione Salute Svizzera

### 5.1 WASSER TRINKEN 🍏



Von Wasser kannst Du nie genug bekommen. Trinke zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon.



Mach Wasser zu Deinem Lieblingsgetränk. Es ist besser und erfrischender als gesüßte Getränke.

**INFO**  
Der ideale Durstlöscher ist Hahnwasser: gesund, günstig und bedenkenlos zu trinken. Cola- und andere überzuckerte Süssgetränke, Eistee, aber auch Fruchtsäfte enthalten viel Zucker und führen zu Übergewicht und Karies. Deshalb sind Süssgetränke nur eine Ausnahme.

**TIPP**  
Kinder zum Wassertrinken ermuntern. Abwechslung zum Hahnwasser bieten Naturmineralwasser, ungezuckerte Tees sowie ab und zu leicht gesüßte Tees, verdünnte Fruchtsäfte und sehr stark verdünnter Sirup.




Gesundheitsförderung Schweiz  
Promozione Salute Svizzera  
Promozione Salute Svizzera

## Die Spielkarten

Im Kindergarten soll neben den Ernährungs- und Bewegungsaufgaben auch eine spielerische Bewegungsförderung angeboten werden. Diese findet zusätzlich zum freien Spiel statt. Jedes Spiel kann in ca. 15 Minuten durchgeführt werden. Die Spielkarten zielen bewusst darauf ab, spielerisch die motorischen Fähigkeiten der Kinder zu verbessern sowie die Körperwahrnehmung zu fördern.

Als optimale Ergänzung zu den Ernährungs- und Bewegungsaufgaben im Kindergarten erweisen sich kurze Spielphasen, die in den normalen Tagesablauf integriert werden. Günstig sind Spiele, die mit möglichst wenig Material auskommen und auch bei engen Platzverhältnissen gespielt werden können. Die Kinder sollten sich auch nicht umziehen müssen.

### Tipps zu den Spielkarten

- Wählen Sie ein Spiel, das zum Tag passt. In welcher Reihenfolge Sie die Spiele durchführen, ist unwichtig!
- Planen Sie die Spiele bewusst ein. Es passiert sonst sehr schnell, dass sie vergessen gehen oder plötzlich die Zeit für das Spiel fehlt.
- Wiederholen Sie die Spiele mehrmals. Sie müssen dann nicht mehr so viel erklären und gewinnen mehr Spielzeit.
- Achten Sie darauf, dass sich bei den Spielen alle Kinder bewegen. Kein Kind sollte ausscheiden und dann stillsitzen. Eine Möglichkeit, das zu vermeiden, sind Zusatzaufgaben wie Hoppelmann springen, auf verschiedene Arten hüpfen, Zusatzrunde laufen usw.
- Sie können die Spiele auch verändern und den Kindern sowie dem Raum anpassen. Vereinfachungen sind zum Beispiel: nur ein Gegenstand, nur ein fangendes Kind, Bewegung in einzelne Bewegungen unterteilen, kleineres oder grösseres Spielfeld, Einführung in der Turnstunde.

## Die Broschüre «Informationen für Lehrkräfte»

Zu jeder Ernährungs- und Bewegungskarte finden sich in dieser Broschüre Ideen zur praktischen Umsetzung im Kindergarten und hilfreiche Hinweise zur Durchführung.

### Bewegung

- **Übungsbeschreibung:** Die einzelnen Übungen werden erklärt und Erleichterungen (-) oder Erschwerungen (+) angeboten. Dadurch sollen allen Kindern Erfolgserlebnisse ermöglicht werden.
- **Körperhaltung:** Die korrekte Körperhaltung wird beschrieben, mögliche Korrekturhilfen werden aufgezeigt.
- **Platz:** Hier finden sich Hinweise zu Platzbedarf und -wahl (zum Beispiel, ob vorzugsweise für drinnen oder draussen geeignet).
- **Weitere Ideen:** Weitere Vorschläge für das Spiel im und um den Kindergarten bzw. in der Turnhalle werden aufgelistet.
- **Besonderes:** Hier finden Sie einige spezielle Hinweise (zum Beispiel die Möglichkeiten der Leistungsüberprüfung).

### Ernährung

- **Einführung:** Die Übungen zur Umsetzung der Kernbotschaft werden beschrieben.
- **Optimal ist:** Das optimale Verhalten wird erläutert, Korrekturhilfen werden angegeben.
- **Wissenswertes:** Die Fakten zum Thema werden kurz erläutert.
- **Weitere Ideen:** Sie erfahren mehr zu weiteren Spiel- und Übungsvorschlägen.



## 3. Methodische Hinweise

### Methodisches Vorgehen

- Die Lehrperson druckt die Broschüre «Informationen für Lehrkräfte» sowie für jedes Kind ein Kartenset aus.
- Die einzelnen Karten werden in regelmässigen Zeitabständen abgegeben (eine bis vier Karten pro Monat).
- Die Karten können über ein oder zwei Jahre verteilt abgegeben werden.
- Die Karten können in der vorgeschlagenen oder in einer anderen Reihenfolge eingesetzt werden.
- Die Karten werden vorzugsweise im Kindergarten eingeführt und dann nach Hause mitgegeben.
- Die Einführung kann gemäss den Vorschlägen in der Broschüre «Informationen für Lehrkräfte» am Stück oder auf mehrere Tage verteilt stattfinden.
- Idealerweise werden die Übungen nach der Einführung regelmässig aufgegriffen, zum Beispiel als Ritual am Anfang oder Ende des Tages, als Znüni- oder bewegte Pause.
- Wichtig: Die Kinder sollten immer wieder daran erinnert werden, die Übungen auch zu Hause zu machen!

### Praktische Tipps

Es kann verschiedene Gründe geben, warum eine Übung nicht mit der ganzen Klasse eingeführt wird: Zum Beispiel zu wenig Platz und Material oder grosse Leistungsunterschiede zwischen den Kindern. Nachfolgend ein paar Tipps:

- Arbeit in Halbklassen.
- Verschiedene Rollen verteilen: Gruppe A übt das Kunststück, Gruppe B ist das Publikum. Dann Wechsel.
- Im Zweierteam arbeiten: Kind A macht die Übung, Kind B zählt beispielsweise die erfolgreichen Versuche.
- Kurze Einführung in der Gruppe. Danach wird ein «Bewegungs- oder Ernährungsposten» eingerichtet. In Kleingruppen besuchen die Kinder den Posten. Geeignet für Übungen, die viel Platz benötigen oder an denen konzentriert gearbeitet wird.

- Einige Übungen eignen sich als Znüni- oder bewegte Pausen zwischen längeren konzentrierten Arbeitsphasen.

### Material Bewegung

Sehr viele Übungen kommen ohne Material aus. Für die anderen wird folgendes Material benötigt (pro Kind im Kindergarten und zu Hause):

- Ein Ball zum Prellen, Fangen und Werfen
- Ein kleiner Ball (zum Beispiel Tennisball)
- Ein Springseil
- Luftballone
- Weiche Unterlagen
- Eine Papiertüte, die selber gebastelt wird, oder ein grosser Joghurtbecher
- Eine kleine leere PET-Flasche oder eine zusammengerollte Zeitung

### Tipps zur Materialbeschaffung

- Tennisbälle: Tennisclubs geben ihre gebrauchten Tennisbälle oft gratis ab.
- Springseile: Springseil am Meter (zum Beispiel 60 Meter im Baumarkt bzw. Do-it-yourself-Geschäft) kaufen und selber zuschneiden (ca. 1,6 bis 2 Meter), Enden abbrennen.
- Eventuell empfiehlt es sich, das Material für die Kinder, das sie mit nach Hause nehmen können (Bälle, Seil), über den Kindergarten zu bestellen (Sammelbestellung).

### Material Ernährung

- Pro Kind ein Trinkbecher
- Einzelne Lebensmittel (Zucker, Früchte usw.)
- Bilder und Kopiervorlagen

### Leistungsüberprüfung

Bei einigen Übungen (in der Bewegung wie in der Ernährung) kann es sinnvoll sein, wenn die Leistungsfortschritte gelegentlich überprüft werden. Dies kann bei vielen Kindern einen Anreiz schaffen. Wenn möglich sollte dabei nicht die absolute Leistung, sondern die individuelle Leistungsverbesserung betrachtet werden (zum Beispiel, welcher Fortschritt innerhalb von zwei Wochen erzielt wurde). Dadurch können nicht nur die starken, sondern auch die leistungsschwächeren Kinder zum regelmässigen Üben motiviert werden. Bei geeigneten Übungen finden Sie einen Vermerk in der Broschüre «Informationen für Lehrkräfte». Eventuell kann auch einmal eine Belohnung abgemacht werden (zum Beispiel Lieblingsspiel oder -geschichte).

### Elternarbeit

Durch dieses Lehrmittel sollen Bewegung, ausgewogenes Essen und Trinken, ausreichend Schlaf und geringer Medienkonsum nicht nur im Kindergarten, sondern vor allem auch zu Hause gefördert werden. Ziel ist es, dass sich die Kinder mehrmals wöchentlich mindestens 10 bis 15 Minuten mit der Karte beschäftigen. Gleichzeitig zeigen die Informationen auf den Karten den Eltern die Bedeutung eines gesunden Lebensstils auf. Durch Partnerübungen werden die Familien zum Mitmachen motiviert, denn gemeinsames Bewegen und Essen macht doppelt Spass. Dazu müssen die Eltern jedoch vom Nutzen des Lehrmittels überzeugt sein. Dies gelingt am besten über den persönlichen Kontakt, den Sie als Lehrperson zu den Eltern haben. Deswegen zählt Ihr Engagement. Optimal ist, das Lehrmittel an einem Elternabend zu Beginn des Kindergartenjahres vorzustellen und Elternfragen zu beantworten. Eine weitere Idee wäre, während eines Elternbesuchstages mit den Karten zu arbeiten.

## 4. Übersicht

### BEWEGUNGSKARTEN (EMPFOHLENE REIHENFOLGE)

Übung	Kartennummer	KNOCHEN STÄRKEN	MUSKELN KRÄFTIGEN	HERZ-KREISLAUF	GESCHICKLICHKEIT	EINZELÜBUNG	PARTNERÜBUNG	LEISTUNGS-ÜBERPRÜFUNG	Material pro Kind
1 Hampelmann	1.1	•			•	•			-
2 Clown	4.1				•	•	•		Ballon(e)
3 Triathlon	3.1		•	•		•		•	Stuhl
4 Frosch	2.1		•	•		•	•		Treppe
5 Eulenspiegel	4.2				•	•		•	Springseil
6 Flugl	2.2		•		•		•		-
7 Igel	4.3				•	•			Weiche Unterlage
8 Winterolympiade	3.2			•	•	•			-
9 Seilspringer	1.2	•			•	•		•	Springseil
10 Tennisspieler	4.4				•	•	•		Ballon, Schläger (PET-Flaschen)
11 Rössli	3.3			•		•			Hindernisse
12 Basketballer	4.5				•	•		•	Ball zum Prellen
13 Catwoman	1.3	•			•	•			Gummitwist oder zwei Seile
14 Pirat	4.6				•		•		PET-Flaschen
15 Spiderman	2.3		•		•	•			Hindernisse
16 Zauberer	4.7				•	•	•		Kleiner Ball, Tüte oder Becher

### ERNÄHRUNGSKARTEN (EMPFOHLENE REIHENFOLGE)

- 1 **WASSER TRINKEN**
- 2 **FRÜCHTE UND GEMÜSE ESSEN**
- 3 **REGELMÄSSIG ESSEN**
- 4 **ESSEN UND TRINKEN SCHLAU AUSWÄHLEN**
- 5 **BEIM ESSEN BILDSCHIRM AUSSCHALTEN**

In der Ernährung sollten dieselben Botschaften mindestens zweimal verwendet werden, um die Chance auf eine lang-jährige Verhaltensänderung zu verstärken. Natürlich können auch die Bewegungskarten mehrmals aufgegriffen werden.

# 5. Bewegung

## Hampelmann

### Übungsbeschreibung

Wissen die Kinder, wie ein Hampelmann tanzt? Sie sollen versuchen, ihn nachzuahmen:

1. Mit den Armen beginnen. Erst nur seitlich, dann auch in Längsrichtung schwingen.
  - Ganz langsam beginnen.
  - + Das Gleiche mit einem kleinen Gewicht in den Händen (Sandsäckli, PET-Flaschen) durchführen = Fitnessstraining für den Hampelmann.
  
2. Seitliches Öffnen und Schliessen der Beine, erst langsam, dann immer schneller.
  - Mit Markierungen am Boden zeigen, wohin die Kinder springen müssen.
  - + Das Gleiche in Längsrichtung versuchen (Langlaufschrift).
  - + Beine abwechselnd zur Seite und nach vorne öffnen.
  
3. Arme und Beine kombinieren und gleichzeitig seitwärts öffnen.
  - + Langlaufschrift mit Armen machen.
  - + Kombinationen von Hampelmann und Langlaufschrift.
  - + Kommen den Kindern andere Sprungvarianten in den Sinn?

### Körperhaltung

Blick geradeaus richten!

### Schwerpunkte

Rhythmisierung, Differenzierung, Knochen stärken, Ausdauer.

### Regeln

Auf den Markierungen bleiben, nicht im ganzen Raum herumhüpfen.

### Platz

Wenig Platz.

### Besonderes

Mit den Kindern Ziele formulieren (zum Beispiel zehnmal den Hampelmann ohne Fehler machen). Eventuell kleine Belohnung für die Zielerreichung vereinbaren.

### Spielidee

-

### Ideen Turnhalle

Als regelmässiges Aufwärmen geeignet.  
Fangis: Gefangene Kinder machen zum Beispiel zehnmal den Hampelmann und dürfen dann wieder mitspielen.



1.1 HAMPELMANN

Die Arme wie ein Hampelmann seitwärts bewegen (Hände über dem Kopf zusammenklatschen). Tempo langsam steigern.

**INFO**  
Knochen stärken: Hüftformen stärken neben den Muskeln auch die Knochen. Es wird mehr Knochenmasse aufgebaut. Diese schützt vor Knochenbrüchen und Osteoporose bis in das hohe Alter.

**TIPP**  
Den Hampelmann kann man immer und überall üben! An Bushaltestellen, wenn man auf jemanden warten muss ... Vielleicht machen die Erwachsenen ja auch einmal mit.

Beine hüpfend öffnen und wieder schliessen. Tempo langsam steigern.

Zum Hüpfen die Arme schwingen (Hampelmann). Variante: Langlaufschrift (vor- und zurückhüpfen).

## Clown

### Übungsbeschreibung

Die Kinder spielen einen berühmten Zirkusclown, der mit schönen, farbigen Ballonen jonglieren kann.

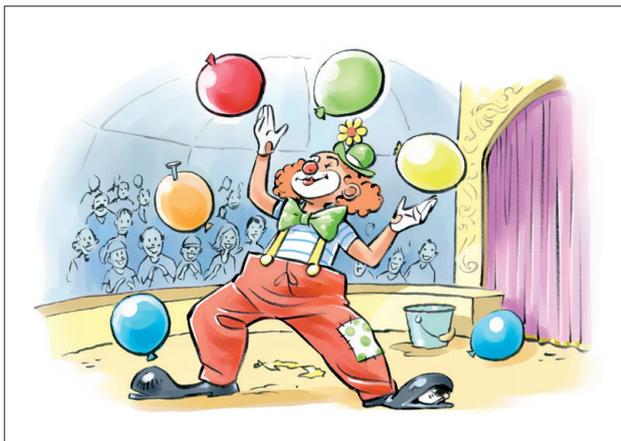
- Der Clown kann den Ballon in der Luft halten.  
Dazwischen führt er sogar kleine Kunststücke vor:
  - + Sich zwischendurch einmal um die eigene Achse drehen.
  - + Dazwischen zwei- bis dreimal in die Hände klatschen.
  - + Profis können versuchen, zwei Ballone gleichzeitig in der Luft zu halten.
- Der Clown kann den Ballon nicht nur mit den Händen, sondern auch mit dem Kopf, den Füßen oder den Knien jonglieren.
  - + Womit kann man den Ballon sonst noch jonglieren?
- Die Kinder versuchen, sich während des Jonglierens zu setzen und wieder aufzustehen, ohne dabei den Ballon zu verlieren.
  - + Sich während des Jonglierens auf den Rücken legen und wieder aufstehen.

### Körperhaltung

–

### Schwerpunkte

Differenzierung, Orientierung, Reaktion, Schnelligkeit.



### Regeln

–

### Platz

Genügend Platz. Beim Ausüben im Freien einen kleinen Stein zum Beschweren in den Ballon geben.

### Besonderes

Diese Übung eignet sich zum «bewegten Lernen»: Die Kinder beim Jonglieren zählen lassen (selbständig zählen lassen oder mitzählen). Rekorde notieren und nach einer abgemachten Zeit die Fortschritte überprüfen.

### Spielidee

Einige Kinder sind «fiese» Clowns: Sie dürfen den anderen Kindern den Ballon wegschlagen, müssen dabei aber immer auch den eigenen Ballon in der Luft halten. Oder: Eines bis zwei Kinder haben keinen Ballon und müssen anderen Kindern den Ballon stehlen. Wer seinen Ballon verliert, wird zum nächsten Dieb.

### Ideen Turnhalle

Alle Kinder bilden eine Luftballonschlange, indem sie einen Luftballon zwischen den Rücken des Vordermanns und den eigenen Bauch klemmen. So versuchen sie sich langsam durch die Halle zu bewegen, ohne einen Luftballon zu verlieren.

## 4.1 CLOWN



Den Ballon mit den Händen jonglierend in der Luft halten.



Den Ballon wie ein Clown mit dem Kopf, den Füßen oder anderen Körperteilen jonglieren.



Während des Jonglierens absitzen oder abliegen, ohne den Ballon zu verlieren.

**INFO**  
Geschicklichkeit. Die Orientierung im Raum wird verbessert und das Zusammenspiel von Auge und Hand geübt. Dies sind wichtige Voraussetzungen für viele Bewegungen in Alltag und Sport, aber auch für das schulische Lernen (zum Beispiel Schreiben).

**TIPP**  
• Ballone sind leicht, leise und günstig. Sie eignen sich bestens zum Spiel in der Wohnung.  
• Mit einem kleinen Stein im Ballon kann auch draussen geübt werden.

## Triathlon

### Übungsbeschreibung

Ausdauersportarten sind sehr anstrengend. Die Kinder dazu animieren, möglichst lange durchzuhalten. Sind die Kinder ausser Atem gekommen? Spüren die Kinder, dass ihr Herz dabei schneller klopft?

1. Schwimmen: Die Kinder liegen auf dem Bauch und imitieren Schwimmbewegungen. Das heisst: Beine und Arme vom Boden abheben. Ob Kraul, Brustschwimmen oder nur Paddeln spielt keine Rolle. Eventuell verschiedene Stile diskutieren: Wie schwimmt ein Hund? Ein Frosch? Ein Mensch?
  - Mit einem Kissen auf einem Stuhl ist es einfacher, da der Körper so nicht überstreckt werden muss.
  - Eventuell zuerst nur Arme, dann nur Beine abheben und bewegen.
2. Fahrradfahren: Die Kinder sitzen auf dem Boden (oder Stuhl) und machen Tretbewegungen.
  - Zur Abwechslung rückwärtsfahren (so ist es einfacher, einen geraden Rücken zu halten).
  - + Mit den Händen Lenkbewegungen ausführen, das heisst nicht mehr hinten aufstützen.
  - + Tandemfahren: Zu zweit vis-à-vis sitzen, Fusssohlen aneinander, Tretbewegung machen.
3. Laufen: Die Kinder joggen an Ort und heben dabei die Knie hoch.
  - + Einen Triathlon machen: Schwimmen, Fahrradfahren und joggen. Den Triathlon kommentieren und zwischen den Disziplinen imaginär die Kleider wechseln, zum Beispiel Badehose aus-, Velohose und -helm anziehen.



### Körperhaltung

Velofahren: Kein Hohlkreuz machen. Sonst etwas mehr nach hinten liegen und mit den Händen abstützen oder rückwärtstreten.

### Schwerpunkte

Ausdauer, Kraft, Durchhaltevermögen, Rhythmisierung.

### Regeln

–

### Platz

Wenig Platz.

### Besonderes

Verstärktes Atmen, Schwitzen und Herzklopfen thematisieren. Zum Beispiel vor und nach der Belastung Hand auf das Herz legen. Unterschied? Was passiert, wenn uns warm wird? Wir schwitzen und bekommen rote Wangen oder einen roten Kopf. Wo schwitzen wir? Zum Beispiel auf der Stirn, deshalb haben wir feuchte Haare. Warum schwitzen wir? Durch Bewegung wird der Körper erwärmt. Durch den Schweiß kann sich der Körper abkühlen. Weil der Körper schwitzt, also Wasser abgibt, bekommen wir beim Bewegen auch Durst; deswegen ist es wichtig, danach zu trinken.

### Spielidee

Würfelspiel: Für jede Zahl wird eine Bewegung definiert (Laufen im Raum, Laufen an Ort, Velo- und Tandemfahren, Rudern, Schwimmen usw.).

## 3.1 TRIATHLON



Auf dem Bauch liegend Schwimmbewegungen ausführen.



Auf dem Boden oder Stuhl sitzend Fahrrad fahren.



Joggen an Ort, eventuell mit kleinen Vor-, Rück- oder Seitwärtsbewegungen.

**INFO**  
Herz-Kreislauf anregen: Eine gute Ausdauer hält das Herz-Kreislauf-System gesund und fördert das Durchhaltevermögen. Langfristig helfen Ausdauerformen bei der Körpergewichtsregulation. Die Krankheitsanfälligkeit wird reduziert, die Erholungsfähigkeit verbessert.

**TIPP**  
• Auch im Alltag ab und zu ausser Atem kommen. Mehr zu Fuss gehen, eine Station früher aus dem Bus oder Tram aussteigen, zügig Treppen steigen oder kleine Wettrennen veranstalten.  
• Den Triathlon (Übung der Karte) mitmachen und wie im Fernsehen kommentieren. Wer hat die bessere Ausdauer?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Ideen Turnhalle**

In der Halle verteilt liegen Stempel auf Plastikunterlagen (vier bis sechs Posten). Jedes Kind erhält einen Laufzettel. Beim Start der Musik laufen die Kinder zu einer Station (eventuell mit eingebauten Hindernissen oder Wege durch Seile oder Reifen usw. definieren). Beim Erreichen der Station darf einmal gestempelt werden. Die Stempelposten können beliebig oft ange-

laufen werden (aber nicht zweimal nacheinander denselben, oder es muss nach jedem Stempel in die Hallenmitte gelaufen werden). Die Kinder haben eine bestimmte Zeit zur Verfügung, um Stempel zu sammeln. Oberstes Ziel ist jedoch nicht die Anzahl Stempel, sondern das Durchhalten (gerade jüngere Kinder öfter daran erinnern).

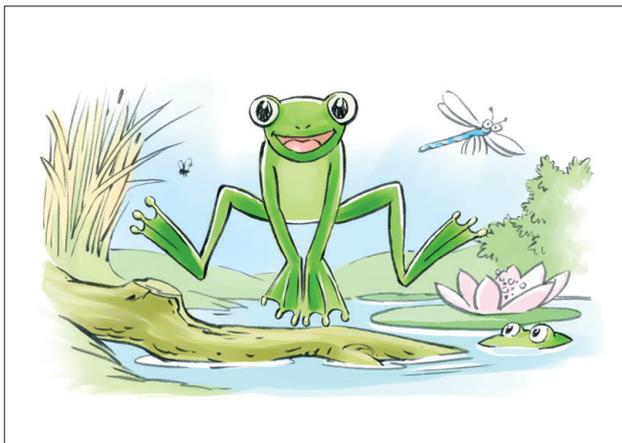


## Frosch

### Übungsbeschreibung

Die Kinder sind Frösche und bewegen sich mit Froschsprüngen umher.

1. Ein paar Kinder spielen Äste und legen sich flach auf den Boden (Hände eng am Körper). Die anderen Kinder hüpfen beidbeinig darüber.
  - Ohne Hindernis mal hohe, mal weite, mal kurze Sprünge machen.
  - Mit Hilfe (am Unter- und Oberarm) ist es einfacher. Eventuell nur über die Füsse des anderen Kindes (Ast) springen, damit die Distanz kleiner wird.
  
2. Ein paar grosse Steine (Kinder) im Raum verteilen. Andere Kinder überspringen sie im «Böckli-sprung». Dabei gleichzeitig beim Sprung mit beiden Händen auf dem Rücken abstossen und das Kind mit einem Grätschsprung überspringen.
  - + Die Höhe der «Böckli» steigern.
  
3. Die Kinder kommen zu einer Treppe und versuchen, wie ein Frosch (also beidbeinig) die Treppe hoch- bis nach oben zu hüpfen.
  - + Versuchen, die Treppe auch auf beiden Beinen hinunterzuhüpfen.
  - + Profis können auch einbeinig die Treppe hinaufhüpfen.
  - Das Treppengeländer oder die Hand eines Erwachsenen kann als Hilfe dienen.
  - Ist die Treppenstufe für ein Kind zu hoch, kann im Kindergarten eventuell eine kleinere Stufe gefunden werden, wo das Hinauf- und Hinunterhüpfen geübt wird.



### Körperhaltung

«Böckli»:

- Einen eher etwas runden Rücken machen (Kopf einziehen, Bauch anschauen).
- Hände der «Böckli» dürfen nicht in der Landezone sein.
- Springende Kinder stützen sich auf den Schulterblättern der «Böckli» ab.

Erwähnen, dass die Kinder Frösche sind und dementsprechend leicht und leise hüpfen. Versuchen, zwischendurch lautlos zu springen.

### Schwerpunkte

Kraft, Knochen stärken, gegenseitiges Vertrauen.

### Regeln

Beim Springen über die Äste: Nur über Beine der Kinder springen, nicht über Rücken oder Kopf.

### Platz

Genügend Platz zur Verfügung stellen.

### Besonderes

Diese Übung eignet sich zur Leistungsüberprüfung: Messen, wie weit die Kinder hüpfen können. Dazu zwei Seile (als Bach) auslegen. Welcher Frosch kann über die breiteste Stelle des Baches springen? Die maximale Distanz messen und notieren. Nach einer Übungswoche wiederholen und vergleichen. Kinder, die zu wenig Kraft haben, springen automatisch nicht mit beiden Beinen gleichzeitig. Die Übung ist jedoch trotzdem sinnvoll.

## 2.1 FROSCH



Wie ein Frosch über einen Ast hüpfen (Kind, Erwachsener oder Plüschtier liegt auf dem Boden).



Im «Böckli-sprung» über einen grossen Stein springen (Partner spielt einen Stein in verschiedenen Grössen).



Die Treppen hinaufhüpfen.

**INFO**  
Muskeln kräftigen: Starke Beinmuskeln verbessern die körperliche Leistungsfähigkeit und sind wichtig in Alltag und Sport. Sprünge oder Stürze können besser aufgefangen werden.

**TIPP**

- Die Treppe statt den Lift benutzen und die Treppen hinaufhüpfen! Auch andere hüpfende Tiere (zum Beispiel Kängurus) ausdenken und nachahmen.
- Beim «Böckli-springen» kann statt über einen Partner auch über stabile Gegenstände (zum Beispiel einen Hocker) gesprungen werden.

**ACHTUNG**

- Übung 1: Nur über Beine, nicht über Rücken oder Kopf hüpfen.
- Übung 2: «Böckli» [Steine] müssen den Kopf nach unten und die Hände nahe beim Körper halten.

### **Spielidee**

Erzählen Sie den Kindern eine Froschgeschichte. Bei jeder Nennung des Wortes «Frosch» müssen die Kinder einen Froschsprung machen. Diese Übung kann auch noch mit weiteren Übungen ausgebaut werden.

### **Ideen Turnhalle**

Die halbe Klasse macht als Äste oder Steine einen Kreis (mit genügend Abstand), die anderen können darüberhüpfen. Danach wechseln.

Die Kinder bilden eine Kolonne. Das hinterste Kind beginnt, über die «Böckli» zu springen. Das nächste folgt ihm mit genügend Abstand.



## Eulenspiegel

### Übungsbeschreibung

Die Kinder versuchen, die Kunststücke von Eulenspiegel nachzuahmen. Welche Ideen haben die Kinder?

1. Eulenspiegel balanciert auf dem ausgelegten Seil. Das Seil kann in unterschiedlichen Formen ausgelegt werden. Welche Kunststücke gelingen auf dem Seil?
  - + Rückwärtsbalancieren.
  - + Mit geschlossenen Augen über das Seil balancieren.
  - + Ein Hindernis (zum Beispiel Plüschtier) auf das Seil legen und darübersteigen.
  - + Auf dem Seil ein Kunststück machen (mit der Hand das Seil berühren und wieder aufstehen, Drehung, Standwaage, etwas auf dem Kopf balancieren usw.).
  - + Mit beiden Füßen auf das eine Ende des Seils stehen und das Seil durch Drehen um die Körperachse einrollen (zweibeinig oder einbeinig).
  - + Versuchen, mit den Füßen einen Knoten in das Seil zu machen (eventuell erst mit den Händen vorzeigen und ausprobieren lassen).
  - + Formen (Dreieck, Kreis, Zahlen, Buchstaben usw.) legen und abschreiten.
  
2. Das Seil kann man auch auf verschiedene Arten schwingen (Seil doppelt oder vierfach zusammenlegen) und dabei vorwärts-, rückwärts-, seitwärtsgehen.
  - + Seitwärts neben dem Körper schwingen (auch mit der schwächeren Hand). Dabei die Funktion des Arms kennenlernen (mit gestrecktem Arm, mit gebeugtem Arm, nur aus dem Handgelenk schwingen).



- + Einmal rechts, einmal links am Körper vorbeischwingen (wie eine Acht).
  - + Das Seil über dem Kopf schwingen, wie der Cowboy sein Lasso schwingt.
  - + Mit jeder Hand ein Seil schwingen.
3. Eulenspiegel kann sehr gut seilspringen. Das Springseil an beiden Enden festhalten (Länge kontrollieren). Das Seil über den Kopf schwingen und darüberspringen, wenn es vor den Füßen liegt (seilspringen).
    - Das Seil auf dem Boden auslegen und auf verschiedene Arten (beidbeinig, einbeinig, von einem Bein auf das andere) darüber- oder hin- und herhüpfen.
    - Zuerst das Seil über den Kopf schwingen und dann über das Seil steigen oder springen.
    - + Ein paar Seilsprünge direkt nacheinander versuchen.

### Körperhaltung

Bei allen Übungen eine möglichst aufrechte Körperhaltung einnehmen. Ziel bei Stufe 3: Seil möglichst aus den Unterarmen und weniger aus dem Schultergelenk schwingen. Ellenbogen beugen (ca. 90 Grad) und nahe am Körper halten.

Seillänge: Kind steht mit beiden Beinen (hüftbreit) auf dem Seil. Die Seilenden sollten so bis zur Hüfte reichen. Ein zu langes Seil um die Hände wickeln.

### Schwerpunkte

Gleichgewicht, Rhythmisierung, Differenzierung, Knochen stärken.

### Regeln

–

## 4.2 EULENSPIEGEL



Wie Eulenspiegel über das ausgelegte Springseil balancieren (vorwärts, rückwärts, blind).



Das zusammengelegte Seil auf verschiedene Arten schwingen, zum Beispiel einmal rechts, einmal links am Körper vorbei, und dazu vorwärts-, rückwärts- oder seitwärtsgehen.



Seil über den Kopf schwingen und darüberspringen (seilspringen).

**INFO**  
Geschicklichkeit: Geschickte Kinder erweitern mit Leichtigkeit ihren Bewegungsschatz und lernen dadurch neue Bewegungen in Alltag und Sport schneller. Gleichzeitig weisen diese Kinder häufig auch bessere Schulleistungen auf, weil körperliche und geistige Leistungsfähigkeit eng miteinander verbunden sind.

**TIPP**  
Die freie Natur eignet sich bestens, um die Geschicklichkeit der Kinder zu verbessern. Besonders der Wald mit seinen Wurzeln, Baumstämmen, rutschigen Abhängen und Steinen bietet dem Kind unzählige Möglichkeiten zum Üben. Machen Sie doch wieder einmal einen Waldspaziergang.



**Platz**

Wenig Platz (Übung 1), viel Platz (Übungen 2 und 3). Für drinnen und draussen geeignet. Eventuell eine Übungsstation einrichten (zum Beispiel in der Garderobe) und die Kinder in Kleingruppen zum Üben schicken.

**Besonderes**

Seilsprünge eignen sich gut zum Messen des Fortschritts. Anzahl ununterbrochener Seilsprünge zählen, aufschreiben und nach einer bestimmten Zeit (mit Kindern zusammen abgemacht) erneut zählen. Ziele festlegen (zum Beispiel: Alle verbessern sich) und eventuell eine Belohnung festlegen (zum Beispiel Lieblingsspiel durchführen).

**Spielidee**

Ein Seilende befestigen (zum Beispiel am Tischbein). Die Lehrperson (oder ein Kind) macht mit dem Seil Wellen (hohe oder breite), indem sie das andere Seilende bewegt. Die anderen Kinder müssen darüberspringen, ohne das Seil zu berühren. Bei Berührung «Wellenmacher» auswechseln.

Variante: Lehrperson schwingt das Seil im Kreis, und die Kinder müssen im richtigen Moment darüberspringen.

**Ideen Turnhalle**

Kind A bewegt das Seil, Kind B versucht, auf das Seilende zu treten.

Seilende in den Hosenbund stecken. Zu zweit oder in der Gruppe versuchen, dem bzw. den anderen auf das Seilende zu treten. Wer sein Seil verloren hat, darf weiterfangen oder muss eine Aufgabe erfüllen (zum Beispiel seilspringen, Hampelmann machen). Wer verliert sein Seil zuletzt?



## Flugi

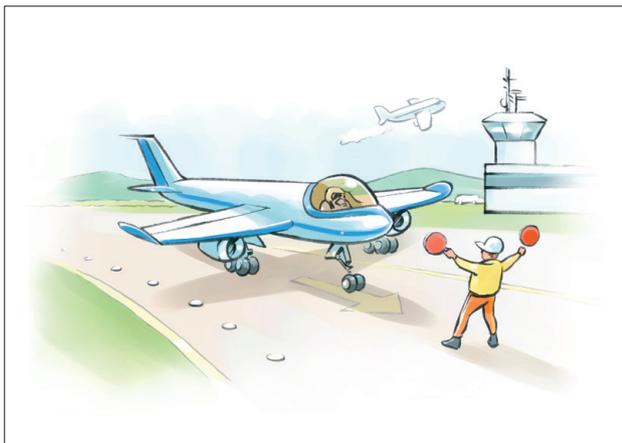
### Übungsbeschreibung

Die Kinder sind Flugzeuge. Wie könnte man ein Flugzeug nachahmen?

1. Erwachsener oder Kind A ist mit geradem Rücken im Vierfüsserstand. Kind B legt sich mit dem Bauch auf dessen Rücken und streckt Arme und Beine wie ein Flugzeug.
  - Einzelübung: Am Boden liegend Arme und/oder Beine abheben. Auf einer Unterlage ist es einfacher (Stuhl oder Schemel, auf dem Rollbrett).
  - + Das Flugzeug kommt in einen heftigen Sturm. Person im Vierfüsserstand bewegt ihren Rücken und bringt das Flugzeug ins Wanken.
  
2. Die Kinder versuchen, auf einem Bein stehend einen Flieger nachzuahmen (Standwaage).
  - Sich an einem Partner oder an der Wand festhalten.
  - + Weitere Flugzeuge erfinden. Kinder sollen versuchen, mit ihren Eltern den Partnerakrobatikflieger durchzuführen. Eventuell die Übung im Kindergarten vorzeigen. Diese Übung ist nicht geeignet als Kind-Kind-Übung!
  - + Für Profis: Hände loslassen und seitwärts ausstrecken.

### Körperhaltung

Körperspannung ist wichtig. Hinweis für Kinder: Flugzeuge sind nicht aus Gummi, sondern aus hartem Stahl. Partnerakrobatikflieger mit Erwachsenen: Kind macht sich ganz steif. Erwachsener platziert Füsse ungefähr bei den Hüftknochen des



Kindes. Einander die Hände geben. «Aufladen», indem der Erwachsene die Beine beugt und das Kind sich nach vorne legt (Gewichtsverlagerung). Dann die Beine wieder strecken.

### Schwerpunkte

Gleichgewicht, Kraft, Teamarbeit.

### Regeln

-

### Platz

Wenig Platz.

### Besonderes

-

### Spielidee

Die Flugzeuge können zum Beispiel im Zimmer umherfliegen und auf Kommando auf dem Rücken eines Partners, dem Boden, einem Stuhl oder in der Standwaage landen. Solange Passagiere ein- und aussteigen und getankt wird, müssen die Flugzeuge ganz ruhig verharren (Körper anspannen), bevor sie anschliessend weiterfliegen.

### Ideen Turnhalle

Stationen einrichten, an denen man «fliegen» kann:

- Flugzeuge, die auf Rollbrettern umherfliegen.
- Bäuchlings auf eine dicke Matte springen.
- Am Tau oder an den Schaukelringen schwingen.

## 2.2 FLUGI



Wie ein Flugzeug auf einem Flugzeugträger (Kind oder Erwachsener) liegen. Der Flugzeugträger bewegt sich.



Als Flugzeug umherfliegen und auf Kommando in der Standwaage landen.



Partnerakrobatik-Flugi (Eltern-Kind-Übung): Als Flugzeugträger (Erwachsener) das Flugzeug (Kind) auf den Füssen landen lassen.

**INFO**  
Muskeln kräftigen (Ganzkörperspannung). Eine gut entwickelte Muskulatur steigert die Fitness wie auch das Körperbewusstsein, begünstigt eine gesunde Körperhaltung und hilft, Verletzungen zu verhindern. Sie bildet die Basis für viele Sportarten.

**TIPP**  
Mit dem Kind weitere Kunststücke ausprobieren und diese jemandem vorzeigen. Das Kind wird grosse Freude daran haben.

## Igel

### Übungsbeschreibung

Zum Abrollen ist ein runder Rücken wichtig. Der Purzelbaum gehört zu den elementaren Fertigkeiten, die Kinder beherrschen sollten. Darum Kinder animieren, den Purzelbaum zu Hause oft zu üben.

- Die Kinder rollen auf einem runden Rücken hin und her.
  - Im Vierfüsserstand einen runden Igelrücken machen. Danach die Arme langsam beugen und mit dem Kopf leicht den Boden berühren, Arme wieder strecken.
  - Eventuell taktile Hilfe geben. Hand auf den Rücken legen mit dem Hinweis: Rücken gegen die Hand drücken und den Bauch anschauen!
- Die Kinder versuchen, beim Hin- und Herrollen so viel Schwung zu geben, dass sie direkt aufsitzen können.
  - + Versuchen, direkt aufzustehen.
- Gelingt nun ein Purzelbaum (zuerst auf Matte, Matratze usw.)? Ausgangsposition Hocke, Hände neben dem Kopf aufstützen.
  - + Versuchen, nach dem Purzelbaum direkt aufzusitzen oder aufzustehen.
  - + Mehrere Purzelbäume hintereinander machen.

### Körperhaltung

Runder Rücken: Dazu wie erwähnt Bauch anschauen, damit das Kinn die Brust berührt, «Bauch einziehen» oder eine taktile Hilfe am Hinterkopf geben, damit Rücken und Nacken rund werden. Kontrolliertes Beugen der Arme: Wie beschrieben im Vierfüsserstand üben.



### Schwerpunkte

Orientierung, Körperwahrnehmung, Differenzierung.

### Regeln

–

### Platz

Genügend Platz, am besten auf weichen Unterlagen wie Matten, Matratzen, Kissen oder Wiese.

### Besonderes

–

### Spielidee

Purzelbaumlied: Drei bis fünf Purzelbaummöglichkeiten einrichten und die Kinder darauf verteilen. Mit dem Lied macht das erste Kind jeder Station einen Purzelbaum vorwärts, nochmals einen vorwärts und einen rückwärts. Auf «kumm probiers doch au emole» macht sich das zweite Kind jeder Station bereit für den Purzelbaum.



Melodie: U. Führe, Text: C. Stähelin

### Ideen Turnhalle

Purzelbäume auf allen möglichen Unterlagen machen: auf leicht abfallender Unterlage (zum Beispiel Sprungbrett unter einer kleinen Matte), dicken Matten, schmalen Unterlagen usw.

#### 4.3 IGEL



Wie ein Igel auf dem runden Rücken vor- und zurückrollen.



Auf dem runden Rücken schaukeln und mit viel Schwung aufzusitzen oder aufzustehen versuchen.



Einen Purzelbaum vorwärts machen, dabei den Kopf stark einrollen (Bauch anschauen). Auf weicher Unterlage beginnen.

**INFO**  
Geschicklichkeit: Geschickte Kinder erweitern mit Leichtigkeit ihren Bewegungsschatz und lernen dadurch neue Bewegungen in Alltag und Sport schneller. Gleichzeitig weisen diese Kinder häufig auch bessere Schulleistungen auf, weil körperliche und geistige Leistungsfähigkeit eng miteinander verbunden sind.

**TIPP**  
Roller und Drehen sind wichtig für die Kinder. Es bieten sich viele Übungsmöglichkeiten: auf dem Bett, dem Sofa, einem Kissen, einer Wiese oder ins genügend tiefe Schwimmbecken. Nutzen Sie diese Gelegenheiten mit Ihrem Kind.

**ACHTUNG**  
• Die Unterlage sollte dem Niveau des Kindes entsprechen. Auf einer weichen Unterlage beginnen.  
• Wichtig: Gut auf den Händen abstützen, einen runden Rücken machen.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Winterolympiade

### Übungsbeschreibung

Die Übung passt zu Winter und Schnee. Welche Kinder können Ski fahren? Was muss man zum Skifahren alles anziehen? Vielleicht hilft ein Bild (ein Bild mit Skiausrüstung zeigen). Auf der Piste kann man verschiedene Disziplinen erleben:

1. Möglichst schnell und geradewegs bis ins Ziel fahren. Dabei sind viele Schanzen eingebaut:
  - + Kommentierte Abfahrt: Startvorbereitung, Start, Hocke, Sprünge, Kurven, Zuschauer applaudieren usw.
2. Möglichst viele Kurven machen (Slalom). Wer kann am schnellsten hin- und herhüpfen?
  - Mit einem Seil am Boden fällt es leichter, regelmässig hin- und herzuhüpfen.
  - + Über einen kleinen Gegenstand hüpfen.
3. Wie ein Snowboarder lange Kurven fahren. Dazu seitwärts und breit stehen (wie auf einem Snowboard) und das Gewicht einmal auf die Zehen und dann wieder auf die Fersen bringen (falls die Kinder das Snowboarden nicht kennen, mit dem Skateboarden bzw. Rollbrettfahren vergleichen).
  - + Tolle Fantasiesprünge vorzeigen.
  - + Von einer kleinen Schanze springen (Stuhl, Kiste usw.).

### Körperhaltung

Übung 1: Je tiefer man in der Hocke ist, desto anstrengender wird die Übung. Kinder regulieren ihre Kraft selbst, man sollte sie dennoch immer wieder motivieren, in die Hocke zu gehen und etwas auszuhalten.



### Schwerpunkte

Ausdauer, Kraft, Rhythmisierung, Gleichgewicht.

### Regeln

-

### Platz

Wenig Platz.

### Besonderes

Die Ausdauer soll gefördert werden. Motivieren Sie die Kinder deshalb, bis zum Schluss durchzuhalten. Bei Ausdauerübungen sollen Herz- und Atemfrequenz der Kinder steigen. Dies können die Kinder spüren, wenn sie ruhig stehen oder liegen und die Hand auf das Herz bzw. den Brustkorb legen. Erklärung: Zum Rennen und Hüpfen brauchen die Muskeln viel Energie. Diese Energie kommt aus dem Blut im Körper und der Luft, die wir einatmen. Das schlagende Herz pumpt das Blut in die Muskeln, durch das schnelle Atmen kommt mehr Luft in den Körper.

### Spielidee

Ein toll kommentiertes Skirennen macht grossen Spass.

### Ideen Turnhalle

Ein Skirennen ausstecken: Skiparcours mit dicken Matten (Tiefschnee), Malstäben (Slalom), Sprungbrett mit Landung auf Matte usw. Eventuell zwei identische Parcours aufstellen und immer zwei Kinder parallel starten lassen (sobald diese einige Meter weit sind, die nächsten Kinder starten lassen).

## 3.2 WINTEROLYMPIADE



In der Hocke eine Skiabfahrt nachahmen.



Wie ein Slalomfahrer hin- und herhüpfen, bis ins Ziel.



Breit und in der Hocke stehen wie ein Snowboarder. Um Kurven zu machen, einmal auf den Fersen, einmal auf den Zehenspitzen stehen.

**INFO**  
Herz-Kreislauf anregen: Durch regelmässige und intensive Ausdauerbelastungen kann die Entstehung von Übergewicht, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Herz-Kreislauf-Krankheiten reduziert werden. Zudem wird die Krankheitsanfälligkeit vermindert, die Erholungsfähigkeit verbessert und das Durchhaltevermögen gefördert.

**TIPP**  
• Jung und Alt sollten möglichst jeden Tag einmal ausser Atem kommen, zum Beispiel beim Fahrradfahren, Treppensteigen, auf zügigen Spaziergängen und Wanderungen oder bei anstrengenden Spielen im Freien.  
• Ein gesunder Körper braucht auch seinen Schlaf – und zwar genügend!



## Seilspringer

### Übungsbeschreibung

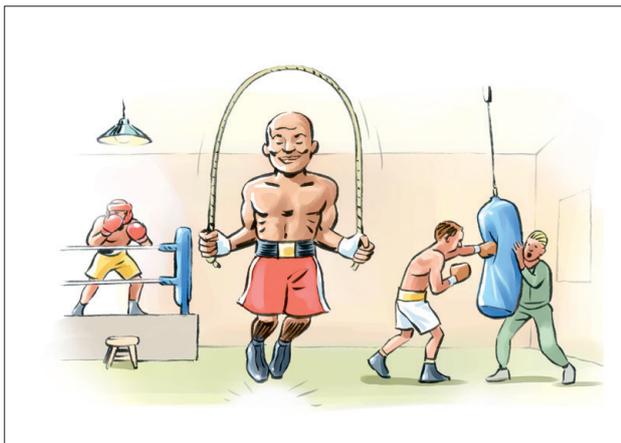
Eine Fortsetzung des Seilartisten. Es geht bei dieser Karte vor allem darum, das Seilspringen zu üben.

- Ziel:** Die Kinder vollenden fünf Seilsprünge nacheinander.
  - Das Seil an beiden Enden fassen, über den Kopf schwingen und darübersteigen oder -springen, wenn es vor den Füßen liegt.
  - + Erfolgreiche Sprünge zählen. Wie viele Sprünge gelingen mir heute? Wie viele gelangen mir beim letzten Mal?
- Die Kinder können probieren, ob sie auch einbeinig seilspringen können. Mit links und rechts versuchen.
  - Versuchen, abwechselungsweise mit dem rechten und linken Bein zu springen (einmal links, einmal rechts).
  - + Für die Profis: rückwärts seilspringen.
- Im Galopp über das Seil springen und sich dabei fortbewegen.
  - + Andere Möglichkeiten zum Seilspringen erproben.

### Körperhaltung

Bei allen Übungen eine möglichst aufrechte Körperhaltung einnehmen. Ziel: Seil mehr aus den Unterarmen als aus dem Schultergelenk schwingen. Ellenbogen beugen (ca. 90 Grad) und nahe am Körper halten.

Seillänge: Kind steht mit beiden Beinen (hüftbreit) auf dem Seil. Die Seilenden sollten so bis zur Hüfte reichen. Zu langes Seil um die Hände wickeln.



### Schwerpunkte

Rhythmisierung, Differenzierung, Kraft, Knochen stärken, Ausdauer.

### Regeln

–

### Platz

Viel Platz, für drinnen und draussen geeignet. Eventuell eine Übungsstation einrichten (zum Beispiel in der Garderobe) und die Kinder in Kleingruppen zum Üben schicken.

### Besonderes

Seilsprünge eignen sich gut zum Messen der Fortschritte. Anzahl ununterbrochener Seilsprünge zählen, aufschreiben und nach einer bestimmten Zeit (mit Kindern zusammen abmachen) erneut zählen. Ziele vorgeben (zum Beispiel alle verbessern sich) und eventuell eine Belohnung festlegen (zum Beispiel Lieblingsspiel durchführen).

### Spielidee

Mit grossem Schwungseil (oder zwei bis drei zusammengeknüpften Seilen) seilspringen. Zwei Kinder schwingen das Seil, ein oder mehrere Kinder springen. Wer kann unter dem schwingenden Seil durchlaufen oder hineinlaufen, ein paar Sprünge machen und wieder hinauslaufen? Wer schafft die meisten Sprünge? Wie viele Kinder können gleichzeitig springen?

### Ideen Turnhalle

Ein Kind gibt mit dem Tamburin zwei Rhythmen vor (ta-ta und ta-tam). Je nach Rhythmus müssen die Kinder beidbeinig am Ort (ta-ta) oder im Pferdegalopp durch die Halle (ta-tam) seilspringen (eventuell zuerst ohne Seil).

## 1.2 SEILSPRINGER



Seilspringen, mindestens fünf Sprünge hintereinander.



Einbeinig seilspringen.



Im Pferdegalopp über das Seil springen (mit dem einen Bein abspringen, auf dem anderen landen) und weitere Sprungvarianten ausprobieren.

**INFO**  
Knochen stärken: Hüftformen stärken neben den Muskeln auch die Knochen. Es wird mehr Knochenmasse aufgebaut. Diese schützt vor Knochenbrüchen und Osteoporose bis in das hohe Alter.

#### TIPP

- Seilspringen gehört zum Kindesin. Im späteren Vorschulalter sollten einige Sprünge hintereinander gelingen. Übung macht den Meister.
- Wem gelingen mehr Seilsprünge, den Kindern oder den Erwachsenen?

## Tennisspieler

### Übungsbeschreibung

Tennisschläger basteln: Zeitung oder Zeitschrift einrollen und umkleben. Oder leere 5-dl-PET-Flaschen organisieren (zum Beispiel bei offenen Sammelstellen).

1. Die Kinder versuchen, den Ballon mit dem Schläger in der Luft zu halten.
  - + Dabei versuchen, eine gewisse Strecke zurückzulegen (sich vorwärtsbewegen).
  - + Einen vorgegebenen Weg zurücklegen (zum Beispiel Strecke durch den Raum markieren).
2. Zwei Kinder spielen den Ballon abwechselnd hin und her.
  - Den Ballon gemeinsam in der Luft halten, abwechselnd schlagen.
3. Die Kinder können versuchen, über ein gespanntes Seil oder eine Stuhllehne zu spielen. Auch Doppel (zwei gegen zwei) sind möglich, eins gegen eins ist jedoch intensiver.
  - + Versuchen, zwei Ballone gleichzeitig in der Luft zu halten.

### Körperhaltung

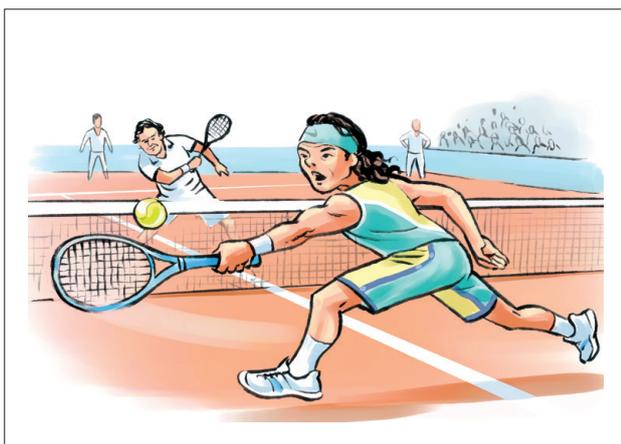
-

### Schwerpunkte

Augen-Hand-Koordination, Reaktion, Schnelligkeit, Differenzierung, Orientierung.

### Regeln

-



### Platz

Genügend Platz, für drinnen und draussen geeignet. Beim Ausüben im Freien zum Beschweren einen kleinen Stein in den Ballon geben. Sonst eventuell eine Übungsstation einrichten (zum Beispiel in der Garderobe) und Kinder in Kleingruppen zum Üben schicken.

### Besonderes

Beidseitigkeit nicht vergessen. Zwischendurch auch mit der schwächeren Hand spielen.

### Spielidee

Es werden drei Kinder als «Tennisschläger» bestimmt. Die anderen Kinder sind Tennisbälle und stehen ruhig im Raum verteilt. Die Tennisschläger rennen im Raum herum und berühren die ruhigen Tennisbälle, die anschliessend fünfmal hochspringen müssen und danach wieder ruhig am Ort verharren, bis sie erneut berührt werden. Die Tennisschläger versuchen, möglichst viele Tennisbälle auf einmal in Bewegung zu bringen. Schaffen sie es, dass alle Tennisbälle im Raum herumspringen?

### Ideen Turnhalle

In der Halle Netz oder Leine spannen. Tennisspielen mit Variationen: Nur mit Händen, mit verschiedenen Schlägern, eventuell Turnierformen.

## 4.4 TENNISPIELER



Den Ballon mit dem Schläger in der Luft halten.



Den Ballon mit einem anderen Tennisspieler hin- und herspielen.



Den Ballon über ein Netz (oder ein Seil, eine Stuhllehne usw.) spielen.

**INFO**  
Geschicklichkeit. Das Zusammenspiel von Auge und Hand wird geübt. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für das spätere schulische Lernen (zum Beispiel Schreiben) und verbessert die Bewegungskompetenz in Alltag und Sport.

**TIPP**  
Neue Spielvarianten mit Ballon und Schläger erfinden ... Spielen mit der ganzen Familie macht besonders Spass.



## Rössli

### Übungsbeschreibung

Thema Rössli:

1. Kinder galoppieren wie wilde Pferde umher.
  - + Die verschiedenen Gangarten (Schritt, Trab, Galopp) nachahmen.
  - + Beim Dressurreiten heben die Pferde ihre Knie ganz hoch.
  - + Sie lernen sogar, beim Laufen die Beine zu überkreuzen.
2. Einige Hindernisse im Raum verteilen. Pferde können über ganz verschiedene Hindernisse springen.
  - + Wer kann ganz hoch darüberspringen?
  - + Einen Parcours mit kleinen und grösseren Hindernissen auslegen und ausprobieren.
  - + Auf verschiedene Arten über die Hindernisse springen (einbeinig, beidbeinig, seitwärts usw.).
3. Einen Sprungwettbewerb veranstalten:
  - + Welches Rössli kann am weitesten springen?
  - + Welches Rössli kann am höchsten springen?
  - + Wer hat den Hindernisparcours am schnellsten absolviert?

### Körperhaltung

Aufrechte, stolze Körperhaltung einnehmen.

### Schwerpunkte

Ausdauer, Rhythmisierung, Kraft, Knochen stärken.

### Regeln

–



### Platz

Genügend Platz, Ausüben im Freien von Vorteil, am besten auf einer Wiese (wie richtige Pferde).

### Besonderes

–

### Spielidee

Der Kutscher (Kind A) dirigiert das Pferd (Kind B) durch den Raum. Als Zaumzeug dient ein Springseil oder ein Pferdegeschirr. Der Kutscher darf auch die Gangart bestimmen (Schritt, Trab, Galopp usw.). Wenn vorhanden, kann der Kutscher auf einem Stück Teppich sitzen, hocken oder stehen und sich von einem oder zwei Pferden ziehen lassen.

### Ideen Turnhalle

Einen grossen Pferdeparcours aufstellen mit verschiedenen Geräten, die in der Turnhalle vorhanden sind. Verschiedene Hindernisse (Hütchen, Hürden, Kasten, Langbank usw.) können aufgebaut, oder ein Wassergraben (zum Beispiel zwei Seile) kann markiert werden. Welches Rössli schafft in fünf Minuten die meisten Runden? Welches Rössli absolviert eine Runde am schnellsten? Welches Rössli bewältigt die Runde am elegantesten? Weitere Leistungsüberprüfungen sind denkbar.

## 3.3 RÖSSLI



Als Rössli die verschiedenen Gangarten ausprobieren (Schritt, Trab, Galopp).



Einen Parcours auslegen und als Rössli über die Hindernisse galoppieren.



Einen Springwettbewerb veranstalten: Wer springt am höchsten? Wer am weitesten?

**INFO**  
Herz-Kreislauf anregen: Durch regelmässige und intensive Ausdauerbelastungen kann die Entstehung von Übergewicht, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Herz-Kreislauf-Krankheiten reduziert werden. Zudem wird die Krankheitsanfälligkeit vermindert, die Erholungsfähigkeit verbessert und das Durchhaltevermögen gefördert.

**TIPP**  
• Sich während einer gewissen Zeit nur als Rössli fortbewegen.  
• Als Rössli auf einen Spaziergang gehen. Eltern können dabei die Rolle des Reiters oder Kutschers übernehmen und die Gangarten wünschen oder selbst die Rolle des Rössli spielen.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Basketballer

### Übungsbeschreibung

Die Kinder spielen mit Bällen. Die Grösse der Bälle spielt grundsätzlich keine Rolle. Grössere Bälle sind jedoch einfacher zu fangen. Es kann durchaus mit verschiedenen Bällen geübt werden.

1. Jedes Kind hat einen Ball. Die Kinder werfen den Ball hoch und fangen ihn wieder.
  - Ball hochwerfen und wieder fangen (viel einfacher, da langsamer).
  - + Nach dem Hochwerfen ein-, zweimal oder öfter in die Hände klatschen und den Ball wieder fangen.
  - + Zwischen dem Fangen und dem Werfen in die Knie gehen oder sogar den Boden berühren.
2. Die Kinder versuchen, den Ball mehrmals zu prellen.
  - Den Ball auf den Boden werfen und wieder auffangen.
3. Zwei Kinder stehen sich gegenüber (kleine Distanz) und werfen einander den Ball zu, ohne dass er hinunterfällt.
  - Einen Ball hin- und herwerfen, abwechselnd auffangen.
  - + Distanz vergrössern.
  - + Ball über Boden zuwerfen.
  - + Kleineren Ball wählen.



### Körperhaltung

–

### Schwerpunkte

Augen-Hand-Koordination, Rhythmisierung, Differenzierung, Antizipation, Reaktion.

### Regeln

–

### Platz

Viel Platz, Üben im Freien von Vorteil. Sonst eventuell eine Übungsstation einrichten (zum Beispiel in der Garderobe) und die Kinder in Kleingruppen zum Üben schicken.

### Besonderes

Diese Übung eignet sich gut zur Leistungsüberprüfung: Zählen, wie oft ein Ball geprellt oder gefangen werden kann. Nach zwei Wochen Fortschritte überprüfen. Dabei viel loben. Falls keine Fortschritte sichtbar, zum Üben motivieren.

### Spielidee

Die Kinder stehen im Kreis. Zwei Gymnastikbälle werden an zwei Kinder verteilt. Die Bälle in der gleichen Richtung von einem Kind zum nächsten reichen. Ein Ball jagt dem anderen nach. Das Ziel besteht darin, die Bälle so schnell wie möglich weiterzugeben. Sind die beiden Bälle bei zwei nebeneinanderstehenden Kindern angelangt, ist das Spiel zu Ende. Ballrichtung nach einer Weile wechseln.

## 4.5 BASKETBALLER



Ball hochwerfen und wieder fangen.  
Für Profis: Hochwerfen, einmal klatschen, auffangen. Oder in der Zwischenzeit mit den Händen die Knie oder Füsse berühren.



Ball mehrmals prellen.



Ball einander zuwerfen, dabei die Distanz langsam vergrössern.

**INFO**  
Geschicklichkeit. Das Zusammenspiel von Auge und Hand wird geübt. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für das spätere schulische Lernen (zum Beispiel Schreiben) und verbessert die Bewegungskompetenz in Alltag und Sport.

#### TIPP

- Softbälle und Ballone sind günstig, und man kann damit auch in der Wohnung Ball spielen. Eventuell sind Regeln sinnvoll (zum Beispiel nur im Kinderzimmer und im Gang Ball spielen).
- Übungen für die Geschicklichkeit eignen sich sehr gut für bewegte Pausen zwischen längeren konzentrierten Arbeitsphasen. Bei älteren Kindern beispielsweise auch während der Hausaufgaben.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Ideen Turnhalle**

In der Halle werden viele unterschiedliche Bälle verteilt (Basketball, Fussball, Volleyball, Medizinball, Tennisball, Softball, Gymnastikball, Igelball usw.). Die Kinder laufen zur Musik kreuz und quer durch die Halle. Wird die Musik ausgeschaltet, nimmt sich jedes Kind einen beliebigen Ball und führt eine bestimmte Bewegungsaufgabe aus, wie zum Beispiel:

- Ball so fest auf den Boden werfen, dass er möglichst hoch springt.
- Ball möglichst hoch werfen und wieder fangen.

- Versuchen, auf den Ball zu sitzen, ohne Einsatz von Händen und Füßen.
- Ball prellen: Abwechselnd mit beiden Händen und nur mit einer Hand.
- Den Ball durch die Halle rollen.
- Versuchen, auf dem Ball zu liegen.

Nach genügend langer Zeit des Probierens wird die Musik wieder eingeschaltet, und jeder lässt seinen Ball liegen und läuft zur Musik. Bei der nächsten Aufgabe sucht sich jeder einen anderen Ball aus.



## Catwoman

### Übungsbeschreibung

Diese Übung kann mit einem Gummitwist oder mit zwei Seilen durchgeführt werden.

- Die Kinder springen auf verschiedene Arten über den Gummitwist oder die Seile (über beide Gummis, in die Mitte und wieder hinaus, hin und her usw.).
  - + Distanz zwischen dem Gummitwist oder den Seilen vergrössern.
  - + Gummitwist in der Höhe variieren.
- Die Kinder stehen mit beiden Füßen auf dem ersten Gummi (Zehen zeigen zur Mitte) und versuchen, auf den zweiten Gummi zu springen (Zehen zeigen nach aussen).
  - + Dasselbe, jedoch mit einer halben Drehung (Zehen zeigen immer zur Mitte).
- Versuchen, das Sprüchlein «Hau ruck, Donald Duck, Micky Maus, rein, raus» zu folgender Sprungfolge aufzusagen: «Hau ruck, Donald Duck, Micky Maus» = rhythmisch hin- und herspringen (jeweils das Seil bzw. den Gummitwist zwischen den Beinen).
  - «rein» = in die Mitte springen.
  - «raus» = ganz hinauspringen.
  - + Eigene Sprungfolge erfinden und jemandem vorzeigen.

### Körperhaltung

Kinder in diesem Alter springen mehr aus den Beinen und weniger aus den Fussgelenken, was die Sprünge teilweise schwerfällig und laut werden lässt. Kinder zwischendurch auffordern, möglichst leise zu springen. Mit dem Üben sollten die Sprünge dann leichter und lockerer wirken.

### Schwerpunkte

Knochen stärken, Rhythmisierung, Kraft.

### Regeln

–

### Platz

Wenig Platz, Gummitwist kann auch an einem Stuhl, Baum usw. befestigt werden.

### Besonderes

–

### Spielidee

Gummitwistspiele. Oft liegen diese neuen Gummitwists bei.

### Ideen Turnhalle

Mit einem Gummitwist oder der Zauberschnur kann in der Turnhalle ein ganzes Spinnennetz gewoben werden. Die eine Hälfte der Kinder hält das Spinnennetz, die andere Hälfte kann durch das Netz gehen, springen, kriechen. Kind A macht etwas vor, Kind B macht es nach usw.



## 1.3 CATWOMAN

✂



In verschiedenen Formen über den Gummitwist (oder zwei Seile) springen.



Vom ersten auf das zweite Seil hüpfen, eventuell mit einer halben Drehung.



Zum Hüpfen das gelernte Sprüchlein «Hau ruck, Donald Duck, Micky Maus, rein, raus» aufzusagen (bei jedem Wort hin- und herspringen (Bild), bei «rein» in die Mitte und bei «raus» beidseitig hinaus hüpfen).

**INFO**  
Knochen stärken: Hüpfen stärken neben den Muskeln auch die Knochen. Es wird mehr Knochenmasse aufgebaut. Diese schützt vor Knochenbrüchen und Osteoporose bis in das hohe Alter.

**TIPP**  
• Falls Partner fehlen, kann der Gummitwist um zwei Stühle gespannt werden.  
• Weitere Hüpfspiele können leicht im Freien mit Kreide aufgezeichnet werden. Himmel und Hölle: eine Sprungfolge einzeichnen und nachhüpfen – rechts, links, beide, links ...  
Fluss überqueren: Fluss und Steine zeichnen. Um den Fluss zu überqueren, nur auf die Steine treten.



UNIVERSITÄT BASEL



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Pirat

### Übungsbeschreibung

Übung für zwei Kinder zusammen.

- Die Kinder stehen sich gegenüber und halten die Handflächen gegeneinander. Durch Drücken sollen die Kinder versuchen, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.
  - + Dazu auf ein Bein stehen.
  - + Einander die Hand geben und versuchen, den Partner über eine bestimmte Linie (Seil usw.) zu ziehen.
  - + Weitere «Handkampfspiele» erfinden.
- Die Kinder stehen sich gegenüber und versuchen, dem Partner auf den Po zu klopfen (nicht schlagen!).
  - Versuchen, erst nur die Schulter des Partners zu berühren.
  - + Mit zwei leeren PET-Flaschen oder eingerollten Zeitungen kommt wirklich ein Piratengefühl auf. Wer kann zum Beispiel den Po des Partners berühren?
- Die Kinder stehen sich in Liegestützposition gegenüber. Beide versuchen, die Handrücken des Partners zu berühren. Wer hat zuerst drei Treffer?
  - In der Liegestützposition einander die Hand schütteln.

### Körperhaltung

Übung 3: Hohlkreuz vermeiden, Hüfte sollte leicht oberhalb von Kopf, Rücken und Beinen sein. Korrekturhilfen: Bauch einziehen, sich gerade wie ein Brett spannen.



### Schwerpunkte

Reaktion, Schnelligkeit, Kraft, Fairness.

### Regeln

Faires Kämpfen will gelernt sein. Wenn nötig mit den Kindern klare Regeln vereinbaren. Zum Beispiel: Spiel beginnt, wenn beide gesagt haben: «Ich bin bereit.» Spiel endet, wenn jemand von beiden Stopp sagt und man sich daraufhin die Hand gibt (sich für den Kampf bedankt).

### Platz

Viel Platz, Ausüben im Freien von Vorteil. Sonst eventuell Kampfzone bzw. Pirateninsel einrichten.

### Besonderes

Alle Stufen eignen sich für kleine Wettkämpfe. Dabei oft den Partner wechseln, damit jeder einmal die Chance hat zu gewinnen.

### Spielidee

Je sechs bis acht Kinder stellen sich um einen Reifen und geben sich die Hand. Die Kinder versuchen, ihre Mitspieler in den Reifen zu ziehen, ohne selbst in den Reifen zu treten. Wer ihn betritt, muss eine Runde aussetzen und eine Zusatzaufgabe lösen.

### Ideen Turnhalle

Diese Kampfspiele auf einer grossen Mattenfläche oder auf dicken Matten austragen (steigert die Intensität).

## 4.6 PIRAT



Durch Drücken auf die Handflächen den anderen Piraten aus dem Gleichgewicht bringen.



Versuchen, sich gegenseitig (zum Beispiel mit PET-Flaschen) auf den Po zu klopfen.



Versuchen, die Hand des anderen Piraten zu berühren, und die Treffer zählen.

#### INFO

Geschicklichkeit: Eine gute Reaktion und Orientierung sind wichtige Voraussetzungen für viele Sportarten, aber auch für die Sicherheit im Alltag. Unfälle passieren seltener. Das Training der Orientierungsfähigkeit entwickelt zudem das räumlich-mathematische Denken.

#### TIPP

Faires Kämpfen und kleine Wettkämpfe fördern auch soziale Aspekte. Mit der ganzen Familie machen sie besonders viel Spass. Dabei ist es wichtig, Regeln abzumachen: einander nicht wehtun, Startkommando abmachen usw. Für die Erwachsenen kann ein Handicap (Erschwerung) vereinbart werden.

#### ACHTUNG

- Vorsicht auf rutschigem Boden.
- Falls es in der Wohnung zu eng ist, die Aufgaben im Freien durchführen.
- Auf die Köpfe achten!

## Spiderman

### Übungsbeschreibung

Die Kinder versuchen, eine Spinne oder Spiderman nachzuahmen. Was können Spinnen alles?

1. Die Kinder verwandeln sich in eine Spinne und ahmen ihre Fortbewegungsart nach. Die Spinne kann bäuchlings (mit dem Bauch nach unten) oder rüchlings (mit dem Bauch nach oben) nachgeahmt werden.
2. Als Spiderman klettern sie über Hindernisse. Auch mit den Füssen voran.
3. Die Kinder klettern mit den Füssen rückwärts eine Wand hinauf, bis der Bauch fast die Wand berührt (Handstand).
  - An einer unebenen Wand (zum Beispiel mit Fenstersims) ist es etwas einfacher: Die Kinder können einzelne «Stufen» nehmen.
  - + Geübte Kinder können sich im Handstand seitwärts verschieben und der Wand entlanglaufen.

### Körperhaltung

Hohlkreuz vermeiden: Hüfte sollte leicht oberhalb von Kopf, Rücken und Beinen sein. Korrekturhilfe: Bauch einziehen.

Arme ganz strecken, dann kann das Körpergewicht besser gestützt werden. Korrekturhilfe: Starke Arme machen.

Hilfestellung: Lehrperson kann Kind am Oberschenkel halten. Eventuell ein Kissen oder eine Matte auf den Boden legen, falls das Kind mit den Armen einknickt.



### Schwerpunkte

Kraft, Mut.

### Regeln

Mit Lehrperson und Eltern vereinbaren, wo und mit welchem Schuhwerk geklettert werden darf.

### Platz

Ideal ist eine freie Wand eventuell mit Sims oder Heizkörper als Hilfe, eine Türe oder auch ein Schrank. Kinder sollten seitlich genügend Abstand voneinander halten.

### Besonderes

–

### Spielidee

Drei Fänger bilden eine Spinne, indem sie sich an einer zu einem Kreis geknüpften Gummileine oder einem Springseil festhalten. Die übrigen Kinder dürfen sich nicht fangen lassen. Wer gefangen wird, löst den Fänger ab.

Variante: Freie Kinder absolvieren möglichst viele Läufe hin und her.

### Ideen Turnhalle

Mit den Füssen an der Wand weitere Strecken seitwärtsgehen.

Aus dem Handstand abrollen (auf weiche Matte), zum Auslösen der Rollbewegung Bauch anschauen. Zwei bis drei Kinder bauen einen Tunnel (je nach Niveau aus Übung 2 oder 3 heraus), ein anderes Kind kriecht unten durch.

Zum Spiderman passen auch alle Schwingformen an Tau und Ringen.

## 2.3 SPIDERMAN



Wie eine grosse Spinne durch die Wohnung krabbeln.



Über kleine, grosse und gefährliche Hindernisse klettern.



Mit den Füssen so hoch wie möglich eine Wand hinaufklettern (mit dem Bauch fast bis zur Wand).

**INFO**  
Muskeln kräftigen: Eine gute Körperspannung steigert die Fitness wie auch das Körperbewusstsein, begünstigt eine gesunde Körperhaltung und hilft, Verletzungen zu verhindern. Sie bildet die Basis für viele Sportarten.

**TIPP**

- Diese Übung eignet sich gut, um Wartezeiten der Kinder zu überbrücken: «Ich komme gleich, versuch doch noch ...»
- Kunststücke der Kinder beobachten, bei Gelegenheit applaudieren oder loben, Kunststücke selbst ausprobieren.

**ACHTUNG**

- Es sollte genügend freier Raum vorhanden sein (leere Wand, Tür, Schrank).
- Abmachen, wie und wo «Spiderman» klettern darf.




Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Zauberer

### Übungsbeschreibung

Mit den Kindern einen Zauberhut basteln (oder 5-dl-Joghurtbecher sammeln bzw. organisieren). Für den Hut ist etwas dickeres Papier geeignet. Blatt zu einem Zauberhut mit Spitz zusammenrollen und mit Klebstreifen befestigen.

1. Die Kinder balancieren die Tüte oder den Becher auf dem Kopf. Dazu aufrecht- und mit geradem Rücken gehen.
  - + Etwas schneller umhergehen.
  - + Verschiedene Tragformen ausprobieren.
  - + Mit dem Hut über Hindernisse klettern oder vorwärts-, rückwärts-, seitwärtsgehen.
2. Die Kinder versuchen, den Ball rollen zu lassen und wieder aufzufangen. Mit einem kleinen Zauberspruch rollen die Bälle in den Zauberhut.
  - Den Ball im Zweierteam hin- und herspielen und mit dem Hut auffangen.
3. Die Kinder werfen den Ball hoch und fangen ihn wieder mit dem Hut auf.
  - Den Ball nur wenig in die Luft werfen.
  - + Den Ball auf den Boden werfen, aufspringen lassen und auffangen.

### Körperhaltung

-

### Schwerpunkte

Augen-Hand-Koordination, Differenzierung, Reaktion, Schnelligkeit, Antizipation.



### Regeln

-

### Platz

Viel Platz, für drinnen und draussen geeignet, allenfalls auf Turnhalle ausweichen.

### Besonderes

-

### Spielidee

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Kinder rollen sich den Ball zu und nennen dabei den Namen des Kindes, das den Ball aufnehmen soll. Das Gleiche kann auch mit zwei oder mehreren Bällen gemacht werden (oder verschiedene Bälle nehmen, zum Beispiel einen Gymnastik-, Tennis- und Softball).

Variante: Dasselbe mit Werfen und Fangen.

### Ideen Turnhalle

Alle Kinder stehen auf einer Linie und werfen auf Kommando so weit wie möglich. Nach dem Wurf laufen sie los, fangen den Ball und kommen schnellstmöglich zurück. Um Zusammenstöße zu vermeiden, sich gut verteilen und aufpassen!

Variante: Tennisball an eine Wand rollen oder werfen und wieder fangen. Einander den Ball zuwerfen und auffangen.

## 4.7 ZAUBERER



Zauberhut (aus festem Papier oder 5-dl-Joghurtbecher) auf dem Kopf balancieren.



Den Ball über den Boden rollen und mit dem Zauberhut einfangen.



Den Ball auf verschiedene Arten vor dem Körper in die Höhe werfen und mit dem Zauberhut auffangen (Wurf- und Fanghand wechseln).

**INFO**  
Geschicklichkeit. Geschickte Kinder erweitern mit Leichtigkeit ihren Bewegungsschatz und lernen dadurch neue Bewegungen schneller. Gleichzeitig weisen diese Kinder häufig bessere Schulleistungen auf, weil körperliche und geistige Leistungsfähigkeit eng miteinander verbunden sind.

**TIPP**  
Auch viele Bewegungsspiele, wie zum Beispiel Fangis, steigern die Geschicklichkeit. Zudem fördern sie viele weitere Faktoren, die für die Gesundheit Ihres Kindes wichtig sind.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# 6. Ernährung

## Wasser trinken

### Material

- Ein Litermass mit Wasser
- Zwei 3-dl-Becher: Einen mit Wasser, den anderen mit Zuckerwasser (sieben Teelöffel Zucker darin einrühren) füllen
- Plastikbecher für Getränkedegustation
- Getränke: zum Beispiel Apfelsaft, Tee usw.

### Einführung

Einen Liter Wasser im Plenum bereitstellen. Kommentar dazu: So viel trinken wir ungefähr an einem Tag. Gemeinsam mit den Kindern abmessen, wie viele Trinkbecher das gibt. Fragen zum Trinken stellen: «Wo geht das Wasser hin?» Zum Beispiel in den Körper, den Schweiß, in den Urin. «Was passiert, wenn wir zu wenig trinken?» Wir werden zum Beispiel müde und schlapp. «Was trinken Tiere?» Zum Beispiel Wasser aus Pfützen, Bächen, Flüssen, Seen. «Was trinken wir?» Zum Beispiel Leitungswasser, Mineralwasser, Süssgetränke.

### Karte «Wasser trinken» verteilen.

**Übung: Von Wasser kannst Du nie genug kriegen. Trinke zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon.**

Die Kinder werden motiviert, hauptsächlich Wasser zu trinken. Jedes Kind bekommt einen

Trinkbecher für den Kindergarten und eventuell noch einen für zu Hause oder einen anderen Betreuungsort. Damit es Spass macht, daraus zu trinken, gestaltet jedes Kind seinen Becher zum Beispiel mit wasserfesten Filzstiften. Danach werden die Kindergartenbecher gemeinsam eingeweiht.

**Übung: Mach Wasser zu Deinem Lieblingsgetränk. Es ist besser und erfrischender als gesüsste Getränke.**

Die Kinder lernen, weshalb Wasser der bessere Durstlöscher ist als ein Süssgetränk. Es werden zwei Becher bereitgestellt: einer gefüllt mit drei Dezilitern Wasser, einer mit drei Dezilitern Zuckerwasser, in dem sieben Zuckerkwürfel aufgelöst wurden. Die Kinder probieren von den vorbereiteten Bechern. Fragen dazu stellen: «Wie findet Ihr die zwei Getränke? Was ist in den Bechern?» Kommentar dazu: Wasser mit Zucker entspricht der Zusammensetzung eines Süssgetränks wie zum Beispiel Coca-Cola, Fanta oder Sprite. Den Kindern erklären, dass zu viel Zucker zu viel Energie liefert, dabei aber nicht fit macht, keine Kraft gibt und erst noch den Zähnen schaden kann. Mit weniger süssen Alternativen eine Degustation machen: zum Beispiel Fruchtsaft mit Wasser verdünnt, Apfelschorle und Tee mit wenig oder gar keinem Zucker.



## 5.1 WASSER TRINKEN



Von Wasser kannst Du nie genug bekommen: Trinke zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon.



Mach Wasser zu Deinem Lieblingsgetränk: Es ist besser und erfrischender als gesüsste Getränke.

**INFO**  
Der ideale Durstlöscher ist Hahnenwasser: gesund, günstig und bedenkenlos zu trinken. Cola- und andere überzuckerte Süssgetränke, Eistee, aber auch Fruchtsäfte enthalten viel Zucker und führen zu Übergewicht und Karies. Deshalb sind Süssgetränke nur eine Ausnahme.

**TIPP**  
Kinder zum Wassertrinken ermuntern. Abwechslung zum Hahnenwasser: bieten Naturmineralwässer, ungezuckerte Tees sowie ab und zu leicht gesüsste Tees, verdünnte Fruchtsäfte und sehr stark verdünnter Sirup.

**Optimal ist ...**

Leitungswasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure, ungesüsste Kräuter- und Früchtetees über den Tag verteilt zu trinken.

Fruchtsäfte enthalten noch Vitamine und Mineralstoffe, aber auch reichlich Kalorien; deshalb ist es sinnvoll, sie mit Wasser zu verdünnen. Süssgetränke enthalten viel Zucker. Dieser liefert viel Energie und keine wertvollen Inhaltsstoffe und kann den Zähnen schaden. Kinder, die energiereiche Getränke zu sich nehmen, essen aber trotzdem nicht weniger. Diese zusätzliche Energie kann zu Übergewicht führen. Deshalb sollten Süssgetränke eine Ausnahme sein.

**Wissenswertes**

Der menschliche Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser, deshalb ist ausreichendes Trinken wichtig. An heissen Tagen oder beim Spielen kann der Bedarf beträchtlich steigen. Deshalb variiert der Bedarf von Tag zu Tag und von Kind zu Kind. Als Richtwert für die Kindergartenkinder gilt: ca. ein Liter pro Tag. Um die Leistungsfähigkeit zu fördern und Müdigkeit vorzubeugen, ist es nicht nur wichtig, ausreichend, sondern auch regelmässig zu trinken. Trinken während des Unterrichts unterstützt also den Lernerfolg.

**Weitere Ideen**

- Getränke probieren, der Verpackung zuordnen und die Anzahl enthaltener Würfelzucker schätzen.
- Auf verschiedene Arten Wasser trinken, zum Beispiel vom Wasserhahn, mit dem Röhrli, aus dem Becher.
- Wassertrinkmenge erfassen: Auf einer Karte einen Becher zeichnen und für jeden getrunkenen Becher Wasser daneben einen Strich machen. Ziel ist es, mindestens drei Becher Wasser pro Tag zu trinken. Wer dies erreicht hat, kann sich etwas wünschen, zum Beispiel ein Lied, Spiel oder eine Bewegungsübung.



## Früchte und Gemüse essen

### Material

- Gemüse- und Früchtebilder
- Gemüse und Früchte, Tuch
- Messer, Schneidebrett, Reibe (Raffel), Saftpresse

### Einführung

Gemüse und Früchte (oder Bilder davon) im Plenum auslegen. Kommentar dazu: Gemüse und Früchte bestehen aus verschiedenen «Powerfarben», die uns Kraft geben, damit wir uns zum Beispiel gut bewegen können, fit sind und Haut und Haare gesund bleiben. Fragen zu Gemüse und Früchten stellen:

«Welche Farben kommen vor?»

«Welche Früchte kennt Ihr?» Die Kinder wählen bekannte Früchte und Gemüse aus und nennen deren Namen.

### Karte «Früchte und Gemüse essen» verteilen.

#### Übung: Du hast die Wahl. Entdecke die bunte Vielfalt an Früchten und Gemüse.

Die Kinder lernen verschiedene Gemüse und Früchte kennen, indem sie unter einem Tuch Früchte und Gemüse tasten und erraten, was es ist. Die Kinder teilen die Gemüse und Früchte in verschiedene Farbgruppen ein und benennen die Farben. Gemüse und Früchte vorzeichnen und die Kinder diese in den entsprechenden Farben ausmalen lassen.



#### Übung: Immer ein Genuss. Früchte und Gemüse schmecken zu den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.

Die Kinder probieren Früchte und Gemüse und lernen verschiedene Varianten kennen. In kleinen Gruppen verarbeiten die Kinder selber Gemüse und Früchte. Am Schluss gibt's eine Degustation für die ganze Klasse. Gemeinsam beim Znüni eine Frucht oder Gemüse essen. Kinder motivieren, ab jetzt für den Znüni jeweils eine Frucht oder etwas Gemüse mit-zunehmen.

### Optimal ist ...

Mehrmals täglich, das heisst fünf Handvoll (Handgrösse des Essers) Gemüse und Früchte zu essen. Gemüse und Früchte immer wieder in verschiedenen Farben und Formen anbieten, damit sich die Kinder an den Geschmack gewöhnen. Auch selber ein Vorbild sein!

### Wissenswertes

Gemüse und Früchte sind wichtige Quellen für Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Nahrungsfasern. Diese Inhaltsstoffe sind wichtig für die Entwicklung und Gesundheit des Kindes. Gemüse und Früchte sind energiereich und sättigen gut. Um die Vielfalt der Inhaltsstoffe zu nutzen und die Kinder an die verschiedenen Geschmacksrichtungen zu gewöhnen, ist Abwechslung sinnvoll. Trotz der vielen Vorteile ist der Gemüse- und Fruchtekonsum von Kindern und Erwachsenen in der Schweiz zu tief. Viele Gemüsesorten sind bei den Kindern gar nicht bekannt. Übergewichtige Kinder essen häufig zu wenig Gemüse und Früchte und dafür zu viele energiereiche Produkte.

## 5.2 FRÜCHTE UND GEMÜSE ESSEN



Du hast die Wahl: Entdecke die bunte Vielfalt an Früchten und Gemüse.



Immer ein Genuss: Früchte und Gemüse schmecken zu den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.

**INFO**  
Gemüse und Früchte beinhalten wertvolle Inhaltsstoffe und halten fit und gesund. Deshalb gehören sie zu jeder Mahlzeit und sind zudem der ideale Snack für zwischendurch.

**TIPP**  
Die Lust am Essen von Gemüse und Früchten kann bei Kindern gesteigert werden durch:

- abwechslungsreiche Zubereitung,
- Kochen mit Kindern,
- lustiges Anrichten,
- Motivieren zum Probieren.

Mit gutem Beispiel vorangehen ist häufig erfolgreicher als die Botschaft «Das ist gut für Deine Gesundheit».

ENERGIEGEHALT (KCAL/100 G) EINIGER  
LEBENSMITTEL IM VERGLEICH

Erdbeercornet 263	Mandarine 45	Rüebli 32
Schokowaffelguetzli 532	Banane 91	Tomate 19
Berliner 321	Apfel 51	Peperoni rot 27

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle 2007

**Weitere Ideen**

- Kinder nennen die Namen der Früchte oder Gemüse in ihrer Muttersprache.
- «Power-Figuren» aus Früchten oder Gemüse schneiden, zum Beispiel ein Krokodil aus Rüebli, und diese zum Znüni geben.



## Regelmässig essen

### Material

- Spielzeugauto, Bild von einem Piratenschiff mit Küche und Vorratskammer
- Lebensmittel für Frühstück
- Teller, Besteck, Schüsseli von zu Hause
- Papier und Farbstifte

### Einführung

Energienachschub ist wichtig. Kommentar dazu: Ein Auto braucht Benzin, damit es fährt. Piraten hatten auch eine Küche und Lebensmittel an Bord, denn ohne Essen fehlt die Kraft zum Räubern.

### Karte «Regelmässig essen» verteilen.

#### Übung: Ein guter Start in den Tag. Ein gesundes Frühstück gibt Dir die Energie.

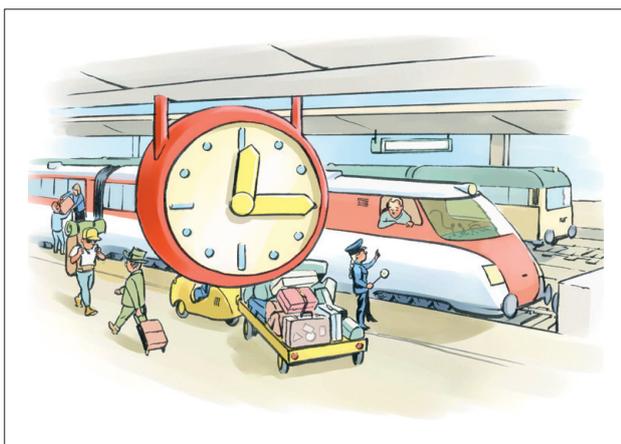
Die Kinder lernen, ein ausgewogenes Frühstück zusammenzustellen. Ideen für ein Frühstücksbuffet sammeln: «Was schmeckt Euch zum Frühstück?» Lebensmittel einkaufen und für das Frühstücksbuffet in drei Gruppen platzieren: Getreide, Milchprodukte und Früchte (siehe Tabelle). Jedes Kind wählt von jeder Gruppe eine Zutat aus. Zusätzlich gibt's auf Wunsch noch einen Teelöffel Butter und Konfi. Gemeinsam frühstücken.

#### Übung: Fit durch den ganzen Tag. Nimm die Mahlzeiten regelmässig zu Dir und nasche nicht zwischendurch.

Jedes Kind soll für sich herausfinden, wie oft es am Tag eine Mahlzeit am Tisch isst und wie häufig es zwischendurch nascht. Dazu je ein Bild vorbereiten oder von den Kindern zeichnen lassen. Zuerst tageweise für jede am Tisch eingenommene Mahlzeit Striche unter Bild machen lassen oder Kleber verteilen. Dann genauso das Naschen protokollieren. Am Schluss die Striche zusammenzählen. Kommentar dazu: Es soll weniger Striche fürs Naschen als für die Tischmahlzeiten haben.

### Optimal ist ...

Regelmässig über den Tag verteilt Mahlzeiten zu sich zu nehmen, weil dies Müdigkeit und Unkonzentriertheit vorbeugt. Hat ein Kind keinen Hunger, kann es auch Mahlzeiten ausfallen lassen. Dann soll es aber auch zwischendurch keine Süssigkeiten oder andere Snacks essen. Je nach persönlichen Vorlieben können es also auch mehr oder weniger Mahlzeiten als Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri und Abendessen sein. Worauf es vielmehr ankommt, ist die Einhaltung eines Mahlzeitenrhythmus. Hier ein Getreideriegel, da ein Burger und dort noch Chips sind keine Mahlzeiten, sondern Snacks, die häufig viel Fett und Zucker enthalten und «en passant» gegessen werden. Die Kinder merken dabei nicht, wann sie satt sind, und essen zu viel.



## 5.3 REGELMÄSSIG ESSEN



Ein guter Start in den Tag:  
Ein gesundes Frühstück gibt Dir die Energie.



Fit durch den ganzen Tag: Nimm die Mahlzeiten regelmässig zu Dir und nasche nicht zwischendurch.

**INFO**  
Müsli, Vollkornbrot, Früchte und Milchprodukte zum Frühstück liefern Energie, um im Kindergarten gut zu starten und konzentriert dabeizubleiben. Weitere Hauptmahlzeiten sowie gesunde Zwischenmahlzeiten machen satt und leistungsfähiger als das ständige Naschen von Süssem und Fettigem.

**TIPP**  
Einige Kinder haben bereits zum Frühstück einen Heissunger, andere bringen nichts hinunter. Passen Sie das Znüni dem Zmorje an. Wer viel frühstückt, hält sich beim Znüni zurück, wer nur wenig frühstückt, nimmt dafür eine grössere Zwischenmahlzeit ein.

**Wissenswertes**

Immer weniger Familienmahlzeiten (ein Viertel aller Schüler frühstückt nicht), dafür immer mehr Snacks – so präsentiert sich der aktuelle Trend. Für die Leistungsfähigkeit der Kinder ist es aber wichtig, dass sie den Tag mit einer vollständigen Mahlzeit beginnen. Falls viele Kinder einer Klasse nicht oder kaum frühstücken, kann darauf reagiert werden, indem der Znüni etwas nach vorne verschoben und/oder etwas ausgiebiger gestaltet wird.

EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK SETZT SICH  
WIE FOLGT ZUSAMMEN

<b>Getreide</b>	Brot, Flocken
<b>Milchprodukte</b>	Milch, Joghurt, Käse
<b>Früchte</b>	Apfel, Birne, Orangensaft
<b>Für den Gaumen</b>	Butter, Konfi, Honig

**Zum Beispiel**

- Brot mit wenig Butter und Konfi, ein Glas Milch und eine Frucht.
- Vollkornhaferflocken mit Milch, Joghurt und klein geschnittenen Früchten, dazu Tee.
- Knäckebrot mit Quark, ein Glas Orangensaft.

**Weitere Ideen**

- Regeln für gemeinsames Essen abmachen, gemeinsam Znüni essen.
- Tische schön gestalten mit Tischdekorationen, zum Beispiel Serviettenhaltern (WC-Rollen halbieren und anmalen).



## Essen und Trinken schlau auswählen

### Material

- Eventuell Bilderbuch «Fin kocht»
- Vier Gläser, Leitungswasser, Plastiklöffel, Essig, Salz, Zucker und Bitteraroma
- Grünes und rotes Papier

### Einführung

Zum Beispiel die Geschichte von «Fin kocht» erzählen: Fin kann sich den Traum aller Kinder erfüllen. Weil er alleine zu Hause bleibt, darf er essen, was er will. Er kauft mit dem Vater ein. Kaum ist er alleine, nimmt er Bonbons, dann isst er einen Berliner, der so gut schmeckt, dass er noch zwei davon isst. Nun bekommt er Durst und trinkt eine Coca-Cola und zwei Fanta usw. Fin kriegt Bauchweh und kann nicht mit seinem Freund spielen. Als seine Mutter früher als erwartet nach Hause kommt, freut er sich auf eine richtige, schlaue Mahlzeit. Mit den Kindern herausfinden, was schlau ist, zum Beispiel, was gut schmeckt, was schön aussieht, was gut ist für den Körper.

**Karte «Essen und Trinken schlau auswählen» verteilen.**

### Übung: Entdecke das Angebot. Iss abwechslungsreich, um in Form zu bleiben.

Die Kinder lernen aufgrund eines Experiments Geschmacksrichtungen kennen. Freispielplatzexperiment für zwei Kinder: Vier Wassergläser halb füllen, zwei Teelöffel Zucker, einen Esslöffel Essig, einen Teelöffel Salz und fünf

bis sieben Tropfen Bitteraroma in je ein Glas geben und umrühren. Plastiklöffel hineintauchen und Zunge des anderen Kindes an verschiedenen Stellen betupfen. Fragen, welcher Geschmack es ist, und eventuell, an welchen Stellen es den Geschmack am intensivsten spürt (süss = vorne; salzig und sauer = seitlich; bitter = hinten). Den vier Gläsern ein Lebensmittel(-Bild) zuordnen.

### Übung: Nimm es leichter. Geniesse fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.

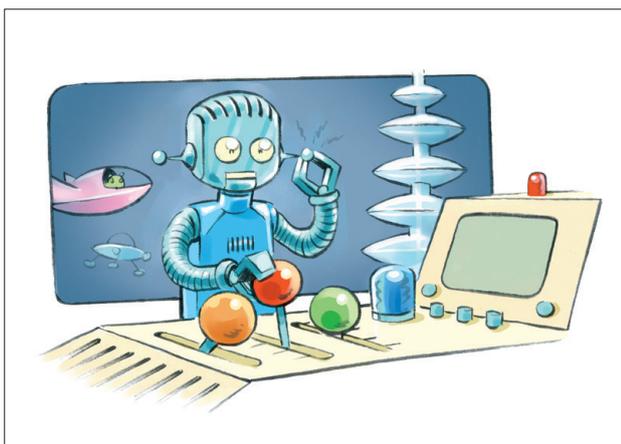
Die Kinder setzen sich mit dem Fett- und Zuckergehalt einiger Lebensmittel auseinander. Dafür spielen sie Ampel: Jedes Kind bekommt ein grünes und rotes Papier. Die Lehrperson zählt Lebensmittel auf. Kinder strecken Grün in die Höhe, wenn wenig Fett, und Rot, wenn viel Fett darin enthalten ist.

Zum Beispiel: **Apfel, Pommes frites, Spaghetti, Rüebl, Bratwurst, Pizza, Getreideriegel.**

Dasselbe mit zuckerhaltigen Lebensmitteln wiederholen, wie zum Beispiel: **Joghurt, Orange, Getreideriegel, Guetzli, Peperoni.** Die Kinder selber Beispiele machen lassen.

### Optimal ist ...

Selten Fast Food, Würste, Snacks und Süssigkeiten (maximal eins pro Tag) zu essen – und wenn, dann nur in kleinen Mengen. Als schnelle Alternative eignen sich zum Beispiel: Getreidemüesli, Salate, salzige Snacks (zum Beispiel Salzstängeli, Darvida) und Süssigkeiten aus Milch, Quark und Früchten (zum Beispiel Frappés, Cremes).



## 5.4 ESSEN UND TRINKEN SCHLAU AUSWÄHLEN



Entdecke das Angebot: Iss abwechslungsreich, um in Form zu bleiben.



Nimm es leichter: Geniesse fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.

**INFO**  
Burger, Pizza, Kebab, Bratwurst – Kinder mögen das schnelle, einfache Essen. Die meisten Fast-Food-Angebote enthalten viele Kalorien sowie viel Fett und Salz. Andere wichtige Nährstoffe fehlen. Deshalb Fast Food nur selten erlauben, eine kleine Portion wählen und das Essen sonst ausgewogen und abwechslungsreich gestalten.

**TIPP**  
Dem Kind vorwiegend Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte, täglich Milchprodukte und regelmässig Fleisch, Fisch und Eier anbieten. Dem Kind helfen, auf Körpersignale zu achten, und es aufhören lassen, wenn es satt ist. Das nächste Mal kann es dann weniger schöpfen.

**Wissenswertes**

Motto: «Mit Köpfchen auswählen und mit allen Sinnen geniessen.» Entscheidend bei der Auswahl ist die Energiedichte (Energiegehalt eines Lebensmittels in Bezug auf das Gewicht des Nahrungsmittels). Energiedichte Lebensmittel können zu einem passiven Überkonsum verleiten, weil die Kalorien nicht erkannt werden. Die Kinder der heutigen Generation essen also häufig nicht unbedingt nur zu viel (volumenmässig), sondern zu energiedicht. Fast Food wie Hamburger mit Pommes frites, aber auch traditionelle Gerichte wie Bratwurst und Brot oder fremdländische Gerichte wie Döner Kebab weisen durchschnittlich eine Energiedichte von 265 kcal/100 g auf. Ausgewogen zusammengestelltes Essen (basierend auf Gemüse, Früchten, Milchprodukten und Getreide) weist dagegen eine Energiedichte von ca. 150 kcal/100 g auf.

**ENERGIEDICHTE (KCAL/100 G)  
EINIGER LEBENSMITTEL**

Rüebli	32
Apfel	51
Schokoladencreme	121
Quark mit Früchten gezuckert	122
Rahmglace	237
Big Mac mit Pommes frites	240
Getreideriegel	400-500
Pommes Chips	538

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle 2007



## Beim Essen Bildschirm ausschalten

### Material

- Aktivitätenpass
- Stempel oder Kleber
- Lebensmittel für Essexperiment, zum Beispiel Apfelschnitze, Guetzli, Gemüsestängeli
- Augenbinde, Tuch
- Servietten

### Einführung

Gemeinsam mit den Kindern Ideen sammeln zu: «Was macht man wo?» Zum Beispiel schwimmen im Pool/im Meer, schlafen im Bett/in der Hängematte, Sandburg bauen im Sandkasten/am Strand, essen am Tisch. Die Kinder auch lustige Kombinationen machen lassen, zum Beispiel schwimmen im Sand, basteln im Wasser – essen vor dem Bildschirm. Kommentar dazu: Vor dem Fernseher schauen wir auf den Film und merken nicht, was und wie viel wir essen. Die Helden auf dem Bildschirm sind in Aktion, selber bewegen wir uns nicht.

### Karte «Beim Essen Bildschirm ausschalten» verteilen.

#### Übung: Sei aktiv. Spielen, basteln, Sport treiben – kehre dem Bildschirm öfters den Rücken und unternimm etwas anderes, was Dir Spass macht.

Die Kinder werden motiviert, den Bildschirm auszuschalten und stattdessen andere Aktivitäten zu unternehmen. Mit den Kindern Ideen sammeln und zu jedem Beispiel eine typische Bewegung machen. Pass mit verschiedenen

Aktivitäten verteilen. Jedes Kind führt mindestens eine Aktivität als Freispielplatz im Kindergarten aus. Für jede durchgeführte Aktivität gibt's einen Kleber oder Stempel. Hausaufgaben erklären: Jedes Kind soll eine Tätigkeit zu Hause ausführen und in dieser Zeit den Fernseher nicht einschalten. Für jede ausgeführte Aktivität gibt's einen Kleber oder Stempel.

#### Übung: Iss nicht nebenbei. Nimm Dir Zeit zum Essen – genieesse es und tu nicht gleichzeitig etwas anderes.

Die Kinder lernen, verschiedene Lebensmittel ganz bewusst mit den Sinnen Tasten, Riechen und Schmecken wahrzunehmen. Anhand einer Aktivität mit der ganzen oder halben Klasse das Experiment erklären. Dazu jedem Kind die Augen verbinden und ihm ein Lebensmittel nach Wahl, zum Beispiel einen Apfelschnitz, in die Hand geben. Die Kinder sollen das Lebensmittel zuerst ertasten, dann daran riechen und erst zum Schluss probieren. Sie sollen bewusst kauen und dann schlucken, und falls sie es nicht mögen, dürfen sie es auch auf eine Serviette spucken. Als Freispielplatz den Kindern weitere Experimente mit anderen Lebensmitteln anbieten: Kind A sucht ein Nahrungsmittel aus und lässt das «blinde» Kind B davon probieren. Dabei soll es herausfinden, was es isst und wie es schmeckt.



## 5.5 BEIM ESSEN BILDSCHIRM AUSSCHALTEN 🍏



Sei aktiv: Spielen, basteln, Sport treiben – kehre dem Bildschirm öfters den Rücken und unternimm etwas anderes, was Dir Spass macht.



Iss nicht nebenbei: Nimm Dir Zeit zum Essen – genieesse es und tu nicht gleichzeitig etwas anderes.

**INFO**  
Vor dem Bildschirm knabbern Kinder und Erwachsene gerne. Zusätzlich versuchen TV-Spots, noch mehr Appetit auf kalorienreiche Getränke und Snacks zu machen. Auch während der Hauptmahlzeiten wird viel ferngesehen. Die Aufmerksamkeit liegt nicht mehr beim Essen, und es wird leicht übersehen, dass man zu viel isst.

**TIPP**  
• Das Kind nicht am Fernseher oder Computer essen lassen.  
• Das Kind zu anderen Aktivitäten motivieren. Sich Zeit nehmen für Mahlzeiten am Tisch. Das Essen und das gemeinsame Gespräch genießen.

**Optimal ist ...**

Die Zeit am Bildschirm zu begrenzen (maximal eine Stunde pro Tag) und zu deutlich höherer Bewegungszeit zu motivieren. Zu den Mahlzeiten den Fernseher auszuschalten. Wer gar nicht aufs Essen vor dem Fernseher verzichten kann, soll Gemüse und Früchte naschen und nur Kalorienfreies trinken. Besser ist es, die Mahlzeiten am Tisch zu genießen und sich an vereinbarte Regeln zu halten. Zum Beispiel:

- Eine gemütliche Atmosphäre schaffen, wo genügend Platz herrscht, man einander zuhört und angenehm miteinander umgeht (kein Streit, kein Rülpsen usw.).
- Sich Zeit nehmen zum Essen, indem man nicht drängt, Essenszeit vom übrigen Programm trennt und Essen als Pause betrachtet.
- Rituale pflegen, indem man am Tisch oder auf dem Stuhl bleibt, bis alle fertig sind.

**Wissenswertes**

Übergewicht und Medienkonsum nehmen bei Kindern zu. Neben Schule und Schlafen verbringen Kinder als wichtigste Aktivitäten häufig die meiste Zeit mit Medien (zum Beispiel Fernseher, Computer, Gameboy) und Essen. Zeit für körperliche Aktivität bleibt kaum. Verschiedene Studien zeigen, dass je höher der Medienkonsum ausfällt, desto höher das Gewicht ist. Hinzu kommt, dass die Fernsehwerbung zusätzlich zum Snacken ermuntert und die Lust auf energiedichte Produkte steigert.

**Weitere Ideen**

Bilder mit Aktivitäten aus Zeitschriften ausschneiden und zu einer Collage aufkleben.



# 7. Spiele



## 6.1 BÄNDELIRAUB

### ANZAHL TEILNEHMENDE

- Mindestens fünf Kinder.

### ORT

- Im Garten des Kindergartens.

### MATERIAL

- Ein Spielband (Hals- oder Kopftuch) pro Kind.

### KURZANLEITUNG

Jedes Kind versucht, bei den anderen Kindern das Spielband, das hinten im Hosenbund steckt, herauszuziehen. Mädchen, die Röcke tragen, können zum Beispiel einen Gürtel umbinden und das Bändel am Gürtel einstecken.

### SPIELBESCHREIBUNG

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

### ARIANTEN

Alle Kinder erhalten ein Spielband, das sie in den Hosenbund oder Gürtel stecken, sodass mindestens die Hälfte des Bandes sichtbar ist, ohne herauszufallen. Auf ein Zeichen laufen die Kinder durcheinander und versuchen, sich gegenseitig das Band zu rauben. Ziel ist es, möglichst das eigene Band zu behalten, denn es zählt doppelt, wenn am Spielende die erbeuteten Bänder gezählt werden. Dieses Spiel kann auch mit Kopftüchern (statt Spielbändern) durchgeführt werden. Das Spiel ist auch mit anderen Fortbewegungsarten (hüpfen, kriechen usw.) sehr lustig.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 6.2 KÄNGURU

### ANZAHL TEILNEHMENDE

- Mindestens zehn Kinder.

### ORT

- Im Kindergartenraum.
- Im Garten des Kindergartens.

### MATERIAL

- Keines.

### KURZANLEITUNG

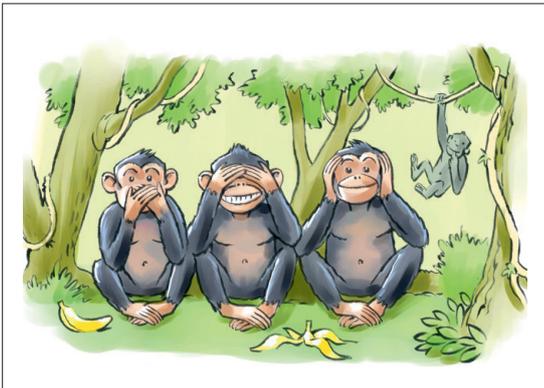
Drei Wildhüter (Kinder) versuchen, die Kängurus (andere Kinder) in Bewegung zu halten.

### SPIELBESCHREIBUNG

Es werden drei Kinder als Wildhüter bestimmt. Die anderen Kinder sind Kängurus und stehen ruhig im Raum verteilt. Die Wildhüter rennen im Raum herum und berühren die ruhigen Kängurus, die dann fünfmal hochspringen müssen und danach wieder ruhig an einem Ort verharren, bis sie erneut berührt werden. Die Wildhüter versuchen, möglichst viele Kängurus auf einmal in Bewegung zu versetzen. Schaffen sie es, dass alle Kängurus gleichzeitig hochspringen?



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 6.3 PIPO

### ANZAHL TEILNEHMENDE

- Mindestens fünf Kinder.

### ORT

- Im Stuhl/Kreis.
- Im Kindergartenraum.
- Im Garten des Kindergartens.

### MATERIAL

- Keines.

### KURZANLEITUNG

Die Kinder führen die Fortbewegungsarten und Tierbewegungen aus, welche Pipo ansagt.

### 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 hereinfällt, muss eine Zusatzaufgabe lösen, um wieder mitspielen zu dürfen.



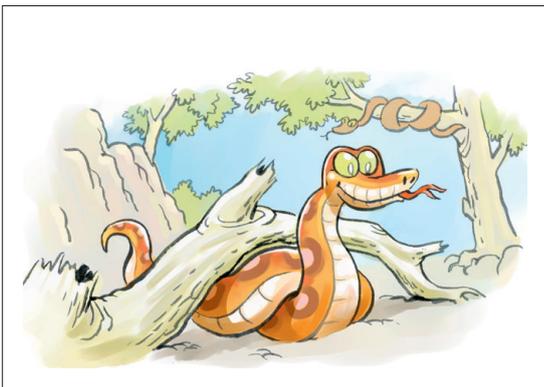
### MÖGLICHE TIERAUFGABEN

Schlange: Büchlings auf den Boden liegen und wie eine Schlange zischen. Giraffe: Streckstand, einen Arm gestreckt nach oben halten. Esel: Flüchtligen 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 ausseren Arm nach aussen (als Flügel) und den inneren Arm mit gespreizten Fingern nach vorne (als Greifbein). Elefant (Dreierarbeit): Ein Kind macht mit den Armen den Rüssel, die beiden anderen bilden die Ohren. Affe (Dreierarbeit): Ein Kind hält die Augen zu, eines die Ohren und eines den Mund.

### TIPP

Nicht alle Tiere auf einmal ausführen, sondern nacheinander!

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 6.4 SCHLANGE

### ANZAHL TEILNEHMENDE

- Mindestens sechs Kinder.

### ORT

- Im Kindergartenraum.
- Im Garten des Kindergartens.

### MATERIAL

- Keines.

### KURZANLEITUNG

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

### 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, schleicht unter Stühlen durch, balanciert auf Holzklötzen 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 aneinandergestrickt. 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.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15  
office.lausanne@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)