

# 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

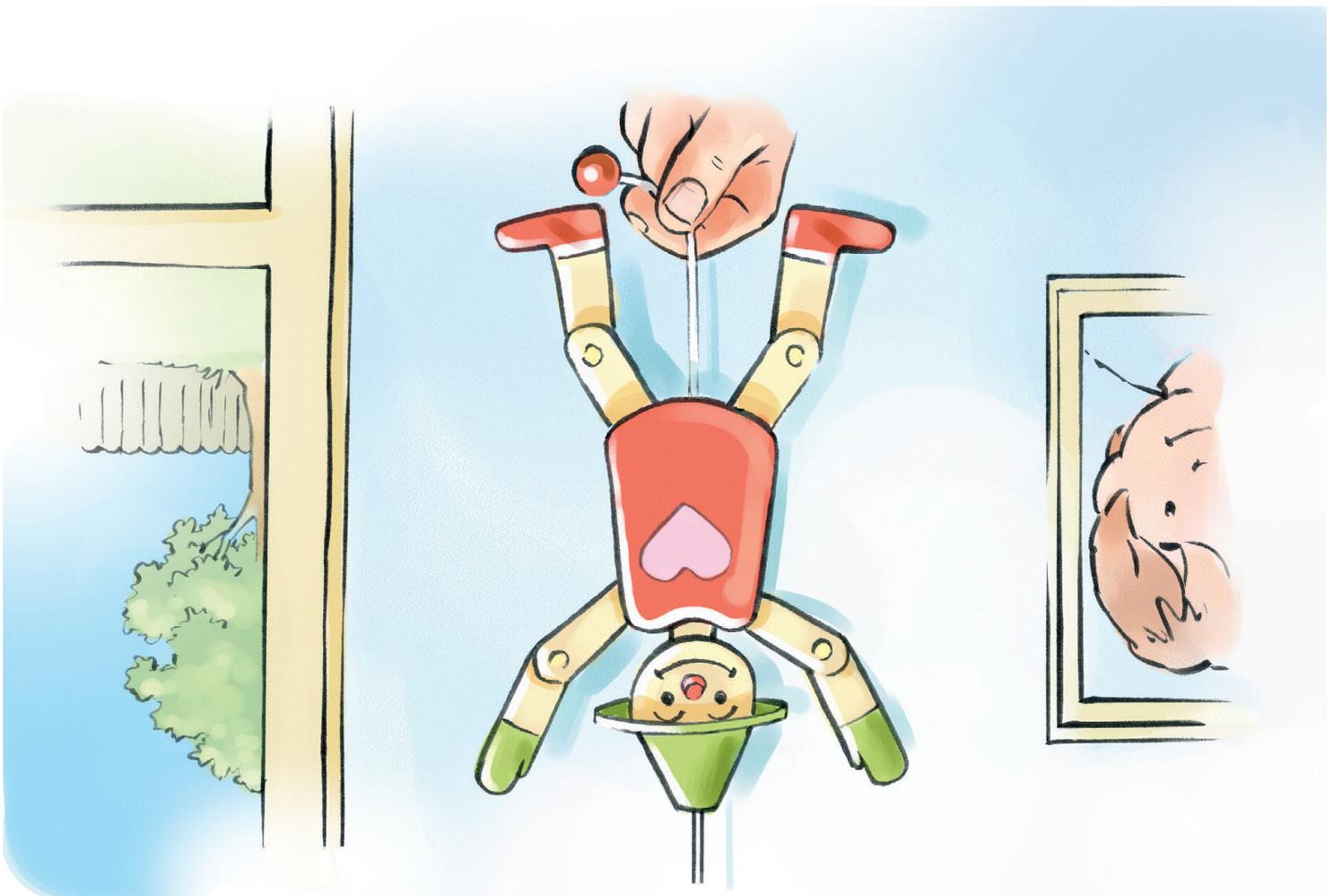
Knochen stärken: Hüpfformen stärken neben den Muskeln auch die Knochen. Es wird mehr Knochenmasse aufgebaut. Diese schützt vor Knochenbrüchen und Osteoporose bis in das hohe Alter.

## 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  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# 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

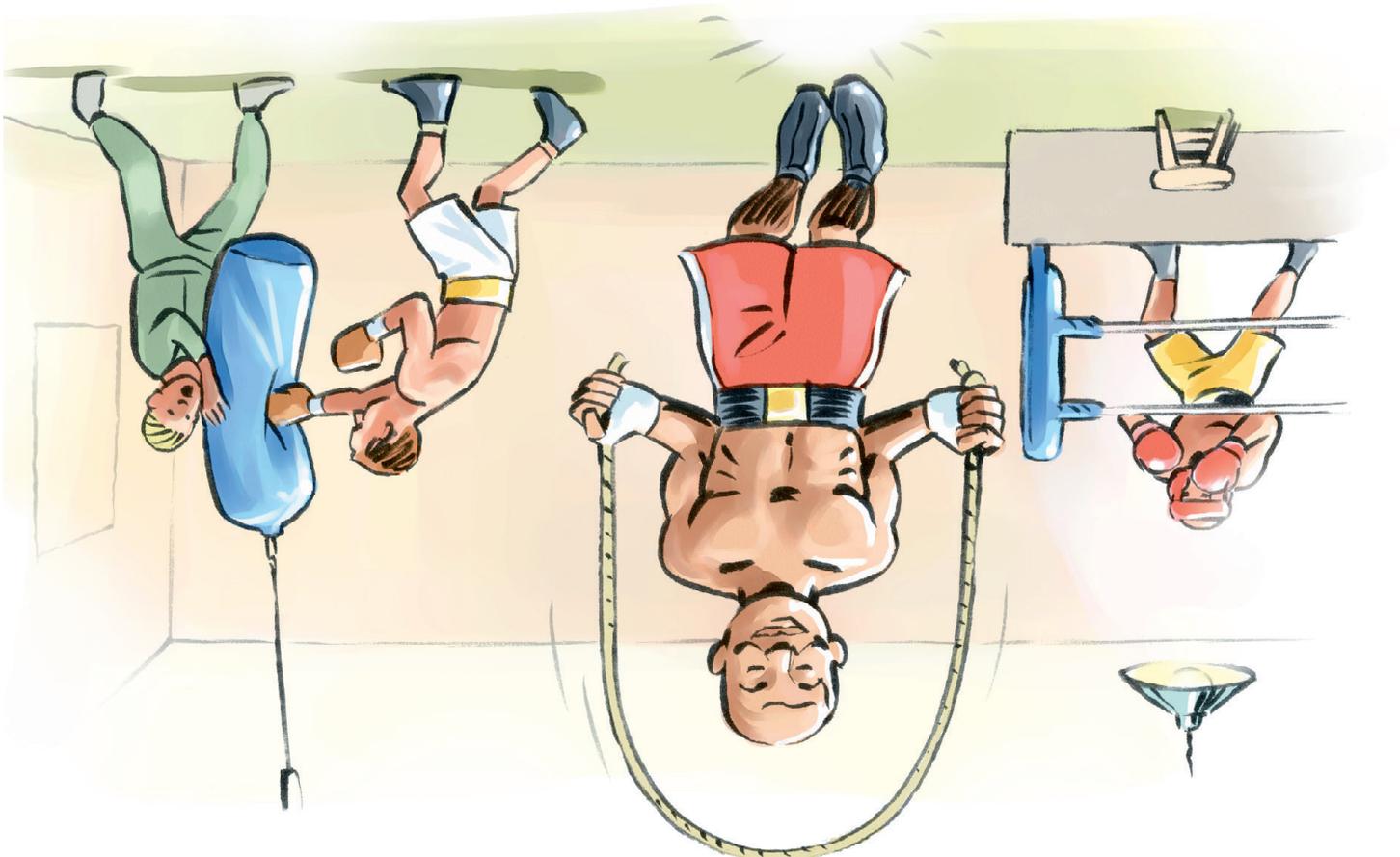
Knochen stärken: Hüpfformen stärken neben den Muskeln auch die Knochen. Es wird mehr Knochenmasse aufgebaut. Diese schützt vor Knochenbrüchen und Osteoporose bis in das hohe Alter.

## TIPP

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



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# 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» aufsagen (bei jedem Wort hin- und herspringen [Bild], bei «rein» in die Mitte und bei «raus» beidbeinig hinaushüpfen).

## INFO

Knochen stärken: Hüpfformen 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.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 2.1 FROSCH



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



Im «Böcklisprung» 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 «Böcklispringen» kann statt über einen Partner auch über stabile Gegenstände (zum Beispiel einen Hocker) gesprungen werden.

### ACHTUNG

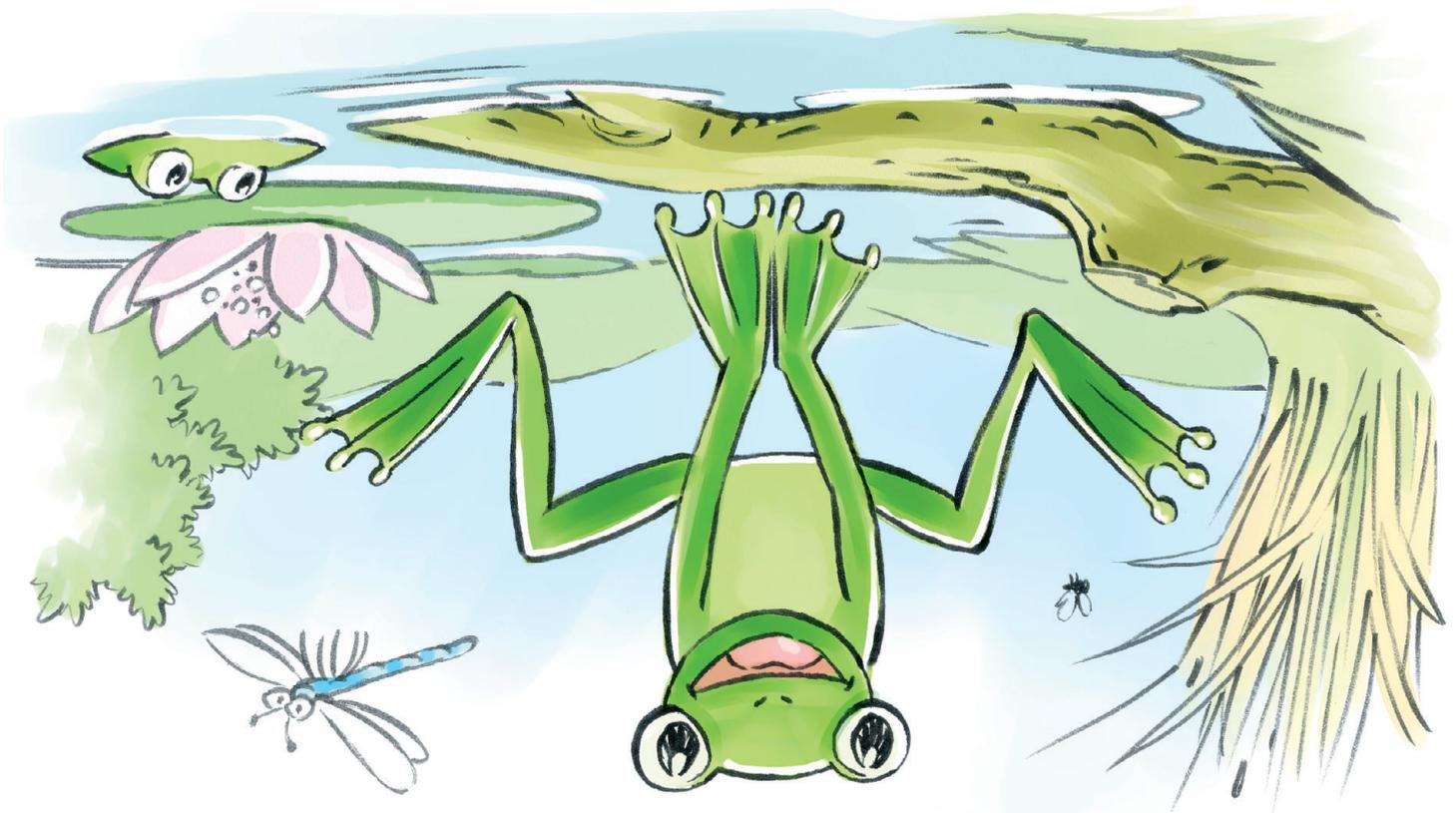
- Übung 1: Nur über Beine, nicht über Rücken oder Kopf hüpfen.
- Übung 2: «Böckli» (Steine) müssen den Kopf nach unten und die Hände nahe beim Körper halten.



UNIVERSITÄT BASEL  
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 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.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 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.



UNIVERSITÄT BASEL  
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# 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



## 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!



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 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

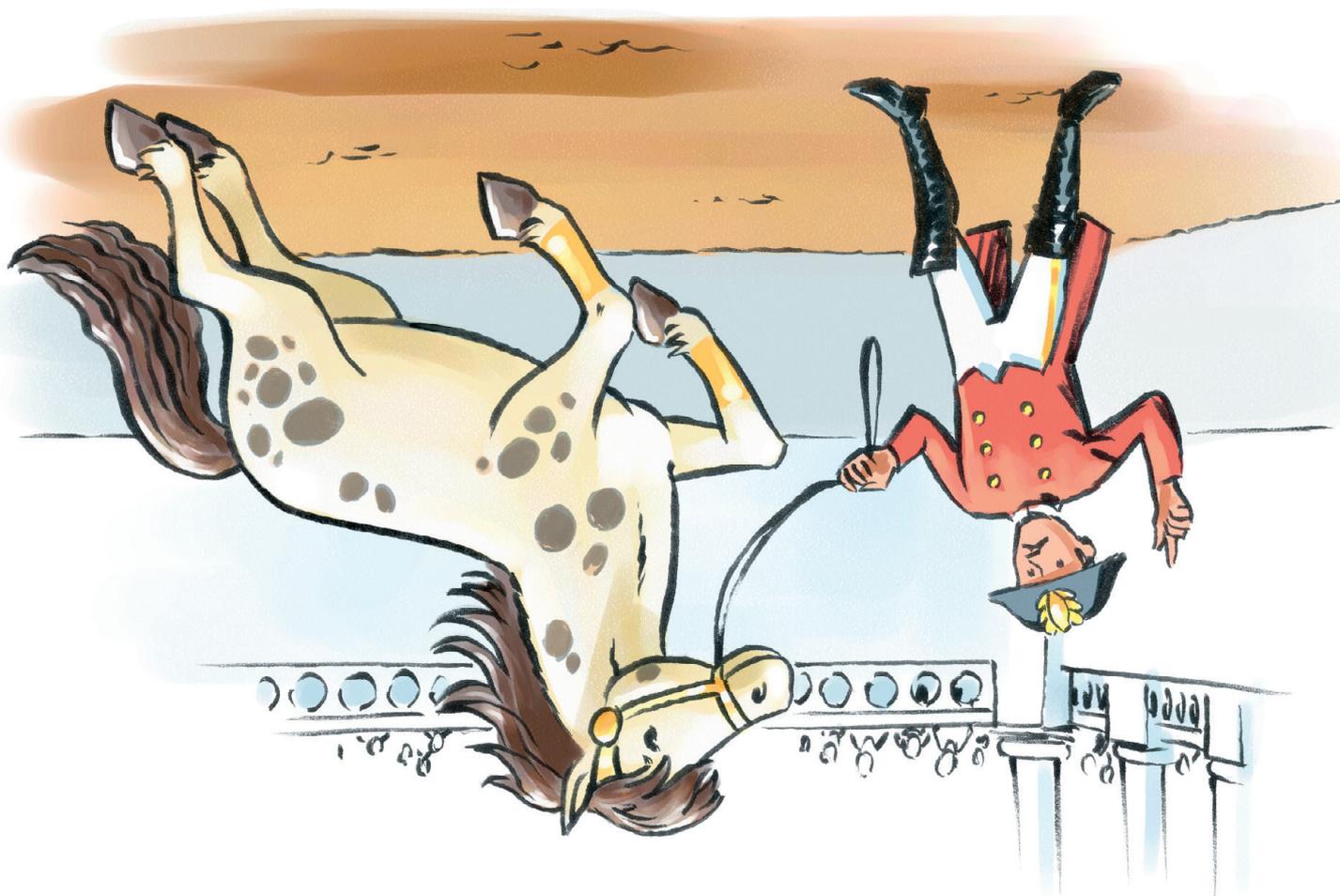
- Sich während einer gewissen Zeit nur als Rössli fortbewegen.
- Als Rössli auf einen Spaziergang gehen. Eltern können dabei die Rolle des Reiters oder Kutschers übernehmen und die Gangarten wünschen oder selbst die Rolle des Rössli spielen.



UNIVERSITÄT BASEL  
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# 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.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 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 darüberhüpfen (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.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 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

Rollen 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



## 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

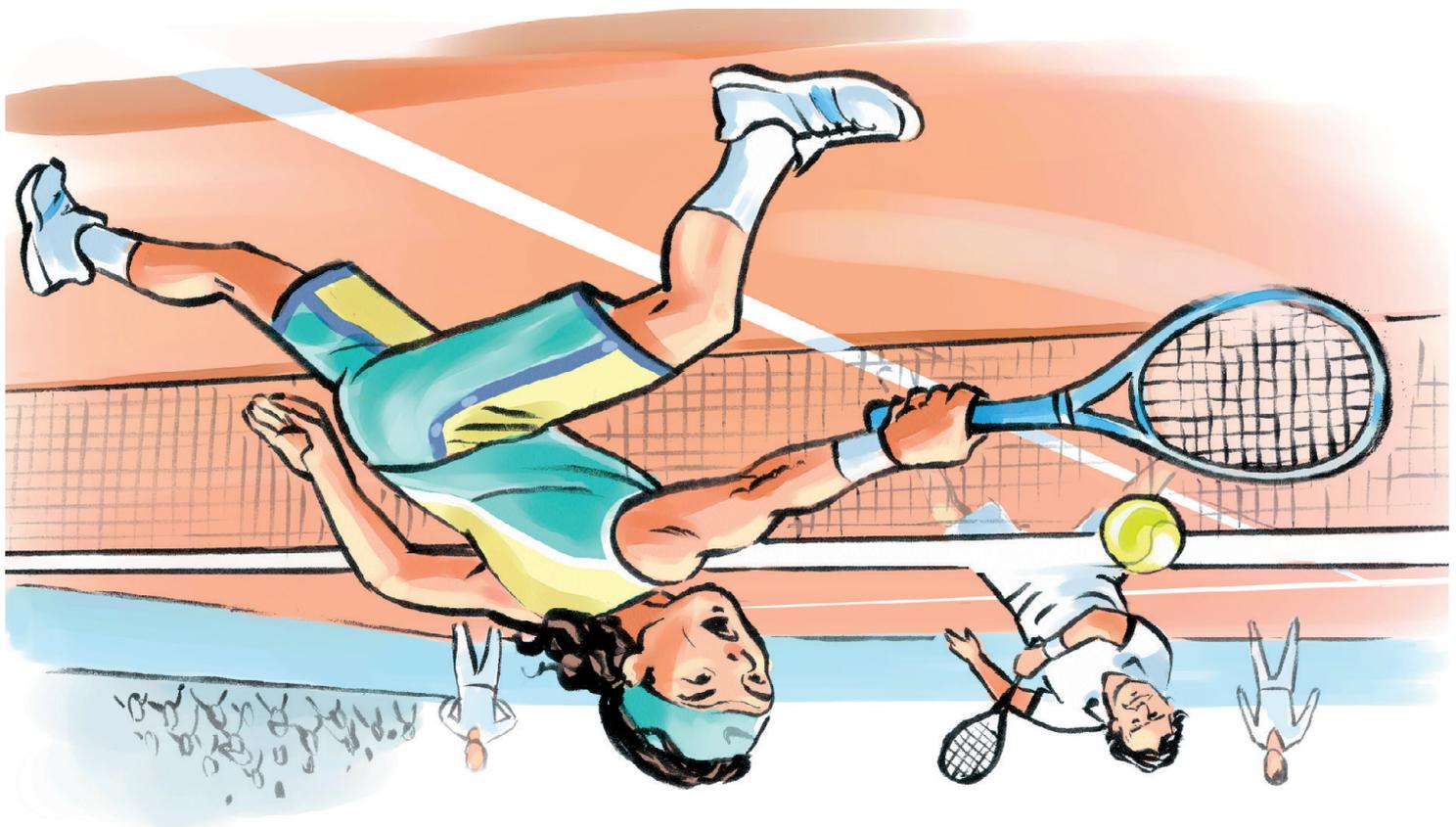
Geschicklichkeit: Das Zusammenspiel von Auge und Hand wird geübt. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für das spätere schulische Lernen (zum Beispiel Schreiben) und verbessert die Bewegungskompetenz in Alltag und Sport.

### TIPP

Neue Spielformen mit Ballon und Schläger erfinden ... Spielen mit der ganzen Familie macht besonders Spaß.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 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



## 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!



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 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



## 5.1 WASSER TRINKEN



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

### INFO

Der ideale Durstlöcher 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.



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



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 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

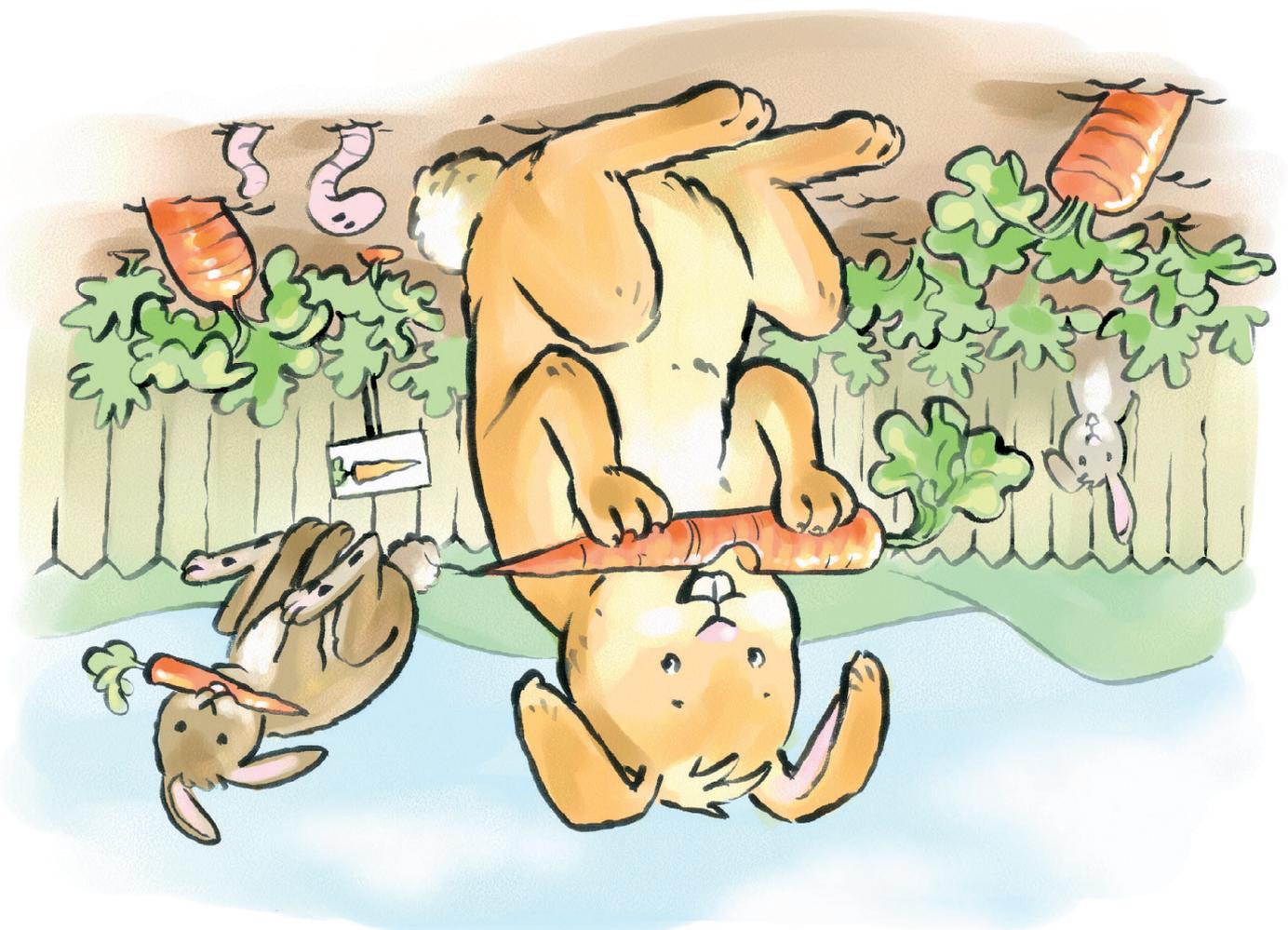
Die Lust am Essen von Gemüse und Früchten kann bei Kindern gesteigert werden durch:

- 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».



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 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

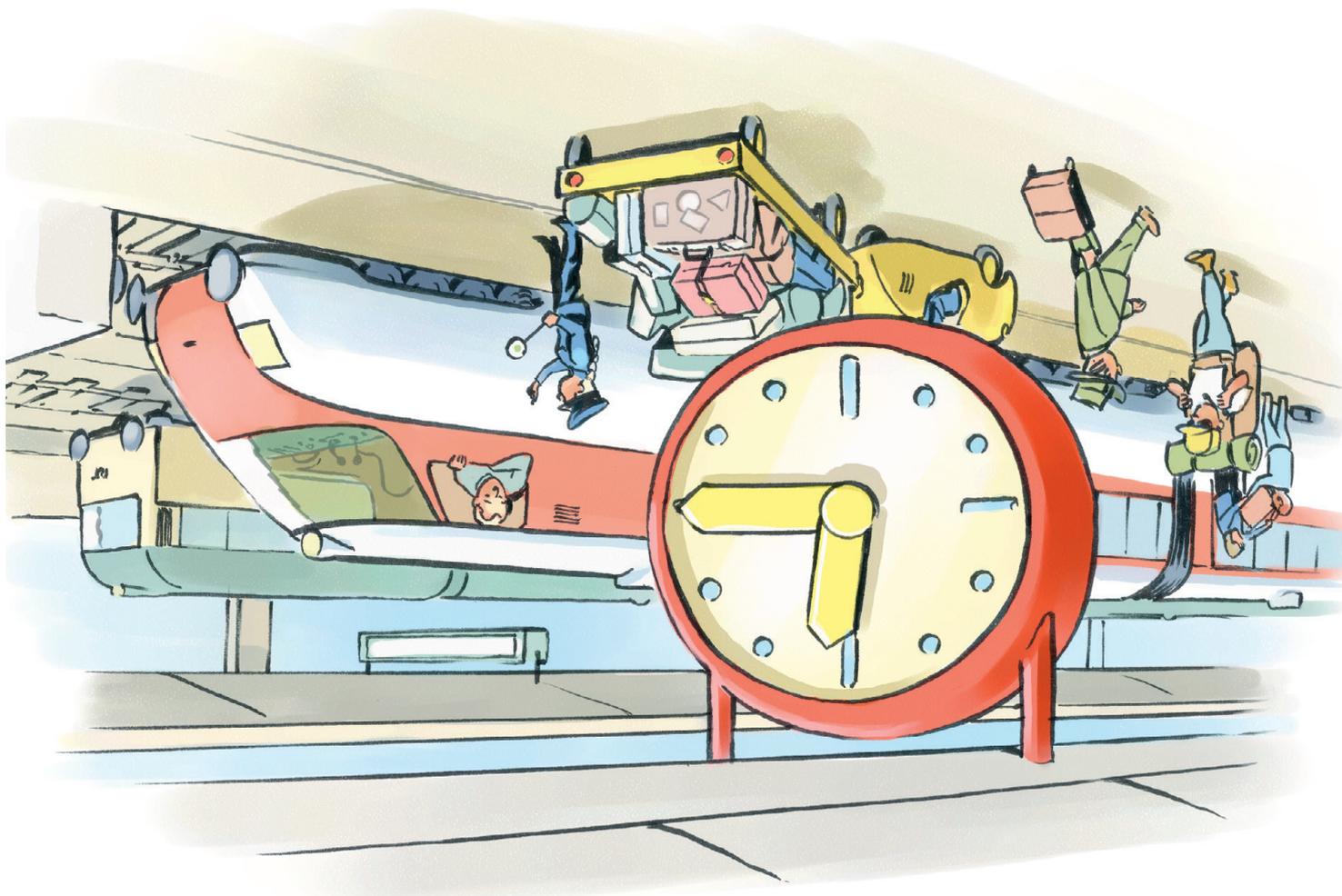
Müesli, Vollkornbrot, Früchte und Milchprodukte zum Frühstück liefern Energie, um im Kindergarten gut zu starten und konzentriert dabeizubleiben. Weitere Hauptmahlzeiten sowie gesunde Zwischenmahlzeiten machen satt und leistungsfähiger als das ständige Naschen von Süßem und Fettigem.

### TIPP

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



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 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

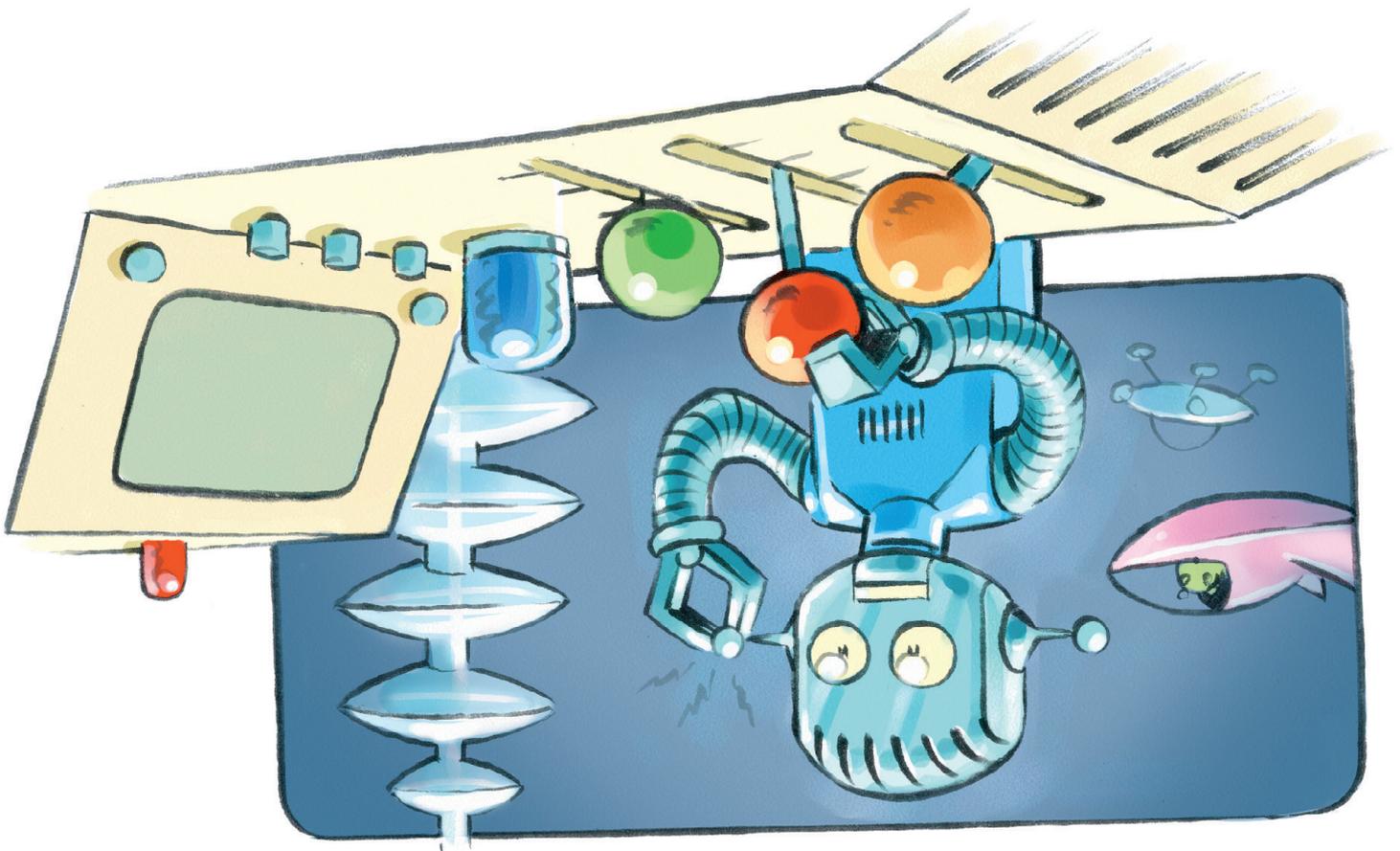
Burger, Pizza, Kebab, Bratwurst – Kinder mögen das schnelle, einfache Essen. Die meisten Fast-Food-Angebote enthalten viele Kalorien sowie viel Fett und Salz. Andere wichtige Nährstoffe fehlen. Deshalb Fast Food nur selten erlauben, eine kleine Portion wählen und das Essen sonst ausgewogen und abwechslungsreich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



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 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 – genieße es und tu nicht gleichzeitig etwas anderes.

### INFO

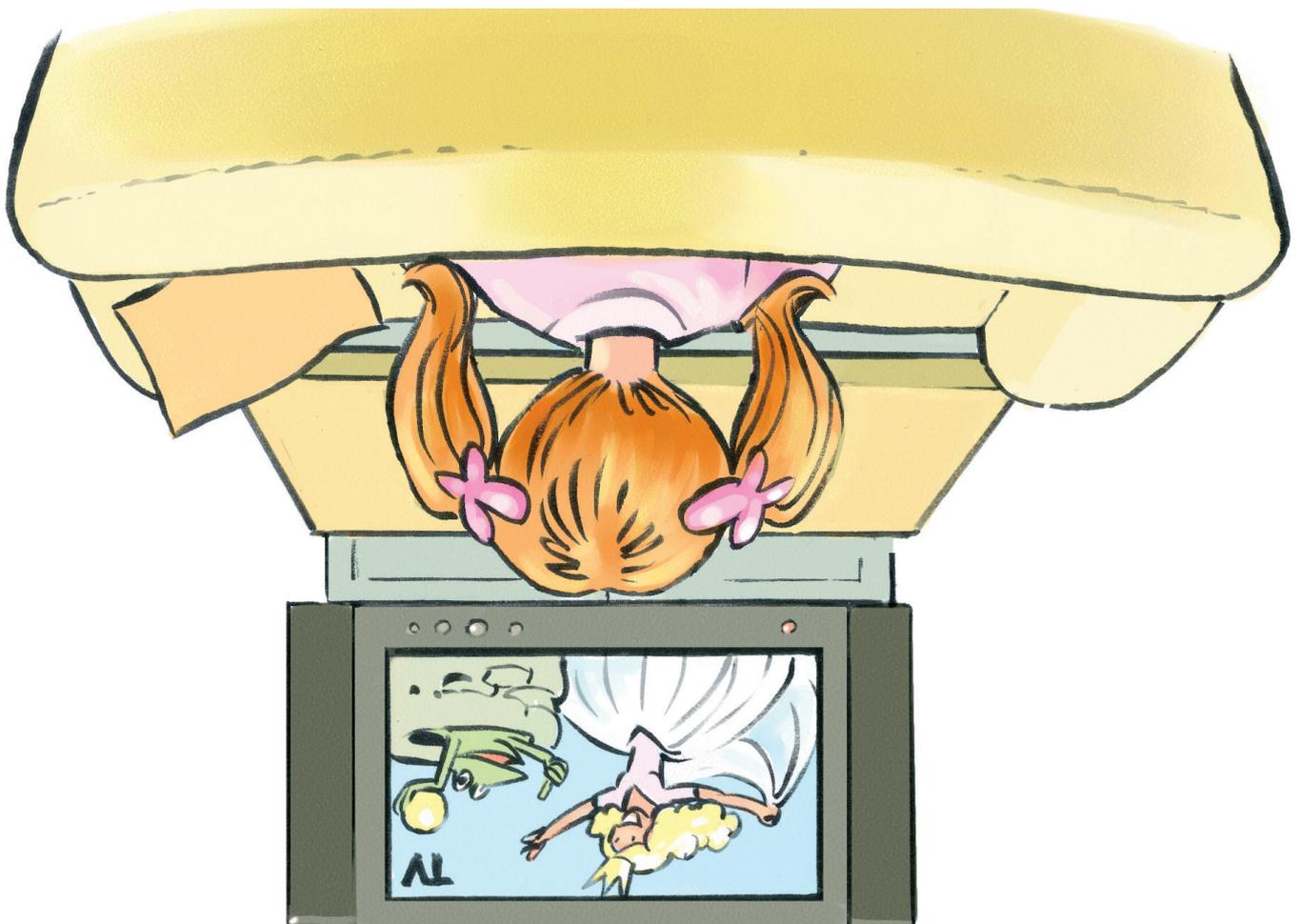
Vor dem Bildschirm knabbern Kinder und Erwachsene gerne. Zusätzlich versuchen TV-Spots, noch mehr Appetit auf kalorienreiche Getränke und Snacks zu machen. Auch während der Hauptmahlzeiten wird viel ferngesehen. Die Aufmerksamkeit liegt nicht mehr beim Essen, und es wird leicht übersehen, dass man zu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



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# 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 Bündeli 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.

## VARIANTEN

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 Stübli/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: Bäuchlings auf den Boden liegen und wie eine Schlange zischen. Giraffe: Streckstand, einen Arm gestreckt nach oben halten. Esel: Flüchtigen Handstand mit ausschlagenden Beinen ausführen (mehrmals). Steinbock (Partnerarbeit): Vorderes Kind im Kauerstand, hintere Person biegt Arme als Hörner. Adler (Partnerarbeit): Beide Kinder stehen nebeneinander, halten den äusseren Arm nach aussen (als Flügel) und den inneren Arm mit gespreizten Fingern nach vorne (als Greifbeine). Elefant (Dreierarbeit): 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 Holzklötzchen usw., und der Schwanz folgt dem Kopf mit den gleichen Bewegungen. Nach einer gewissen Zeit werden die Rollen getauscht.

### VARIANTE (FÜR GRÖßERE GRUPPEN)

Das gleiche Spiel kann auch mit zwei bis drei Kindern als Schwanz durchgeführt werden.

### VARIANTE

Mehrere Tücher werden 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

