



4. Nationale Purzelbaum-Tagung

Starke Kinder durch Bewegung

Wir stärken unsere Kinder durch gesunde Ernährung und vielfältige Bewegung

Samstag 27. Oktober 2012

Pädagogische Hochschule Zentralschweiz PHZ Luzern



Kinder mit bewusster Bewegungsförderung stärken – stärken in ihrem Selbstwert, ihrem Selbstvertrauen und ihrer Selbständigkeit!

Durch bewusste Bewegungsförderung erfahren alle Kinder Erfolgserlebnisse und werden dadurch in ihrem Selbstvertrauen gestärkt.

Die 4. Nationale Purzelbaum-Tagung thematisiert im Hauptreferat und in zahlreichen Workshops wie Bewegung und gesunde Ernährung einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Kinder leisten kann. Nebst anregenden Inhalten ermöglicht die Tagung Raum und Zeit für Vernetzung, Begegnung und Austausch über die Kantons Grenzen hinweg.

Herzlich willkommen in Luzern!

Colette Knecht
Leitung Purzelbaum Schweiz
RADIX Zentralschweiz

Sylvie Lütolf
Projektleitung Purzelbaum Kanton Luzern
Dienststelle Gesundheit

Tagungsprogramm

Tagungsorganisation: Colette Knecht, Leitung Purzelbaum Schweiz, Luzern
Sylvie Lütolf, Projektleitung Purzelbaum Kanton Luzern

Diese Tagung richtet sich an Mitarbeitende von Kindertagesstätten, an Kindergarten- und Unterstufenlehrpersonen sowie an weitere Fachpersonen, die sich im Bereich Bewegung und ausgewogene Ernährung für Kinder engagieren.

Ab 8.30 Uhr	Kaffee und Co
09.15 Uhr	Begrüssung <i>Colette Knecht, RADIX Zentralschweiz, Luzern</i> <i>Sylvie Lütolf, Dienststelle Gesundheit, Luzern</i>
09.30 Uhr	Grusswort <i>Dr. Charles Vincent, Leiter Dienststelle Volksschulbildung, Luzern</i>
09.30 Uhr	Hauptreferat «Wie Kinder durch gezielte Bewegungsförderung gestärkt werden können» <i>Angela Nacke, dipl. Ergotherapeutin, Leiterin pluspunkt, Zentrum für Prävention, Therapie und Weiterbildung, Jona</i>
10.15 Uhr	Pause
10.45 Uhr bis 12.15 Uhr	1. Workshop-Runde
12.15 Uhr bis 14.00 Uhr	Mittagessen und Spaziergang am See
14.15 Uhr bis 15.45 Uhr	2. Workshop-Runde

Hauptreferat

Wie Kinder durch gezielte Bewegungsförderung gestärkt werden können

Wir begegnen Kindern mit sehr unterschiedlichen motorischen Kompetenzen. Kinder mit sehr guten Voraussetzungen nehmen mit Begeisterung „offene“ Bewegungsangebote an. Kinder, deren motorische Fähigkeiten noch nicht so gut entwickelt sind, sind besonders auf eine gezielte Bewegungsförderung angewiesen. Im Referat werden die wesentlichen Bereiche der motorischen Förderung vorgestellt und Fördermöglichkeiten aufgezeigt. Theoretische Inputs wechseln sich ab mit praktischen Beispielen anhand von Videobeispielen.

Angela Nacke, dipl. Ergotherapeutin, Leiterin *pluspunkt* Zentrum für Prävention, Therapie und Weiterbildung, Jona

Workshops

Die Workshops bieten die Möglichkeit zur Vertiefung und schaffen den Praxisbezug rund um die Themen Bewegung und Ernährung im Kindergarten, in der KiTa und der Unterstufe. Die Angebote zur jeweiligen Zielgruppe finden Sie in den Workshop-Beschreibungen.

Workshop 1 - 7: Vertiefung und Praxis zum Hauptreferat
Workshop 8 - 16: Vertiefung und Praxis im Bereich Bewegung
Workshop 17 – 20: Vertiefung und Praxis im Bereich Ernährung

Workshops

Workshop 1 (= Referat)

REFERAT: Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport – Wie können Kinder über Bewegung und Sport gestärkt werden?

Vor dem Hintergrund und den Erkenntnissen der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS 2012), wird aufgezeigt, welche Aspekte der Persönlichkeit (Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept, Selbsteinschätzung usw.) im Turnen angesprochen und gefördert werden können. Wesentliche Erkenntnisse der Studie werden präsentiert und mit praktische Beispiel aus dem Turnen (Wagnis, Spiel, Bewegen – Darstellen – Tanzen) mit Ideen zur Vermittlung konkretisiert.

Regine Berger, Fachdidaktik und Fachausbildung Bewegungserziehung und Sport, Institut Vorschulprimarstufe Marzili PH Bern, Bern

Workshop 2

Ein sicherer Boden unter meine Füße!

Die Teilnehmenden erfahren welche Bedeutung der Kontakt zum Boden für die kindliche Bewegungs- und Spiel- Entwicklung hat. Dies wird mit Beispielen aus der Psychomotorik und aus der Beziehungsorientierten Bewegungspädagogik nach Sherborne aufgezeigt. Die Teilnehmenden erleben selber Spiele auf und mit dem Boden und planen deren Umsetzung für altersgemischte Gruppen 4-8-jähriger Kinder.

Sibylle Hurschler, Dozentin Psychomotorik, PHZ, Luzern

Workshop 3

Tiger im Mauseloch

Ob kleines Kätzchen, wilder Tiger oder Doktor: Kinder schlüpfen gerne in Rollen. Auch Bewegungsmuffel oder ängstliche Kinder können im Rollenspiel neue Erfahrungen machen und vielleicht sogar über ihren Schatten springen.

Der Workshop bietet Anregungen, wie Rollenspiele in Kitas und Kindergärten (für Kinder von 3 bis 7 Jahren) in Gruppen angeleitet werden können. Aus dem «Psychodrama mit Kindern» (nach Alfons Aichinger und Walter Holl) werden methodische Umsetzungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Karin Linder, Projektleitung MUNTERwegs, Projektleitung Psychodrama Kinder-Gruppen-therapie, Psychomotorik-Therapiestelle, Emmen

Workshops

Workshop 4

«Langsame und ungeschickte Kinder» – Welche Massnahmen unterstützen diese Kinder?

Langsame und ungeschickte Kinder sind in ihrer motorischen Entwicklung eingeschränkt und benötigen im Alltag besondere Aufmerksamkeit. Der Workshop bietet die Möglichkeit einfache Massnahmen kennen zu lernen mit denen die Bewegungsangebote und Umgebungen für die 4 bis 6-jährigen Kinder angepasst werden können, damit deren Körperwahrnehmung verbessert, motorisches Lernen vereinfacht und somit die Bewegungskompetenz der Kinder gefördert werden kann.

Anne Ruesch, Ergotherapeutin, Ergotherapie für Kinder, Wädenswil

Workshop 5

Bewegung im Fluss – Denken und Bewegen in Einklang bringen mit Alexander Technik

Dieser Workshop richtet sich an Kindergartenlehrpersonen. Über das Entdecken und Erforschen von eigenen – meist unbewussten - Bewegungsabläufen werden diese auf verschiedene Körperhaltungen (z.B. Überspannung, Erschlaffung) der Kinder sensibilisiert und lernen, diesen Beachtung zu schenken. Weiter bietet der Workshop die Möglichkeit des Kennenlernens der Alexander Technik, sowie das Ruheliegen als Zeit zum Ausgleich. Es wird Theorie vermittelt, welche mit Einzel-/ Zweier- und Gruppenaktivitäten in der Praxis erlebt werden kann.

*Seraina Bardola, Fachfrau Bewegung, Lehrperson Alexander Technik, Wädenswil
Andrea Studer, Fachfrau Bewegung, Lehrperson Alexander Technik, Wädenswil*

Workshop 6

Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen im Kindergarten

«EMIL – Emotionen regulieren lernen» ist ein Konzept zur Stärkung der Selbstregulation und der sozial-emotionalen Kompetenzen im Kindergarten. Durch Fortbildungen, Coachings sowie vielfältige Materialien werden Erzieher/innen befähigt, ihr professionelles Handeln bezüglich der Förderung kindlicher Selbstregulation zu reflektieren und zu erweitern. Im Workshop werden theoretische Grundlagen vermittelt und praktische Beispiele vorgestellt, wie im Kindergarten- und KiTa-Alltag die Selbstregulation spielerisch und bewegt gefördert werden kann.

Laura Walk, Sportwissenschaftlerin, ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen, Ulm

Workshops

Workshop 7

Wenn das Kind weiss, was es kann, dann geht es ihm gut

Bei Kindern im Alter von 4-8 Jahren hat es solche, die ganz allgemein ihre Fähigkeiten unterschätzen («Ich cha das nöd!») und solche, die diese überschätzen («Isch ja bubli!»). Meist basiert die Fehleinschätzung auf einem mangelhaften Selbstwertgefühl. Im Workshop soll aufgezeigt werde, wie im Alltag durch Bewegungsarrangements und personelle Begleitung Fähigkeitskonzepte verändert werden können. Schlussendlich geht es darum, dass Kinder mit einer realen Selbsteinschätzung meist auch ein gutes Selbstwertgefühl haben.

Der Workshop richtet sich vor allem an Kindergarten- und Unterstufen-Lehrpersonen.

Alex Lechmann, Dozent Bewegung und Sport, PHZ Luzern

Workshop 8

Bewegungslandschaften für Kinder von 0-3 Jahren

Anregungsreiche Bewegungslandschaften bieten vielfältige Möglichkeiten, die verschiedenen Kompetenzbereiche der Kinder zu fördern. Im Workshop wird praxisnah erarbeitet, wie unter Berücksichtigung der elementaren Bewegungsbedürfnisse einfache Bewegungslandschaften für Kinder von 0-3 Jahren angeboten und so die Bewegungsfreude und die Bewegungsentwicklung der Kleinsten gefördert und unterstützt werden können.

Claudia Hensler, Projektleiterin Purzelbaum, RADIX, Zürich

Workshop 9

Bewegende Buchstabenwelt mit Alltagssammelsurium – Klingender Zahlenzauber mit Kartonschachteln

Kindliche Entdeckerfreude, spielerisches Miteinander, Eintauchen in Lernen mit Musik und Bewegung, machen den Unterricht zu einem intensiven Erlebnis.

Ziel dieses Workshop ist es, vielseitige, fächerverbindende und spielerisch - bewegte Ideen kennen zu lernen, wie einerseits das Sprechen, Lesen und Schreiben, das mathematisch logische Verständnis und andererseits das soziale Lernen durch Musik und Bewegung mit den Kindern erarbeitet werden kann. Alle Inhalte lassen sich anschliessend eins zu eins im Kindergarten umsetzen.

*Michelle Konrad, Musik- und Bewegungspädagogin, Erwachsenenbildnerin, Sins
Catherine Huggler Feger, dipl. Bewegungspädagogin BGB, Rhythmikleherin, Zirkuspädagogin, Knonau*

Workshops

Workshop 10

«Bewegungsförderung mit Alltagsmaterial – Spiel und Alltag mit allen Körpersinnen»

Bewegungsförderung im Spiel und Alltag, ab Geburt bis zur Schule, macht Kinder zufrieden, geschickt und fit! Gelegenheit, unsere Körper sinne mittels Bewegung zu aktivieren, gibt es ganz selbstverständlich überall im Alltag, drinnen und draussen, in der Küche, im Garten, im Wald...

Dieser Workshop zeigt viele praktische Beispiele und Bilder aus dem Alltag, sowie Materialien und Geräte aus dem täglichen Gebrauch zum Ausprobieren – inspirierend zum direkten Umsetzen im KiTa- oder Kindergarten-Alltag!

Heidi Kundela-Graf, Ergotherapeutin für Kinder, Tempelacker Therapiestelle, Heiden

Workshop 11

Gezielte Bewegungsförderung im Kindergartenalter

Eine gezielte Bewegungsförderung kann manchmal bereits im Kindergartenalter sinnvoll oder notwendig sein. Anhand ausgewählter Beispiele wird gezeigt, wie von offenen Bewegungsformen zu einer gezielten Kernbewegung – wie beispielsweise Purzelbaum schlagen, Seil springen, den Hampelmann machen – hingeführt werden kann.

Die Teilnehmenden werden methodische Aufbaureihen selbst ausprobieren, erhalten Ideen zu deren Umsetzung in den eigenen Bewegungsstunden und tauschen ihre Erfahrungen aus.

Iris Bächteli, Sportlehrerin, J+S Kindersport, Binningen

Workshop 12

Bewegen im Freien

Draussen mit einfachsten Materialien tolle Bewegungsspiele durchführen; unter anderem wird das stufengerechte Lehrmittel «IM FREIEN» vorgestellt und einbezogen. Dieses Lehrmittel entstand aufgrund jahrelanger Erfahrungen bei der Durchführung von Bewegungslektionen im Freien auf der Primarstufe. Die Ideen lassen sich auch problemlos mit Kindern im Kindergarten und in Kindertagesstätten umsetzen.

Flavio Serino, Dozent Bewegung und Sport, PHZ Luzern

Workshops

Workshop 13

Mut tut gut – die neuen Stationen, zum Beispiel Minitrampolin

Das Lehrmittelprojekt «Mut tut gut» feiert sein 10-jähriges Jubiläum mit der neu überarbeiteten 6. Auflage. Diese bietet eine noch grössere Übungsauswahl.

In diesem Workshop werden die neuen Stationen vorgestellt. Zudem liegt ein spezieller Fokus auf dem Thema Minitrampolin. Es werden Möglichkeiten gezeigt, wie das Minitrampolin eingesetzt werden kann, damit Kinder (4-8) selbstständig, sicher und freudvoll federn, hüpfen, stützen und rollen können und so in ihren Bewegungserfahrungen gefördert werden.

Martina Baumann, Sportlehrerin, muttutgut.ch, Lenzburg

Workshop 14

Märchenträume = Bewegungsräume... es war einmal...

Dieser Workshop richtet sich an Betreuungspersonen für Kinder von 3 bis 7 Jahren, diese erhalten viele praktische Anregungen und Unterlagen für die eigene Umsetzung in Kindergarten und KiTa.

Die Teilnehmenden erleben eins zu eins, wie die «Geschichtenparcours» eingeführt und angeleitet werden, indem sie eine Geschichte hören, und dann einzelne Elemente daraus in Form von Parcours selbst durchspielen werden. Danach können die Teilnehmenden mit ihren eigenen Ideen gemeinsam eine andere Geschichte entwerfen, welche in Theorie miteinander besprochen wird und aus der Bewegungsmöglichkeiten abgeleitet werden.

Ziel des Parcours (dieser Methode) ist, die kindliche Fantasie mit der Geschichte anzuregen und dann im zweiten Teil beim Spielen der Elemente, die koordinativen Fähigkeiten spielerisch zu fördern.

Rinaldo Inäbnit, Bewegungstrainer, KiTa Strampolino, Kriens

Workshop 15 a

Papperla PEP: Körper und Gefühle im Dialog (Kindergarten und Unterstufe)

Gefühle sind die Quelle unserer Vitalität. Gefühle bewegen uns im Innern und bringen uns in Bewegung. Die ganze Vielfalt von Gefühlen gehört zum Leben.

Der Workshop gibt Einblick in die dialogisch offene Haltung und stellt Materialien und didaktische Interventionen aus der Papperla PEP Publikation (Schulverlag 2010) praxisnah für Kindergarten und Unterstufe vor: Lieder, Körperwahrnehmungsübungen und kreative Ausdrucksmöglichkeiten über Bewegung, Zeichnen und Gestalten.

Renie Uetz, Feldenkraispädagogin und Sängerin, PEP Inselspital Bern

Workshops

Workshop 15 b

Papperla PEP: Körper und Gefühle im Dialog (0-5 jährige Kinder)

Gefühle sind die Quelle unserer Vitalität. Gefühle bewegen uns im Innern und bringen uns in Bewegung. Die ganze Vielfalt von Gefühlen gehört zum Leben.

Im Workshop werden Betreuungspersonen von 0 bis 5jährigen Kindern praxisnahe Inputs und Materialien vorgestellt, wie Kinder auf spielerische und kreative Weise Freude und Mut aber auch Wut, Frust und Angst gut dosiert spüren und kommunizieren lernen und wie solche Themen im Team im Rahmen eines normalen Tagesablaufes verankert werden können.

Thea Rytz, Körperorientierte Psychotherapeutin, PEP Inselspital Bern

Workshop 16

«schule bewegt» – «musik bewegt» – Methoden und Ideen für mehr Bewegung im Kindergarten und in der Schule

«schule bewegt» ist ein Bewegungsförderungsprogramm des Bundesamts für Sport. Es bietet eine einfache Möglichkeit, nachhaltig täglich Bewegung in den Unterricht zu bringen.

Neben dem neuen Modulangebot wird vor allem das begehrte Modul «Musik bewegt» mit vielen Praxisbeispielen vorgestellt: «Musik bewegt» verbindet Musik und Bewegung. Ob im Klassenzimmer, als Einstieg in den Tag, als musikalisch bewegte Pause oder in der Turnhalle – die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig.

Der Workshop richtet sich an Lehrpersonen und Fachpersonen Betreuung der Stufen Kindergarten und Primarschule.

Stefan Wyss, Leiter Angebotsförderung J+S, BASPO, Magglingen

Workshop 17

Wie viel Zucker braucht ein Fest?

Süssigkeiten gehören zum Kinderfest. Wird jeder Geburtstag auch in der Kita, dem Kindergarten und in der Schule von Schoggikuchen und Eistee begleitet, werden Süssigkeiten jedoch schnell zum Alltag und das Feiern oft darauf reduziert. In diesem Workshop befassen wir uns mit Festspeisen und Festritualen für Kinder von 4-6 Jahren. Es werden Ideen vorgestellt und diskutiert, in denen statt Zuckerbergen die Aufmerksamkeit und die Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen.

Marianne Honegger Schnyder, Ernährungsberaterin, Schulärztlicher Dienst der Stadt Zürich

Workshops

Workshop 18

Essen mit Genuss und Verantwortung für Mensch und Umwelt

«Nachhaltig essen» was heisst das ganz konkret? Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie die Verpflegung in ihrer Institution nicht nur ausgewogen, sondern auch verantwortungsbewusst gegenüber Mensch und Umwelt gestalten können. Durch verschiedene Blicke über den Tellerrand hinaus und konkrete Anregungen für die Umsetzung in die Praxis können Sie bereits am nächsten Tag mit der Umsetzung beginnen - mit dem Team, mit den Kindern, auf dem Teller.

Maya Mohler, Fachlehrperson Ernährung, Projektentwicklung und Beratung schnitz&drunder, Fachstelle für Ernährung und Hauswirtschaft, [Landw. Zentrum Ebenrain](#), Sissach

Workshop 19

Ausgewogene Ernährung in der KiTa

Sie möchten den Kindern in Ihrer Kita Genuss und Freude an einer abwechslungsreichen Ernährung vermitteln? Im Workshop lernen Sie die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung für Kinder kennen. Ausserdem erfahren Sie, wie die Kita zu einem spielerischen und ungezwungenen Lernort für ein gesundes Essen und Trinken wird. Denn nichts fördert das Ernährungsverhalten besser als das alltägliche Erleben von positiven Sinneserfahrungen und Genuss

Esther Jost, dipl. Ernährungsberaterin FH, [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE](#), Bern

Workshop 20

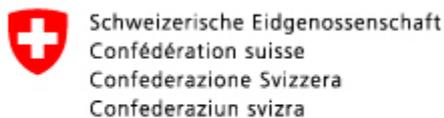
Lebensmitteleinkauf – kostengünstig und gesund

Geht das, mit wenig Geld das richtige Essen einzukaufen und sich ausgewogen zu ernähren? Worauf müssten Sie achten? Braucht es Kinder-Spezial-Lebensmittel? Anhand von Produktbeispielen lernen Sie die Nährwertanalyse zu lesen und die Zutatenliste zu verstehen. Weiterhin können Sie Ihren Blick auf Werbeversprechen und für kritische Punkte beim Einkauf von Fertigprodukten schärfen. Die Basis stellen die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung dar (die in dem Workshop nicht näher erläutert werden). Im Workshop werden ausserdem die Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie kurz vorgestellt, die für Kindertagesstätten richtungsweisend sein können.

Annette Matzke, freischaffende Ernährungswissenschaftlerin Bereich Fachjournalismus, Thun

Tagungsorganisation und Partner

Diese Fachtagung wird von RADIX mit Unterstützung unserer Partner organisiert und durchgeführt. Besten Dank unseren Partnern:



Tagungsräume

Die Tagung findet in den Räumen der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz PHZ, Frohburgstrasse 3, 6002 Luzern, statt. [Lageplan](#)

Tagungsgebühr

Die Tagungsgebühr beträgt Fr. 125.--. Pausengetränke und Mittagsverpflegung werden kostenlos abgegeben. Frühbucherrabatt: Anmeldungen bis am 3. September erfolgen zum Preis von Fr. 90.--. Einbezahlte Beträge können nicht rückerstattet werden. Wir bitten um Verständnis.

Für KiTa- Mitarbeitende, Kindergarten – und Basisstufenlehrpersonen, welche im Projekt Purzelbaum im Kanton Luzern teilnehmen, werden die Tagungskosten vom Luzerner Aktionsprogramm „Gesundes Körpergewicht“ übernommen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mit dem Talon oder [online](#) und ist definitiv. Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt. Mit der Rechnung erfolgt die Teilnahmebestätigung. Alle weiteren Unterlagen werden direkt an der Tagung vor Ort abgegeben. **Anmeldeschluss** ist der **12. Oktober 2012**

Anmeldung

4. Nationale Purzelbaum-Tagung

Starke Kinder durch Bewegung

Wir stärken unsere Kinder durch gesunde Ernährung und vielfältige Bewegung

Samstag, 27. Oktober 2012, PHZ Zentralschweiz, Frohburgstrasse 3, 6002 Luzern, [Lageplan](#)

Hier geht's zur: [Online-Anmeldung](#)

	Ich melde mich an zur 4. Nationalen Purzelbaum-Tagung vom 27. Oktober 2012
Name	
Vorname	
Organisation	
Funktion	
Strasse	
PLZ / Ort	
E-Mail	
Telefon	

Die Plätze in den einzelnen Workshops sind beschränkt. Die Einteilung erfolgt gemäss Eingang der Anmeldungen.

Ich schreibe mich für folgende zwei Workshops ein:

Workshop Nr.:

Workshop Nr.:

Falls einer der gewünschten Workshops schon ausgebucht ist, wähle ich als Ersatz:

Ersatz-Workshop Nr.:

	Besten Dank für Ihre Anmeldung bis am 12. Oktober 2012 Online unter www.gesunde-schulen.ch – Veranstaltungen oder Talon abtrennen und senden an:
Post Fax	RADIX Zentralschweiz, Habsburgerstrasse 31, 6003 Luzern +41 (0) 41 210 61 10