

Axel Horn/Peter Bašić

Bewegungserziehung mit Vorschulkindern

118 Übungen für die tägliche Praxis in der Kita





© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlag- und Satzkonzeption: Alexandra Flühr, Plochingen

Satzfinish: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: Graspö, Zlín

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-37635-1

INHALTSVERZEICHNIS

MODULE – VORBEMERKUNGEN	6
BEWEGUNGSFELD „LAUFEN“	8
MODUL 1: EINFÜHRUNG IN EIN LAUFLIED	10
MODUL 2: LAUFEN MIT AUFGABEN	11
MODUL 3: IM REICH DER TIERE	12
MODUL 4: GEHEN UND LAUFEN – EINMAL ANDERS	13
MODUL 5: BLINDER MANN	14
MODUL 6: SLALOMLAUF	15
MODUL 7: VIERECKSLAUF	16
MODUL 8: LINIENLAUF	17
MODUL 9: TAMBURIN	18
MODUL 10: STARTS AUS UNTERSCHIEDLICHEN AUSGANGSLAGEN	19
MODUL 11: BUSFAHRER	20
MODUL 12: WENN RIESEN SCHLAFEN...	21
MODUL 13: FANGEN MIT BEFREIEN	22
MODUL 14: WÜRFELSPIEL – LAUFEN	23
BEWEGUNGSFELD „HÜPFEN UND SPRINGEN“	24
MODUL 1: HÜPFEN UND SPRINGEN AUF MUSIK – EINFÜHRUNG EINES BEWEGUNGSLIEDS	26
MODUL 2: SPRINGEN WIE TIERE	27
MODUL 3: LUFTBALLON-SPRINGEN	28
MODUL 4: SPRINGEN SO HOCH WIE MÖGLICH	29
MODUL 5: HINDERNISSE ÜBERSPRINGEN	30
MODUL 6: SPRINGEN IM GLEICHGEWICHT AUF DER STELLE	31
MODUL 7: SPRINGEN IM GLEICHGEWICHT – LINIEN- UND INSELSPRINGEN	32
MODUL 8: IN DIE TIEFE SPRINGEN	33
MODUL 9: SPRÜNGE MIT DREHUNGEN	34
MODUL 10: SPRINGEN NACH VORGEGEBENER ABFOLGE	35
MODUL 11: HAMPELMANN SPRINGEN	36
MODUL 12: ZIELGENAU SPRINGEN	37
MODUL 13: VON DER ERDE ZUR SONNE UND ZURÜCK	38
MODUL 14: WÜRFELSPIEL – SPRINGEN	39
BEWEGUNGSFELD „ROLLEN UND STÜTZEN“	40
MODUL 1: KÖRPERSPANNUNG – WIE EIN BRETT	42
MODUL 2: WÄLZEN – KINDER ALS GESCHENKE VERPACKEN	43
MODUL 3: WÄLZEN – BAUMSTÄMME UND WALDARBEITER	44
MODUL 4: HINFÜHRUNG ZUR ROLLE – IM REICH DER SCHILDKRÖTEN	45
MODUL 5: ROLLEN – SCHAUKELSTUHL	46
MODUL 6: ROLLEN – FELSEN IM GEBIRGE	48
MODUL 7: ROLLEN – ROLLE VORWÄRTS	50
MODUL 8: ROLLEN MIT ETWAS	51
MODUL 9: STÜTZEN – SPIELLENDE KATZEN	52
MODUL 10: STÜTZEN – FLINKE SPINNEN	53
MODUL 11: DIE KREBSE SIND LOS	54
MODUL 12: ROLLEN UND WÄLZEN – WIR BAUEN EINE STRASSE	55
MODUL 13: ROLLEN, STÜTZEN UND KÖRPERSPANNUNG – TURNABZEICHEN	56



BEWEGUNGSFELD „BÄLLE“	58
MODUL 1: AUTODROM UND SCHATZKISTEN	60
MODUL 2: EINEN BALL MIT DER HAND AM ORT ROLLEN	61
MODUL 3: EINEN BALL MIT DER HAND IN DER BEWEGUNG ROLLEN	62
MODUL 4: EINEN BALL AUF ERHÖHTER EBENE ROLLEN	63
MODUL 5: EINEN ROLLENDEN BALL ANHALTEN	64
MODUL 6: EINEN ROLLENDEN BALL AUFNEHMEN	65
MODUL 7: EINEN BALL ROLLEN MIT DEM FUSS	66
MODUL 8: EINEN ROLLENDEN BALL MIT DEM FUSS PASSESSEN UND STOPPEN	67
MODUL 9: FUSSBALL-SLALOM	68
MODUL 10: BALL ROLLEN – KÖNNER-PRÜFUNG	69
MODUL 11: PRELLEN AM ORT MIT BEIDEN HÄNDEN	70
MODUL 12: PRELLEN AM ORT MIT EINER HAND	71
MODUL 13: PRELLEN IN DER BEWEGUNG	72
MODUL 14: DEN BALL UM HINDERNISSE PRELLEN	73
MODUL 15: DER SPRINGENDE BALL – FANGEN MIT DER KLETTSCHIBE	74
MODUL 16: FANGEN UND WERFEN – ALLEINE AM ORT	75
MODUL 17: PASSESSEN UND FANGEN MIT EINEM PARTNER	76
MODUL 18: BALLJONGLAGE MIT LUFTBALLONS – ALLEINE UND IN DER GRUPPE	77
MODUL 19: BALLJONGLAGE MIT LUFTBALLONS – ALLEINE, MIT PARTNER, IN DER GRUPPE	79
MODUL 20: LUFTBALLON UND SCHLÄFER	80
MODUL 21: BADEBÄLLE – SPIELE ALLEINE AM ORT	81
MODUL 22: BADEBÄLLE – SPIELE MIT PARTNER AM ORT	82
MODUL 23: ZIELWERFEN – SCHIESSBUDEN	83
MODUL 24: KOORDINATIONSSCHULUNG MIT DEM POI (BÄLLE AN SCHNÜREN)	84
MODUL 25: FANTASIEVOLLES SPIELEN MIT DEM POI ZU MUSIK	85
BEWEGUNGSFELD „KLETTERN“	86
MODUL 1: „SURFEN“ – AUSBILDUNG DER HALTE- UND ZUGKRAFT	88
MODUL 2: „WASSERSKI FAHREN“ – HANGELN	89
MODUL 3: „STEINSCHLAG – HAGEL – BLITZ“ – KLETTERN IN VERBINDUNG MIT REAKTIONSFÄHIGKEIT	90
MODUL 4: KLETTERN AUF SCHIEFER EBENE	91
MODUL 5: FLASCHEN ÜBERQUEREN – FLASCHENPARCOURS	92
MODUL 6: BECHERLANDSCHAFT – KLETTERN AUF DER EBENE	93
MODUL 7: KLETTERN AM SEIL	94
MODUL 8: KLETTERN AN DER SPROSSENWAND – HOCH HINAUS	95
MODUL 9: KLETTERSTANGEN	96
MODUL 10: KLETTERN SEITWÄRTS AN DER SPROSSENWAND	97
MODUL 11: KLETTERN AUF INSTABILEM UNTERGRUND: WACKELBRÜCKE(N)	98
MODUL 12: „SCHATZSUCHE“	99
MODUL 13: „KAMINKLETTERN“	100
MODUL 14: „DIE SENKRECHTE WAND“ – AUF- UND ABSTEIGEN	101
BEWEGUNGSFELD „BALANCIEREN“	102
MODUL 1: KÖRPEREIGENE BALANCE – BIST DU STANDFEST?	104
MODUL 2: BALANCIEREN AUF DEM BODEN – SEILTANZSCHULE	105
MODUL 3: BALANCIEREN – BARFUSS UND BLIND: WIE BEI DEN MAULWÜRFEN	106
MODUL 4: BALANCIEREN MIT ZUSATZAUFGABEN – KLEINE KUNSTSTÜCKE	107
MODUL 5: BEID- BZW. BREITBEINIGES BALANCIEREN – WIE EIN SEEMANN	108
MODUL 6: BALANCIEREN ERHÖHT – FLUSSÜBERQUERUNG	109
MODUL 7: BALANCIEREN MIT HINDERNISSEN – ÜBER STOCK UND STEIN AUF SCHMALEN PFADEN	110
MODUL 8: ACHTUNG GEGENVERKEHR! ANEINANDER VORBEI BALANCIEREN	111
MODUL 9: BALANCIEREN AUF DER SCHIEFEN EBENE – BERG- UND TALFAHRT	112
MODUL 10: BALANCIEREN AUF BEWEGLICHEM GRUND – AUF DER EISSCHOLLE	113
MODUL 11: BALANCIEREN AM ORT AUF BEWEGLICHEM GRUND – IM WACKELLAND	114
MODUL 12: BALANCIEREN AUF BEWEGLICHEM UNTERGRUND – HÄNGEBRÜCKE	115

MODUL 13: BALANCE HALTEN – DIE WIPPE – SELBST GEMACHT	116
MODUL 14: BALANCIEREN AUF BEWEGLICHEM UNTERGRUND	117
MODUL 15: SEILZAUBER – BALANCE-KUNSTSTÜCKE AUF DEM SEIL	118

BEWEGUNGSFELD „ALLTAGSMATERIALIEN“ 120

MODUL 1: LAUF- UND SPRUNGERFAHRUNGEN MIT DER ZEITUNG	122
MODUL 2: GLEICHGEWICHTSERFAHRUNGEN MIT DER ZEITUNG	124
MODUL 3: WURF- UND FANGERFAHRUNGEN MIT DEM ZEITUNGSBALL	125
MODUL 4: LAUF- UND SPRUNGERFAHRUNGEN MIT DER TEPPICHFLIESE	126
MODUL 5: RUTSCHEN, STÜTZEN UND ZIEHEN MIT DER TEPPICHFLIESE – ALLEINE	127
MODUL 6: RUTSCHEN, STÜTZEN UND ZIEHEN MIT DER TEPPICHFLIESE – IN DER GRUPPE	128
MODUL 7: EINEN LUFTBALLON IN DER LUFT HALTEN	129
MODUL 8: BIERDECKEL TRANSPORTIEREN / BALANCIEREN	130
MODUL 9: SPIELERISCHES MIT BIERDECKELN	131
MODUL 10: FIGUREN MIT BIERDECKELN LEGEN	132
MODUL 11: DAS SEIDENTUCH ALS SCHWEBENDES FLUGOBJEKT	134
MODUL 12: FUSSKRÄFTIGUNG MIT TÜCHERN	136
MODUL 13: GLEITEN UND ZIEHEN AUF DEM HANDTUCH	137
MODUL 14: SICH BEWEGEN MIT WÄSCHEKLAMMERN – FEINMOTORIK	139

BEWEGUNGSFELD „RHYTHMISCHES GESTALTEN“ 140

MODUL 1: LAUFEN UND SPRINGEN IM RHYTHMUS DER MUSIK	142
MODUL 2: LAUFRHYTHMEN	143
MODUL 3: EINBEINIGES SPRINGEN IM RHYTHMUS	144
MODUL 4: BREITBEINIGES SPRINGEN IM RHYTHMUS	145
MODUL 5: „DAS KLEINE KÜKEN PIEPT“	146
MODUL 6: „EIN KLEINER GRAUER ESEL“	147
MODUL 7: SEILZAUBER – DAS SEIL SCHWINGEN	148
MODUL 8: IM LAND DER SCHLANGEN – GYMNASTIKBAND	149
MODUL 9: GEMEINSAM IM RHYTHMUS PRELLEN	151

BEWEGUNGSFELD „BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN“ 152

LITERATURHINWEISE, MUSIK UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR ZU DEN MODULEN	158
ZUR VERTIEFUNG	166



VORBEMERKUNGEN

- ▶ Die Module dieses Handbuches für die tägliche Praxis einer Bewegungserziehung im Kindergarten für Vorschüler sind in Bewegungsfelder (Laufen, Hüpfen und Springen, Rollen und Stützen, Bälle, Klettern, Balancieren, Sich bewegen mit Alltagsmaterialien, Rhythmisches Gestalten, Bewegungslandschaften) untergliedert. Diese Bereiche stellen fundamentale Felder dar, in denen eine Bewegungserziehung zur Persönlichkeitsbildung beitragen will/kann.
- ▶ Die Module sind vorwiegend auf Kindergartenkinder im Vorschulalter, also 5- bis 6-Jährige, ausgerichtet. Diese Vorgabe dient in erster Linie der Abgrenzung gegenüber Kindergartenkindern im früheren Alter – gleichwohl wissend, dass die interindividuellen Entwicklungsstufen der Vorschulkinder im Allgemeinen und im Hinblick auf ihre motorischen Fähigkeiten im Besonderen stark differieren können. Die großen Unterschiede in der Ausprägung des motorischen Leistungsvermögens sind nicht alleine eine Frage des kalendarischen Alters, sondern auch Ergebnis der Förderung – zunächst v. a. durch die Familien. So können sicherlich manche Module in der Bewegungserziehung bereits früher (vor dem Vorschulalter) eingesetzt werden; andere können – zumindest als differenzierende Maßnahmen – auch im Sportunterricht in der Grundschule Verwendung finden.
- ▶ Die einzelnen Module sind meistens für die Dauer von 8 – 10 Minuten konzipiert. Diese Zeitangaben sind lediglich als grobe Richtlinie zu verstehen.
- ▶ Die einzelnen Module können sowohl innerhalb der jeweiligen Bewegungsfelder als auch mit Modulen aus anderen Bewegungsfeldern kombiniert werden.
- ▶ Die Kombination von Modulen ist in erster Linie von übergeordneten didaktischen Überlegungen abhängig, z. B. angemessene Berücksichtigung spielerischer Anteile, eigene Ideen der Kinder, Belastungsintensität, Wechsel zwischen Belastung und Erholung, Akzentuierung und/oder Kontinuität usw. Diese übergeordneten didaktischen Überlegungen sind im Anschluss an die Darstellung der Module für den interessierten Leser in der „Vertiefung“ ausgeführt. Man braucht diesen Teil nicht zu lesen, um die Module zu verstehen. Gleichwohl ist es das Anliegen der Autoren, in diesem „theoretischen Teil“ das Verständnis für die Module, ihre Auswahl, Systematik, Logik usw. zu begründen.
- ▶ Die Zusammenstellung der Module zielt darauf ab, eine gute und schnelle Übersicht für die Praxis zu gewährleisten. Der Aufbau jedes Moduls folgt deshalb durchgehend folgender Gliederung:

I. Ziele

II. Inhalte, Unterrichtsskizze, Materialien

III. Methodisch-didaktische Überlegungen

1. Differenzierungsvorschläge

2. Organisatorische Aspekte/bei Durchführung ggf. beachten

- ▶ Aus Gründen der einfacheren schriftlichen Darstellung und der besseren Lesbarkeit wird durchgehend die maskuline Form, also „der E“ verwendet – wohl wissend, dass mehr Frauen als Männer in der vorschulischen Erziehung arbeiten. Sie sind alle inbegriffen!

ABKÜRZUNGEN, DIE ALLE MODULE DURCHZIEHEN

KK = Kindergartenkind/-er	Bd = Bierdeckel
E = Erzieher/Erzieherin	WBM = Weichbodenmatte
vw = vorwärts	EA = Einzelarbeit, jedes Kind für sich
rw = rückwärts	PA = Partnerarbeit/Partnerübung
li = links	GA = Gruppenarbeit
re = rechts	P1 = Partner 1
LB = Langbank	P2 = Partner 2
Tf = Teppichfliese	GG = Gleichgewicht

EIN HERZLICHER DANK

- ▶ an alle Kindergärten in und um Schwäbisch Gmünd, die sich in den Jahren 2009 bis 2012 am Projekt „Vorschüler in Bewegung“ beteiligt haben,
- ▶ an die integrative Kindertagesstätte in Hohenthann/Oberbayern (Irene Katzlmeier und Bianca Briana) und den Kindergarten „Pfiffikus“ in Ruppertshofen (Elena Fagner, Annika Kunz und Elke Kunz) für die Möglichkeit der Fotoaufnahmen,
- ▶ an die mehr als 110 Studierenden der PH Schwäbisch Gmünd, die in diesem Projekt mitgearbeitet haben,
- ▶ an die Stadt Schwäbisch Gmünd und die AOK Schwäbisch Gmünd, die das Projekt finanziell unterstützt haben,
- ▶ an Svenja Mantel, Lisa Weber, Annika Sailer, Susanne Lutz und Alexandra Rommel für die redaktionellen Arbeiten.



Ein ganz besonderer Dank geht an Peter Bašić, der das Projekt „Vorschüler in Bewegung“ koordinierte und dieses Handbuch mit konzipierte. Dass er dessen Veröffentlichung nicht mehr erleben darf und in so jungen Jahren durch seine unheilbare Krankheit im Sommer 2014 von uns genommen wurde, ist nach wie vor unbegreiflich.

Ihm, dem begnadeten Lehrer und liebenswerten Menschen, ist dieses Handbuch in dankbarer Erinnerung gewidmet.

*Professor Dr. Dr. Axel Horn
Schwäbisch Gmünd, im November 2016*

