

Bewegtes Leben im Quartier



Bündnisse für Kinder und ihre Familien

ARBEITSHILFE

zur Schulung im Rahmen
von BLiQ – Bewegtes
Leben im Quartier



in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Bundesministerium
für Gesundheit



1. Bewegung kann vieles bewirken

oder: Warum ist Bewegung für die Entwicklung von Kindern so wichtig?	4
1.1. Die Bedeutung von Bewegung für die körperliche und psychische Entwicklung	5
1.2. Die Bedeutung von Bewegung für die geistige Entwicklung	6
1.3. Die Bedeutung von Bewegung für die psycho-soziale Entwicklung	6
1.4. Entwicklung, Spiel und Lernen	7

2. Hüpfen, springen, laufen

oder: Warum wollen Kinder sich bewegen?	8
--	---

3. Die geeignete Methode finden

oder: Worauf kommt es bei der Planung und Umsetzung von Bewegungsangeboten an? . . .10	
3.1. Angeleitete und offene Bewegungs- formen	11
3.2. Planung von Bewegungsangeboten	12
3.3. Von der Theorie zur Praxis	13
3.4. Die eigene Haltung	17

4. Verantwortung und Risiken

oder: Wie wachsam muss das Auge sein?17	
4.1. Kleine Verletzungslehre	18

5. Literaturliste19**Redaktion:**

Annett Schmok, Lisa Rösch
Gesundheit Berlin-Brandenburg
Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung
Friedrichstraße 231
10969 Berlin

Tel.: 030 / 44319076
Fax: 030 / 44319063

E-Mail: bliq@gesundheitberlin.de
Internet: www.bliq.gesundheitberlin.de

Bildnachweis:

S. 1,16 Europakita des VAK
S. 5, 13, 15 Bettina Riegel
S. 6, 8, 9, 10, 11 StockXChange
S. 7 Stefanie Hofschläger, www.pixelio.de
S. 14 Lisa Rösch
S. 17 Isabel Merchan
S. 19 Kathi Strahl, www.pixelio.de

Einleitung

Bewegung macht Spaß! Kinder spüren das, sie haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie lieben es zu toben, zu klettern, zu hüpfen und zu springen. Kinder, die mit ihren Freundinnen und Freunden ausgelassen herumgelaufen sind und anschließend erschöpft zur Ruhe kommen, sind glücklich und ausgeglichen!

Bewegung ist nicht nur für die gesunde körperliche Entwicklung eines Kindes wichtig. Bewegung schult auch das soziale Miteinander und die Kommunikationsfähigkeit.

Heutzutage kommt das ausgelassene Spielen häufig zu kurz. Morgens muss es schnell gehen, nach der Kita will man schnell nach Hause und am Wochenende spielt dann das Wetter nicht mit. Kinder verbringen einen großen Teil ihrer Zeit im Sitzen. Eltern haben weniger Möglichkeiten, ihre Zeit auf Spielplätzen oder in Parks zu verbringen. Der Tagesablauf ist stark von der Arbeit und weiteren anfallenden Aufgaben bestimmt. Für Spiel, Spaß und Muße bleibt wenig Zeit.

Der Bewegungsdrang eines Kindes muss ausreichend Raum haben, sonst nimmt er ab. Kinder machen dann die Erfahrung, sich nicht so gut oder so ausgiebig bewegen zu können. Diese Erfahrung kann dazu führen, dass Kinder die Freude an der Bewegung ganz verlieren.

Die gute Nachricht: Kinder können Spaß an der Bewegung (wieder) finden. Genau hier setzt „BLiQ – Bewegtes Leben im Quartier“ an: Kindern und ihren Eltern Spaß an der Bewegung zu vermitteln und ihnen durch einfache und kostengünstige Spiele den Weg in eine aktivere Freizeit zu zeigen – das ist unser zentrales Ziel.

Ihr als BLiQ-Trainer/innen seid der Schlüssel zum Erfolg! Wir freuen uns sehr, durch euch die Möglichkeit zu haben, vielen Kindern und ihren Eltern den Spaß an der Bewegung und den damit verbundenen positiven Nutzen näherbringen zu können.

Wir hoffen, euch mit dieser Arbeitshilfe ein nützliches Handwerkszeug mitzugeben!

*Das BLiQ-Team
bei Gesundheit Berlin-Brandenburg*

1. Bewegung kann vieles bewirken

oder: Warum ist Bewegung für die Entwicklung von Kindern so wichtig?

Regelmäßige und ausreichende Bewegung fördert die Gesundheit von Kindern und trägt zu deren Wohlbefinden bei. Diesen Satz hört man sehr oft. Dennoch weiß man oftmals gar nicht genau, warum Bewegung eigentlich einen so großen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern hat. Was genau steckt dahinter? Auf den folgenden Seiten erfährst du mehr zu den Hintergründen der gesundheitlichen Auswirkungen von Bewegung bei Kindern. Diese Informationen können dir bei der Argumentation in Gesprächen mit Eltern helfen.

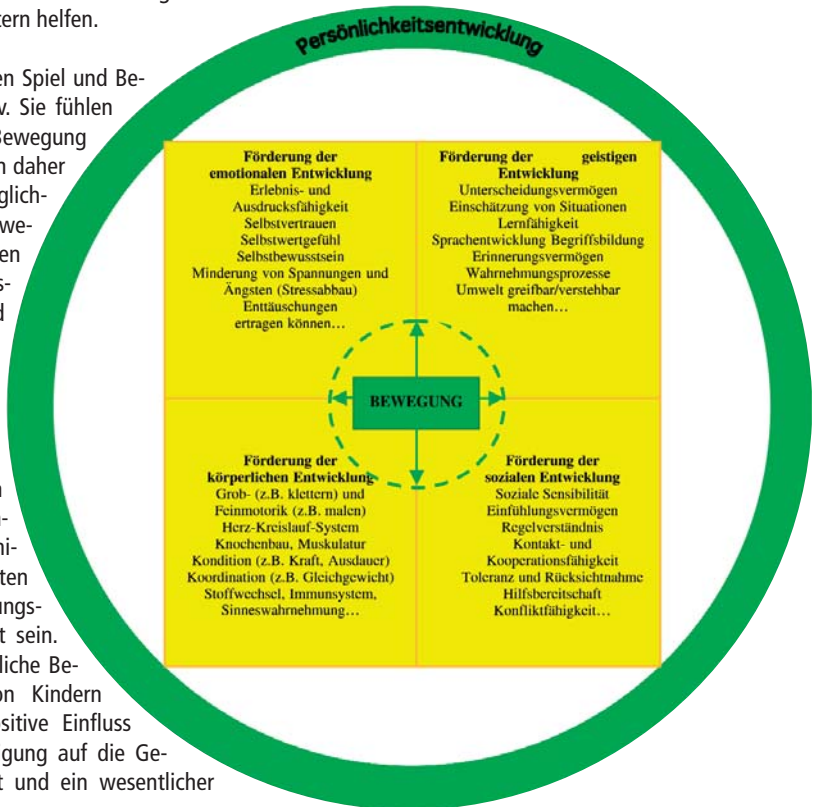
Viele Kinder erleben Spiel und Bewegung als positiv. Sie fühlen sich in und mit Bewegung wohl und brauchen daher ausreichende Möglichkeiten, sich zu bewegen. Eltern können diesen Bewegungsdrang fördern und damit zum Wohlbefinden ihrer Kinder beitragen. Orte, an denen sich Kinder hauptsächlich aufhalten (Kitas, Freizeiteinrichtungen, Familienzentren), sollten ebenfalls bewegungsförderlich gestaltet sein. So kann der natürliche Bewegungsdrang von Kindern befriedigt, der positive Einfluss körperlicher Betätigung auf die Gesundheit gefördert und ein wesentlicher

Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden von Kindern geleistet werden.

Kinder brauchen Bewegung, weil sie Erfahrungen über die eigenen körperlichen, psychischen und sozialen Fähigkeiten durch eigenes Handeln machen. Durch und in Bewegung lernen Kinder sich selbst kennen. Sie erfahren

- ihre Möglichkeiten und Grenzen,
- entdecken ihre materielle und soziale Umwelt, erlernen Handlungen und
- begreifen Zusammenhänge.

Der Einfluss von Bewegung auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern im Überblick





Es ist meist nicht schwer, Kinder zur Bewegung zu motivieren. Sie sind von Natur aus neugierig und nutzen jede Gelegenheit, ihre Umwelt zu entdecken. Bedeutsam ist dabei, dass sie Dinge selbst tun wollen und müssen. Das Zusehen bei einer Handlung kann die Erfahrung, die durch eigenes Handeln gemacht wird, nicht ersetzen. Durch eigenes Tun werden Basis-Fähigkeiten erworben, z.B. Selbständigkeit und Selbstvertrauen.

Die folgenden Sätze mögen dieses veranschaulichen:

Erzähl mir etwas, und ich werde es vergessen!

Zeig' mir etwas, und ich werde mich vielleicht daran erinnern!

Lass' mich etwas erleben, und ich werde es verstehen!

1.1. Die Bedeutung von Bewegung für die körperliche und psychische Entwicklung

Durch Anfassen, Fühlen, Riechen, Sehen, Schmecken, Hören, Balancieren, Klettern und Laufen lernen Kinder ihre Umwelt und ihren Körper kennen. Sie erfahren beim Rutschen, dass sie umso schneller sind, je steiler die Rutsche ist und werden beim Herunterspringen von einem Klettergerüst mit der Schwerkraft konfrontiert. Beim Rollerfahren erleben sie verschiedene Geschwindigkeiten und beim Stelzenlaufen müssen sie ihr Gleichgewicht finden. Bewegung ist Bewegen, Wahrnehmen und Erleben zugleich.

Durch Bewegung setzen sich Kinder mit ihrem Körper und dessen Fähigkeiten auseinander und bekommen so ein Gespür für seine Reaktionen und Signale. Sie entwickeln ein Körpergefühl und lernen zu verstehen, wie ihr Körper funktioniert, was sie sich bereits zutrauen können und welche Dinge sie noch nicht beherrschen. Die körperliche Selbsterfahrung ist im Säuglings- ebenso wie im Vorschulalter von großer Bedeutung.

Neben der Bedeutung für die körperliche Entwicklung nimmt Bewegung einen wichtigen Stellenwert für die psychische Entwicklung von Kindern ein. Kinder bringen über Bewegung Inneres zum Ausdruck und können damit beispielsweise fehlendes sprachliches Können ausgleichen. Sie sind unbefangener als Erwachsene und beteiligen den ganzen Körper, wenn sie Gefühle ausdrücken.

Haben Kinder die Möglichkeit, sich ausreichend zu bewegen, bauen sie überschüssige Energien oder Aggressionen ab. Kinder sind dann ruhiger und ausgeglichener. Bewegung stärkt das Selbstvertrauen – Kinder sind stolz, wenn sie neu erlernte Bewe-

gungsformen beherrschen. Über Bewegung lernen Kinder, mit Misserfolgen umzugehen und ihr Können realistisch einzuschätzen – nicht alles gelingt beim ersten Mal.

1.2. Die Bedeutung von Bewegung für die geistige Entwicklung

Auch für die geistige Entwicklung ist ausreichend Bewegung eine wichtige Voraussetzung. Indem Kinder ihre Umwelt durch Bewegung wahrnehmen, nach Dingen greifen und Gegenstände ertasten, lernen sie sie kennen. Bewegung trägt einen wichtigen Teil zum Erwerb von Wissen bei. Bewegung ist Voraussetzung für das Denken und den Erwerb der Sprache.

Vor allem Erfahrungen mit der Umwelt und der Natur sind wichtig. Dazu gehört der Kontakt mit Wasser, Erde, Schnee, Feuer, Wiese, Wald, Wind und Wetter.



Die Natur bietet Kindern viele Möglichkeiten, Erfahrungen zu sammeln, Handlungen zu erproben und ihre Umwelt kennen und verstehen zu lernen. Kinder erschließen sich im Spiel durch Erkunden und Probieren die Eigenschaften und Beschaffenheiten von Dingen und Materialien. Sie entdecken dabei neue Funktionen bekannter Gegenstände und nutzen sie in anderer Weise nach ihren eigenen Vorstellungen. Kreativität, Phantasie und Einfallsreichtum werden gefördert.

1.3. Die Bedeutung von Bewegung für die psychosoziale Entwicklung

Kinder lernen beim Spielen mit Gleichaltrigen, sich in einer Gruppe zu behaupten und einzuordnen. Sie treten mit Anderen in Kontakt, haben die Möglichkeit, sich im Vergleich zu messen oder gemeinsam etwas zu erreichen.

Im Spiel mit Anderen lernen Kinder:

- Teamfähigkeit und das Akzeptieren von Regeln,
- Konflikte auszutragen und Rücksicht zu nehmen,
- Akzeptanz und Toleranz,
- sich durchzusetzen oder nachzugeben, sich mit-, für- und gegen-einander zu bewegen.

Soziale Lernprozesse laufen meist unbewusst und versteckt ab. Sie sind schwer durch bewusste Erziehungsmaßnahmen zu steuern und werden durch Erfahrungen, die Kinder in alltäglichen Situationen machen, beeinflusst. Konkrete, im Spiel auftauchende Probleme, sind oft der Ausgangspunkt für das Erlernen von Grundregeln im Sozialverhalten. Dazu zählen:

Einfühlungsvermögen

- Gefühle anderer wahrnehmen und sich in ihre Lage versetzen
- Bedürfnisse anderer erkennen und im eigenen Verhalten berücksichtigen



Regelverständnis

- vereinbarte Regeln verstehen und einhalten
- selbst einfache Regeln aufstellen können

Kontakt- und Kooperationsfähigkeit

- Hilfe annehmen und anfordern
- gemeinsam Aufgaben lösen und anderen helfen

Frustrationstoleranz

- mit Misserfolgen umgehen können
- sich in einer Gruppe einordnen können

Toleranz und Rücksichtnahme

- andere und ihre Leistungen akzeptieren und anerkennen
- auf schwächere Kinder Rücksicht nehmen und sie ins Spiel integrieren

Durch Bewegungsspiele werden soziale Lernprozesse angestoßen. Diese können zur Verbesserung sozialer Kompetenzen (z.B. Rücksichtnahme und Toleranz) beitragen. Es gibt aber auch Bewegungsspiele, die negative Erlebnisse schaffen und Konkurrenzdenken hervorrufen, zum Beispiel, wenn schwächere Kinder ausgeschlossen werden oder jüngere Kinder sich den Befehlen Älterer unterordnen müssen.

Um solche Spielsituationen zu vermeiden, empfiehlt es sich, vor allem Bewegungsspiele in Gruppen anzubieten, bei denen es um Teamwork und Kommunikation und nicht um Vergleich oder Wettbewerb geht.

1.4. Entwicklung, Spiel und Lernen

Spiele sind mehr als Zeitvertreib. Kinder verarbeiten im Spiel Dinge, die sie beschäftigen. Das sind u.a. Erfahrungen, die sie vielleicht nicht einordnen können, die etwas unangenehm sind, mit denen sie nicht zurechtkommen oder die ihnen Freude bereiten. Solche Erfahrungen können im Spiel vertieft, verarbeitet und bewältigt werden. Kinder geben dabei ihrem Spiel einen eigenen Sinn. Sie wählen Themen, die aus ihrer Phantasiewelt stammen, einen unmittelbaren Bezug zu ihrem eigenen Leben haben und sie selbst betreffen.

Im Spiel überwinden Kinder Widerstände, denen sie in der Realität nachgeben würden. Sie üben mit Ausdauer Bewegungen ein, die sie für eine Spielhandlung brauchen. Es gelingt im Spiel oft viel leichter ein Ziel zu erreichen, das in der Realität noch Schwierigkeiten bereitet.

Zum Spielen kann man Kinder nicht zwingen. Spielen ist freiwillig. Die Entscheidungsfreiheit gibt Kindern die Gewissheit, ernst genommen zu werden und die Möglichkeit, selbst über ihr Tun zu bestimmen. Sie lernen Selbstständigkeit und Selbstvertrauen.

Bewegungsstunden sollten daher immer auch Raum und Zeit für das freie Spiel beinhalten.

2. Hüpfen, springen, laufen

oder: Warum wollen Kinder sich bewegen?

Unabhängig vom Blick der Erwachsenen haben Kinder eigene Motive, sich zu bewegen. Sie haben einen natürlichen Drang nach Toben, Rennen, Klettern und Spielen. Dieses ist nach Alter, sozialem Umfeld und den bereits gemachten Erfahrungen verschieden. Innerhalb einer Bewegungsgruppe findest du daher oft Kinder mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Wünschen. Für die Planung und Umsetzung von Bewegungsstunden ist es wichtig zu wissen, was Kindern eigentlich Spaß macht.

Die Bewegungsbedürfnisse von Kindern sind:

■ **Spielerisches Laufen, Davonlaufen, Schnell-Laufen**

Laufen entspricht einem starken inneren Bewegungsdrang, dem Kinder im Vor- und Grundschulalter sofort nachgeben, wenn sie ein Ziel haben und man sie laufen lässt. Daran lassen sich wunderbar Fang- und Laufspiele anknüpfen.

■ **Hochspringen und von oben hinabspringen**

Kinder geben dieser Bewegungsform gern nach, weil die schnell erreichte hohe Geschwindigkeit und das Abbremsen prickelnde Körpergefühle hervorrufen. Es dient der Entwicklung von Raumwahrnehmung und macht Kindern umso mehr Vergnügen, wenn eine federnde Unterlage, z.B. ein Trampolin, zur Verfügung steht.

■ **Schaukeln und durch den Raum schwingen**

Beim Schaukeln erleben Kinder ein Wechselspiel zwischen schnellem Raumdurchgleiten und Bewegungsumkehr. Dabei werden Gleichgewichtssystem und Raumorientierung ge-schult. Kindern macht das Schaukeln in allen Variationen



Spaß. Geeignet sind neben klassischen Schaukeln schwingende Netze, Seile, Ringe und Hängematten.

■ **Höhe erklettern und Ausschau halten**

Beim Klettern liegt die Faszination für Kinder vor allem darin, eine wandelnde Perspektive einzunehmen. Von Bedeutung ist für Kinder das Bewusstsein, die Höhe aus eigener Kraft erlangt zu haben. Gut geeignet sind (Bau-)Kästen, Sprossen- und Kletterwände.

■ **Den Tummel des Rollens und Drehens erleben**

Diese erlebnisintensive Bewegungsform dient vor allem der Entwicklung des Gleichgewichtssinns. Sie macht Kindern nicht nur Spaß, sondern ist für sie eine wunderbare Form, Grenzen auszutesten bzw. „ins Ungewisse“ hineinzurollen. Gut geeignet sind Purzelbäume, längliches Drehen auf der Matte und Drehen an Seilen und Ringen.

■ **Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben**

Bei dieser Bewegungsform können Kinder Konzentration und Willenskraft beweisen. Es liegt

ein Reiz darin, einen schmalen Grad zu überqueren, ohne herunterzufallen. Kinder nutzen jede Gelegenheit, über Balken, umgedrehte Bänke oder Stangen zu balancieren. Je länger die Balancierstrecke, desto höher ist dabei die abverlangte Konzentration.

■ Riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern

Kinder brauchen es, ein gewisses Risiko meistern zu können. Sie müssen Grenzen überschreiten um dazuzulernen. Dabei können sich Kinder in der Regel sehr gut selbst einschätzen. Es ist wichtig, Kinder in riskanten Situationen zu unterstützen, ohne sie zu drängen oder über eine schwierige Aufgabe „hinweg-zutragen“. Nichts ist aufregender und stärkt mehr das Selbstvertrauen, als einen riskanten Kletterakt oder einen Sprung aus eigenem Antrieb gemeistert zu haben.

■ Sich bis zur Erschöpfung anstrengen

Für dieses Bedürfnis gibt es zwei Voraussetzungen: Zum einen müssen Kinder die Gelegenheit bekommen aus einer Selbstbestimmung heraus zu handeln, zum anderen müssen entsprechende Spiel- und Sportgeräte einen hohen Aufforderungscharakter haben. Beides kann dazu führen, dass Kinder vor lauter Spaß nicht mitbekommen, dass sie sich beim Spiel verausgaben und anstrengen.

■ Gleiten und rutschen

Die Faszination dieser Bewegungsform liegt darin, dass Kinder sich ohne viel Mühe und in unterschiedlichen Körperhaltungen sehr schnell fortbewegen können. Kinder nutzen oft jede Gleit- und Rutschgelegenheit aus. Besonders geeignet sind schiefe Ebenen, aber auch Rutschen, Pedalos und Rollschuhe.

■ An und mit Sportgeräten intensiv spielen

Kinder nutzen Sportgeräte nach ihren eigenen Phantasien und machen sie zu Burgen, Tunneln, Höhlen und Brücken. Spielgeräte verlieren da-

durch ihre ursprüngliche Funktion und es entstehen kreative Bewegungslandschaften.

■ Sich von rollenden und fliegenden Bällen faszinieren lassen

Kinder greifen gerne nach rollenden Gegenständen. Sie gelangen dabei über das erfolgreiche Festhalten eines Balles stufenweise zum Fangen und Werfen. Geeignet sind Bälle in verschiedenen Größen und Materialbeschaffheiten. Bewegungsaufgaben, Netze, Wände und Zielgegenstände erhöhen den Aufforderungscharakter von Bällen.

Die verschiedenen Bewegungsbedürfnisse von Kindern verlangen differenzierte Bewegungsstunden mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben und Belastungsformen. Dabei ist es wichtig, Kindern genug Raum und Zeit für ihre individuellen Tätigkeiten zu geben. Es ist ratsam, nicht zu viele Spiele und verschiedene Materialien in zu kurzer Zeit einzubringen, da Kinder dadurch überfordert sein könnten und nicht die Möglichkeit haben, einzelne Aufgaben auf ihre Art zu wiederholen.



3. Die geeignete Methode finden

oder: Worauf kommt es bei der Planung und Umsetzung von Bewegungsangeboten an?

Es gibt unterschiedliche Methoden, mit denen man Bewegungsangebote planen und umsetzen kann. Sie sind abhängig von den Zielen, die du damit verfolgen möchtest. Das Üben bestimmter Bewegungsfähigkeiten braucht eine andere Vorbereitung und Durchführung als die Förderung des kreativen Spiels. Letztendlich musst du jede deiner Bewegungsstunden gut planen und genau wissen, was du mit den Kindern tun möchtest. Im Folgenden werden dir u.a. zwei unterschiedliche Methoden vorgestellt. Es handelt sich dabei um angeleitete und offene Bewegungsformen.

Was ist im Allgemeinen zur Planung von Bewegungsangeboten zu sagen? Um die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die kindliche Entwicklung zu nutzen, ist es notwendig, dass angeleitete Bewegungsangebote bestimmte Merkmale erfüllen.

Kinder können durch ein Bewegungsangebot:

- den spontanen Zugang zur Bewegung erfahren,
- ihre individuellen Bedürfnisse entdecken und ausleben,
- aus vielfältigen Bewegungsangeboten auswählen,
- kindgemäße und altersgerechte Sportgeräteangebote erhalten,
- sich möglichst frei und ungesteuert bewegen dürfen,
- nicht über- oder unterfordert sein.

Daraus ergeben sich folgende Prinzipien, die bei der Planung von Bewegungsangeboten berücksichtigt werden sollten:



■ Dosierte Neuigkeitsgehalt

Schön ist es, wenn interessante und auffordernde Bewegungsspiele angeboten werden, die Neugierde wecken und zum Erkunden anregen. Ideal ist es, wenn Kinder durch ein Bewegungsspiel herausgefordert, aber nicht überfordert werden, wenn die Angebote motivieren und nicht Angst oder Unsicherheit hervorrufen.

■ Anregung von Anpassungsprozessen

Mit gezielten Aufgabenstellungen können Kinder ihre Bewegungsfähigkeiten erweitern. Bewegungsangebote sollten aber auch Handlungen anregen, bei denen sich Kinder der Situation anpassen (z.B. Regelverständnis bei einem Spiel) und sich die Situation passend machen (z.B. Abwandlung eines Spieles).

■ Veränderbarkeit der Angebote

Kinder haben unterschiedliche Motive, sich zu bewegen. Daher ist es gut, wenn ein Bewegungsangebot verschiedene Schwierigkeitsgrade beinhaltet, die von den Kindern verändert werden können. Kinder haben dann die Möglichkeit eigenständiges Handeln zu entwickeln.

■ **Erlebnisse mit den Kindern und Eltern besprechen und auswerten**

Kinder und Eltern können ein gutes Feedback zu ihren Erlebnissen und Eindrücken geben. Die Meinungen und Anregungen können helfen, ein Bewegungsangebot so zu gestalten, dass es Kindern und Eltern noch mehr Spaß macht.

3.1. Angeleitete und offene Bewegungsformen

Um den Entdeckungsdrang und die Kreativität von Kindern zu fördern, ist es sinnvoll, das natürliche Bewegungsbedürfnis nicht zu sehr zu reglementieren, sondern viel Freiraum für eigene Aktivitäten zu lassen.

Dafür ist es wichtig, dass du dir vor der Durchführung eines Bewegungsangebotes überlegst, welche Bewegungsformen du anbieten möchtest.

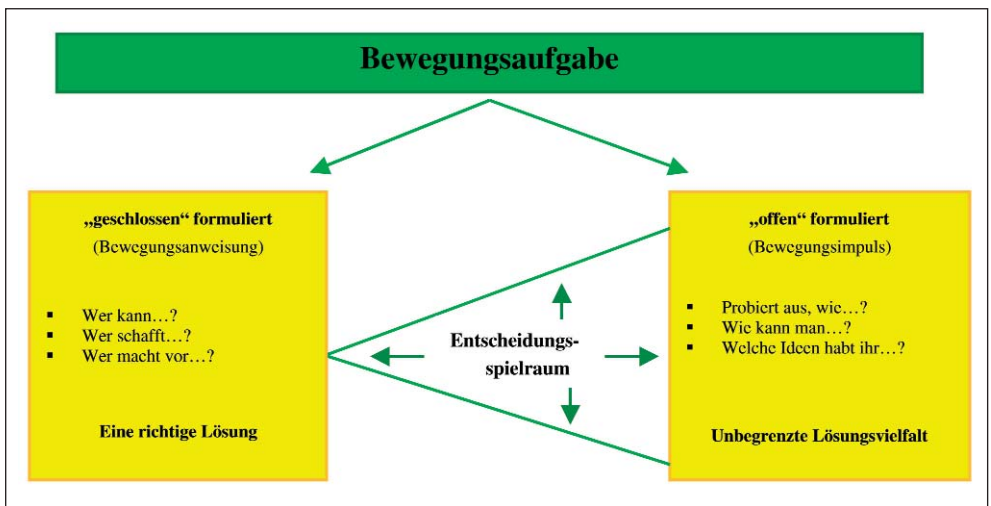
Es gibt angeleitete und offene Bewegungsformen, die zum Aufbau einer Bewegungs- oder Spieleinheit eingesetzt werden können.

Angeleitete Bewegungsformen

Bei angeleiteten Bewegungsformen haben Kinder die Gelegenheit, sich bestimmten Rahmenbedingungen anzupassen. Als BLiQ-Trainer/in gibst du der Gruppe durch die Auswahl von Themen, Materialien und Spielen einen strukturierten Rahmen vor. Dieser Rahmen kann den Kindern genug Freiraum lassen, eigene Ideen auszuprobieren und Bewegungseinheiten mit zu gestalten. Im Vordergrund stehen immer Spaß und das freie ungezwungene Ausprobieren neuer Bewegungsformen.

Wenn du mit angeleiteten Bewegungsformen arbeitest, dann stellst du den Kindern in der Regel bestimmte Bewegungsaufgaben. Je nach Formulierung dieser Aufgaben bietest du den Kindern einen mehr oder weniger großen Spielraum an Lösungsmöglichkeiten. Gerade in der Arbeit mit kleinen Kindern ist es sinnvoll, die Bewegungsaufgaben offen zu formulieren. Dadurch können sich Kinder besser ausprobieren und ihre eigenen Lösungen erarbeiten.

Die folgende Grafik zeigt den Unterschied zwischen sogenannten geschlossenen und offenen Bewegungsaufgaben:



Offene Bewegungsformen

Offene Bewegungsformen sind gleichzusetzen mit einem offenen Spiel. Dabei werden Rahmenbedingungen in Form von Zeit, Raum und Bewegungs- und Spielmaterialien zur Verfügung gestellt. Innerhalb dieses Rahmens können sich Kinder ihren Bedürfnissen entsprechend frei bewegen, spielen und experimentieren. Als BLiQ-Trainer/in gibst du in dieser Zeit Hilfestellungen, bewegst Dich, spielst mit und beobachtest das soziale Miteinander der Kinder. Achte darauf, dass du für die offene Bewegungseinheit die Rahmenbedingungen so gestaltest, dass Kinder zwischen ruhigen und bewegungsintensiven Phasen wählen können.

Je kleiner die Kinder sind, desto wichtiger ist die Arbeit mit offenen Bewegungsformen.

3.2. Planung von Bewegungsangeboten

Um ein Bewegungsangebot erfolgreich umsetzen zu können, ist es sinnvoll, es zu strukturieren. Dabei müssen folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- Aufbau des Bewegungsangebotes im Vorfeld gut planen,
- sowohl angeleitete als auch offene Bewegungssituationen schaffen,
- Zeit und Raum für das freie Spiel und Bewegen von Kindern einplanen,
- alle Kinder in das Bewegungsangebot integrieren,
- Situationen zum Austoben und Entspannen schaffen.

Ein Bewegungsangebot unterteilt sich in der Regel in vier Zeitphasen.

Als Planungshilfe dient dabei folgende Struktur:



3.3. Von der Theorie zur Praxis

Unabhängig von den gewählten Inhalten und Bewegungsformen kann es hilfreich sein, sich im Vorfeld die genaue Abfolge von Inhalten zu notieren. Je besser deine Vorbereitung des Bewegungsangebotes ist, desto sicherer bist du in der Arbeit mit den Kindern. Im Folgenden werden zwei Themen zur Gestaltung eines Bewegungsangebotes dargestellt. Sie dienen dir als Grundlage bei der eigenen Planung.

Thema 1: „Der Dschungel“

Ziele

Motorische Ziele

Schulung des Gleichgewichts, Muskelkräftigung, Raumorientierung

Geistige Ziele

Materiale Erfahrung

Emotionale Ziele

Spaß und Freude an der Bewegung/am Spiel

Soziale Ziele

Gruppenerlebnis, Kooperationsfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme

Altersstufe

Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren und ihre Eltern

Zeit 90 Minuten

Material

Große Geräte (Schwebebalken, Matten, Bänke, Sprossenwand, Hocker, Baren)

Kleine Geräte (Seile, Rollbretter, Schwungtuch, Kletterseil, Schwämme, Teppichfliesen)

Ggf. CD-Player, Musik (z.B. Soundtrack „Das Dschungelbuch“)

Einstimmung (etwa 10 Minuten)

bis alle Kinder angekommen sind, die Materialien frei zur Verfügung stellen

Absichten

■ Ankommen, Motivation, Neugier wecken



Gesprächskreis:

wichtige Dinge klären, Regeln besprechen
Einstimmung auf das abenteuerliche Leben im Dschungel

→ Ideen und Fragen der Kinder aufgreifen

- Wie sieht es im Dschungel aus?
- Welche Tiere leben im Dschungel?
- Kommt ihr mit auf eine Reise in den Dschungel?

Aufwärmen (etwa 20 Minuten)

Einleitung: Alle Kinder liegen schlafend im Zelt (Matten, Schwungtuch) und wachen nach und nach auf. Sie bemerken plötzlich, dass es in der Nacht draußen geregnet hat. Der Regen war so stark, dass es eine Überschwemmung im Dschungel gab. Der Boden und die Wege sind nicht passierbar.

Doch der Hunger der Kinder ist so groß, dass sie sich trotzdem auf die Suche nach Früchten (Schwämme) machen müssen. Das geht nur, indem sie sich auf den Baumstämmen (Seile) fortbewegen. Die Kinderfüße dürfen den schlammigen Boden nicht berühren. Aber Vorsicht! Es lauert Gefahr durch Löwen. Sobald das Gebrüll des Löwen zu hören ist, kommen alle Kinder mit ihren gesammelten Früchten ganz schnell zurück ins Zelt.

Absichten

- Phantasie und Lust auf Abenteuer anregen
- Bewegungsmöglichkeiten an und auf den Geräten vorstellen

Hinweise

- Gerätelandschaft nach eigener Phantasie aufbauen
- Früchte (Schwämme) auf den Geräten verteilen
- Aufgabenstellung erläutern: Auf den Geräten die Früchte einsammeln, ohne Boden zu berühren
- Nach einer gewissen Zeit (wenn alle Schwämme eingesammelt sind) das Signal (Löwengebrüll) für den Rückzug geben
- BliQ-Trainer/innen bieten an den Geräten Hilfestellung
- Die Kinder können sich auch in Tiere (z.B. kleine Affen) verwandeln
- Mit Zusatzaufgaben arbeiten (z.B. sich so leise und vorsichtig wie möglich durch den Dschungel fortbewegen, damit die Löwen nicht aufgeweckt werden)
- Brücke/Bank umgedreht über zwei kleine Kästen legen

Hauptteil (etwa 50 Minuten)

Inhalt

Die Gefahren sind vorüber und die Wege wieder trocken. Die Kinder können nun im Dschungel frei spielen. Die Bewegungslandschaft kann folgendermaßen aussehen:

- Brücke/Bank umgedreht über zwei kleine Kästen legen
- Rutsche/Bank in die Sprossenwand einhängen, Matte am Bankende hinlegen
- Kletterwand/Weichbodenmatte hochkant an Sprossenwand befestigen. Tau herunter hängen
- Affenschaukel/Matte in (mindestens) drei Reifen einklemmen
- Fähre/Tau spannen, an dem man mit dem Rollbrett entlangfahren kann



Absichten

- Zeit für freies Spiel
- Anregung von Phantasie: Kinder können nach eigener Phantasie an den Geräten spielen

Hinweise

- Die Dschungellandschaft mit den einzelnen Elementen erklären
- Kinder beobachten und bei ihrem Vorhaben unterstützen
- Den Kindern die Möglichkeit geben, die Stationen auch umzuwandeln
- BliQ-Trainer/innen bieten an den Geräten Hilfestellung

Ausklang (etwa 10 Minuten)

Inhalt

Heimreise: Gassenaufstellung, immer ein Kind „fliegt“ blind durch die Gasse und wird am Ende gestoppt. Sobald alle Kinder gelandet sind, wird im Abschlusskreis erzählt, wie den Kindern die Reise in den Dschungel gefallen hat.

Absichten

- Entspannung, Konzentration, Rückmeldung

Hinweise

- Nicht alle Kinder mögen ein Tuch vor den Augen; Augen zu reicht auch aus
- Die Kinder können durch Lockrufe die Landung erleichtern

Thema 2: „Alltagsmaterialien“

Ziele

Motorische Ziele

Geschicklichkeit, Reaktionsvermögen, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit

Geistige Ziele

Materialerfahrung, Entwicklung eigener Ideen, Kreativität, Phantasie

Emotionale Ziele

Spaß und Freude an der Bewegung/am Spiel

Soziale Ziele

Gruppenerlebnis, Kooperationsfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Kommunikation und Absprache

Altersstufe

Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren und ihre Eltern

Zeit 90 Minuten

Material

- Schwämme
- Joghurtbecher
- Wäscheklammern
- Teppichfliesen
- Zeitung
- Pappkartons und -rollen
- Bierdeckel

Einstimmung (etwa 10 Minuten)

Absichten

- Ankommen, Motivation, Neugier wecken

Gesprächskreis

wichtige Dinge klären, Regeln besprechen
Einstimmung auf das Thema „Alltagsmaterialien“
Ideen und Fragen der Kinder aufgreifen

Aufwärmen (etwa 10 Minuten)

„Klammerklau“

Jedes Kind steckt sich zwei bis vier Wäscheklammern an die Kleidung. Alle versuchen die Klammern der anderen zu erbeuten und bei sich anzustecken. Die eigenen Klammern dürfen nicht mit der Hand festgehalten werden.

Variante: Es wird versucht die eigenen Klammern den anderen Mitspielern anzustecken.

Absichten

- Geschicklichkeit, Ausdauer, gewaltfreier Umgang miteinander

Hinweise

- Aufgabenstellung erläutern

„Wischtücher / Musik-Stop-Spiel“

Die Kinder verteilen die Wischtücher in der Halle. Beim Musikstopp laufen sie zu ihrem Tuch und erfüllen verschiedene Aufgaben, z.B. über die Wischtücher springen, um die Tischer herumlaufen.

Variante: Themenbezug (Kinder fragen, welche Fahrzeuge man mit den Tüchern darstellen kann)

Beispiele:

Roller: Mit einem Bein auf dem Tuch stehen und „rollern“





Absichten

- Spaß und Motivation zur individuellen Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Materialien, freies Spiel, Förderung der Kreativität

Hinweise

- Regeln erklären
- Kinder den Stationen zuordnen
- BLiQ-Trainer/in gibt das Signal für Anfang, Ende und den Wechsel
- Spielzeit an den Stationen: Zwischen 10 und 15 Minuten

Ausklang (etwa 10 Minuten)

Inhalt

„Autowaschstraße“

Die Kinder bilden eine Autowaschstraße (zwei Reihen, immer zwei Kinder knien sich gegenüber). Jedes Kind hat einen Schwamm in der Hand. Ein Kind ist das Auto, fährt die Waschanlage und wird von den Kindern „gewaschen“.

Absichten

- Zur Ruhe kommen, Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Förderung der Zusammenarbeit

Hinweise

- Das Spiel wird erklärt und ggf. vorgemacht
- Fragen und Bemerkungen der Kinder aufgreifen
- jedes Kind entscheidet, wie „schmutzig“ das Auto ist
- jedes Kind entscheidet, wo das Auto überall gewaschen werden soll

Inliner: Mit zwei Tüchern vorwärts und rückwärts schieben, Drehungen probieren
Hubschrauber: Tuch über den Kopf und drehen
Kutsche: Ein Kind sitzt auf dem Tuch und wird mit Hilfe eines Reifens oder Seils gezogen
Ruderboot: Mit dem Po auf dem Tuch sitzen und vorwärts und rückwärts schieben
Fahrrad: Das zusammengerollte Tuch als Lenker benutzen

Absichten

- Geschicklichkeit, Phantasie und Kreativität anregen

Hinweise

- Aufgabenstellung erläutern
- Hinweise und Vorschläge der Kinder aufnehmen und gemeinsam umsetzen

Hauptteil (etwa 50 Minuten)

Stationsspiel mit (Alltags-)Materialien:

Je nach Anzahl der Kinder werden so viele Stationen aufgebaut, dass etwa vier Kinder an einer Station spielen können. An den Stationen liegen zwei bis vier unterschiedliche Materialien.

Die Kinder werden den Stationen zugeordnet und dürfen dort so lange spielen, bis ein vorher abgemachtes Signal ertönt. Die Station wird wieder aufgeräumt und die Kinder wechseln im Uhrzeigersinn zur nächsten Station.

3.4. Die eigene Haltung

Die Betreuung von Bewegungsangeboten ist mit bestimmten Anforderungen verbunden, die für die Beziehung zwischen dem/der BLiQ-Trainer/in und den Kindern und Eltern grundlegend sind.

- **Kindern und Familien Achtung und Rücksichtnahme entgegenbringen**
eine positive Atmosphäre schaffen
Kinder und deren Familie wertschätzen und ernst nehmen
- **Einführendes, nicht wertendes Verstehen**
Konflikte regeln
negativen Leistungsdruck und Vergleiche vermeiden
- **Selber authentisch und aufrichtig sein**
aktiv mitmachen und selbst Spaß an der Bewegung haben
eine positive Ausstrahlung haben
- **Kinder in ihrem Handeln und Tun fördern und nicht dirigieren**
Hilfestellungen und Sicherheit geben
Ideen von Kindern aufgreifen und in das Bewegungsangebot einbringen



4. Verantwortung und Risiken

oder: Wie wachsam muss das Auge sein?

Als BLiQ-Trainer/in übernimmst du mit Beginn des Bewegungsangebotes die Verantwortung, dass niemand zu Schaden kommt. Die gesamte Verantwortung soll allerdings nicht auf deinen Schultern lasten. Eltern sind in der Regel auch anwesend und übernehmen die Verantwortung für ihre Kinder. Dennoch musst du die Risiken verantwortungsbewusst einschätzen.

Das bedeutet allerdings nicht, nur Bewegungsangebote durchzuführen, die frei von Risiken sind. Es ist unrealistisch und nicht im Sinne der Kinder, das zu versuchen.

Kinder brauchen ein gewisses Risiko, um sich weiterentwickeln zu können. Sie müssen eigene Risiken einschätzen und Leistungsgrenzen austesten können. Bewegungsstunden können so gestaltet sein, dass Kindern der Umgang mit Risiken und Grenzerfahrungen ermöglicht wird.

Auch wenn Kinder sich manchmal in gefährliche Situationen begeben und es wichtig ist, sie diese selbständig meistern zu lassen, solltest du als BLiQ-Trainer/in dem eigenen Gefühl nachkommen und Hilfestellung leisten, wenn du denkst, dass es notwendig ist.

Folgende Verhaltensregeln sind von BLiQ-Trainer/innen zu beachten:

- **Die Räumlichkeiten und Geräte auf Besonderheiten und Funktionsfähigkeiten überprüfen**
Sind Mängel/Schäden zu entdecken?
Müssen aufgrund der Mängel/Schäden Sicherheitsmaßnahmen getroffen werden?



4.1. Kleine Verletzungslehre

Die Betreuung der Bewegungsangebote ist mit dem Beachten einiger Sicherheitsaspekte verbunden. Dies gilt vor allem bei der ersten Nutzung einer Sportstätte sowie bei einem Sportunfall.

...bei der ersten Nutzung einer Sportstätte

Wichtig ist es, sich vor der ersten Nutzung einer Sporthalle oder eines Bewegungsraumes Informationen über den Raum einzuholen, um im Falle eines Unfalls schnell und angemessen reagieren zu können.

Als BLiQ-Trainer/in sollst du dich im Vorfeld darüber informieren,...

- wo sich der Erste-Hilfe-Kasten befindet und was er beinhaltet,
- wo das nächste erreichbare Telefon ist und ob es funktionstüchtig ist,
- wo die Notausgänge sind,
- welche Eltern im Falle eines Notfalls hilfreich zur Seite stehen und die Betreuung der Gruppe übernehmen können,
- ob der/die Hausmeister/in weitere Informationen über Besonderheiten der Halle hat.

...bei einem Sportunfall

Kinder wollen eigene motorische Grenzen überschreiten, um sich zu entwickeln und zu lernen. Sie können Bewegungssituationen und das eigene Können sehr gut einschätzen. Es passieren daher in aller Regel keine großen Sportunfälle.

■ Hinweise auf Gefahren

Müssen die Kinder auf bestimmte Gefahren hingewiesen werden?

Müssen eventuell Gebote oder Verbote ausgesprochen werden?

Welche Maßnahmen werden getroffen, wenn Kinder die Gebote oder Verbote ignorieren?

■ Einhalten von Geboten / Verboten

Sind möglichst alle Kinder im Blickfeld der Erwachsenen?

Können möglichst alle Kinder beobachtet werden?

■ Aufsichtspflicht der Eltern

Sind Eltern darüber informiert, dass sie ihre Aufsichtspflicht wahrnehmen müssen?

Werden Eltern motiviert, das Bewegungsangebot gemeinsam mit ihren Kindern wahrzunehmen?

Dennoch ist es gut zu wissen, wie im Falle eines Unfalles zu reagieren ist.

- Ruhe bewahren, die Situation checken, überlegt und schnell reagieren
- Bewegungsangebot unterbrechen
- Schauen, wie die Verletzung aussieht
- Mit dem Kind sprechen/es beruhigen
- Das verletzte Kind sachgerecht lagern, ggf. zu-decken, um Wärmeverlust vorzubeugen
- Arzt oder Krankenwagen verständigen und Eltern bei der Ersten Hilfe einbeziehen
- Notwendige Erstversorgung leisten (Kühlen, Wundversorgung, etc.)
- Das verletzte Kind darf bis zum Eintreffen des Arztes oder Krankenwagen nichts essen oder trinken (wegen des Narkose-Risikos).
- Erwachsene einteilen, die 1. auf den Arzt/Krankenwagen warten und 2. das verletzte Kind ins Krankenhaus begleiten
- Angehörige informieren
- Die anderen Kinder betreuen/beruhigen
- Entscheidung über Fortsetzen des Bewegungsangebotes und Wahl der Bewegungsinhalte
- Nachfragen beim Krankenhaus oder den Eltern des verletzten Kindes
- Kleine Runde mit den Kindern zur „Nachbesprechung“



5. Literaturliste

Theoretische Grundlagen:

- Ayres, A.J.: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin 2002.
- Egger, K.: Grundmittel zur Lehrmittelreihe Sporterziehung. Bern 1994.
- Grupe, O.: Bewegung, Spiel und Leistung im Sport. Reihe Sportwissenschaft Nr. 18. Schorndorf 1982.
- Nickel, U.: Kinder brauchen ihren Sport. Celle 1990.
- Sportjugend Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter. Materialien zur Übungsleiter/innen-Sonderausbildung des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen. Duisburg 1996.
- Zimmer, R.: Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. Freiburg 2004.
- Zimmer, R.: Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. Freiburg 2006.

Praxisorientierte Empfehlungen:

- Beudels, W.; Kleinz, N.; Delker, K.: Außer Rand und Band. WenigKostenvielSpaßGeschichten mit Alltagsmaterialien. Dortmund 2002.
- Hafele, U.: Erlebnisturnen. Der alternative Einsatz von Turngeräten. Dortmund 2003.
- Köckenberger, H.: Rollbrett, Pedalo und Co. Bewegungsspiele mit Materialien aus Psychomotorik, Sport und Freizeit. Dortmund 2006.
- Schaffner, K.: Auf deinem Rücken tut sich was. Rückenwahrnehmungsspiele für Kinder im Alter von zwei bis acht Jahren. Dortmund 2002.
- Schaffner, K.: Bewegung, Spielen und Tanzen mit Kindern von drei bis acht Jahren. Celle 2002.
- Sportjugend Hessen (Hrsg.): Heut´ bin ich ein Pirat! Material für Spiel und Sport mit Kindern. Frankfurt 2003.

Datenbank mit Kinderspielen:

www.familie.de/kinderspiele/spiel//index/

