

## Bewegung

Kinder haben einen natürlichen inneren Bewegungsdrang. Dieses Grundbedürfnis an Bewegung hat mehrere Funktionen, z.B. das Ausdrücken der Befindlichkeit oder den Abbau von emotionalem Stress. Gleichzeitig fördert Bewegung die allgemeine Entwicklung, sowohl körperlich als auch psychisch. Die derzeitigen Umstände durch die pandemiebedingten Einschränkungen des täglichen Lebens führen momentan dazu, dass körperliche Aktivität aufgrund der Ausgangsbeschränkungen deutlich eingeschränkt wird. Um dem zu begegnen, haben wir einige Bewegungsübungen und -spiele zusammengestellt, welche man ganz einfach zu Hause gemeinsam mit den Kindern nachmachen kann.

## Eine Katzen-Mitmachgeschichte

*Mitmachgeschichten verbinden Sprache mit Bewegung, über welche Kinder in Aktivität kommen. Im Hören, Sprechen und Bewegen üben die Kinder, sich zu konzentrieren. Ebenso wird die Bewegungsfreude angeregt sowie die eigene Körperwahrnehmung unterstützt.*

*Kein Material erforderlich*

Eine kleine Katze liegt zusammengerollt in ihrem Katzenkorb und schläft.

- Zusammengerollt seitlich auf dem Boden liegen.

Sie hat sich ganz klein gemacht. Sie liegt ganz entspannt und ruhig in ihrem Korb.

- Ganz klein machen und ruhig und entspannt atmen.

Nun wird sie wach und streckt sich ganz langsam aus. Muskel für Muskel kann sie dabei spüren.

- Gähnen. Langsam ausstrecken. Zuerst die Arme und dann die Beine.

Sie stellt sich auf ihre Beine und schüttelt ihren Körper kräftig durch.

- Vierfüßlerstand. Körper kräftig ausschütteln.

Dann streckt sie die Vorderfüße ganz weit nach vorne.

- Arme einzeln nach vorne strecken und dehnen.

Ihren Po legt sie auf den Fersen der Hinterbeine ab. Sie streckt sich und macht sich dabei ganz lang.

- Po auf die Beine legen und Arme ganz weit nach vorne strecken.

Jetzt macht sie einen Katzenbuckel, drückt den Rücken nach oben.

- Auf allen Vieren den Rücken nach oben zu einem Buckel drücken.

Sie drückt ihn wieder nach unten – und schaut nach vorne.

- Rücken nach unten durchdrücken und mit dem Gesicht nach vorne schauen.

Jetzt ist sie richtig wach und geht spielen.



## Zeitungsschnipselspiel

*Zeitungspapier ist sehr leicht und reißt leicht. Das Zeitungsschnipselspiel bietet daher vielfache Möglichkeiten, im behutsamen und wilden Spiel feinmotorische Bewegungen zu trainieren.*

### Material:

- Zeitungspapier (etwaige Klammern entfernen)

### *Je nach Spielidee:*

- Behälter (Wäschekorb, Eimer etc.)
  - Decke
  - Kinderbesen/ Handkehrbesen/Handtuch
- Zunächst liegen die Zeitungsseiten verteilt im Raum. Die Kinder können angeleitet werden, die Seiten ganz behutsam (ohne dass sie einreißen) in die Mitte des Raums auf einem großen Tuch zu sammeln.
  - Gemeinsam können nun die Seiten in Streifen zerrissen werden oder zu Bällen zusammengeknüllt werden.
  - Gibt es genügend Teilnehmer\*innen, kann man die Decke an den Enden festhalten und versuchen, das „verarbeitete“ Zeitungspapier in die Luft zu werfen. Dabei werden die unterschiedlichen „Flug-Eigenschaften“ der Zeitungstreifen und der Zeitungsbälle sichtbar.



Es lohnt sich, den Kindern Zeit zu geben um nach eigener Motivation und Interesse mit dem Material zu experimentieren.

### Weitere Spielmöglichkeiten sind:

- sich in den Zeitungsberg werfen, legen
- Zeitung unter das T-Shirt stopfen und anschließend die Bäuche aneinanderstoßen
- bewerfen – Jeder gegen Jeden
- ein Kind mit allen Schnipseln zudecken, es soll solange still liegen, bis es ein Zeichen bekommt und sich dann „befreien“
- versuchen, so viele Schnipsel wie es geht zu tragen
- mit den Füßen hochschießen



Spielerisch fortsetzen kann man das wilde Treiben mit einer gemeinsamen Aufräumaktion. Das Aufräumen kann folgende Aktionen beinhalten:

- mit einem Handbesen/Kinderbesen die Schnipsel zusammenkehren
- ein Handtuch mit dem Zeitungsmaterial beladen und wegbringen
- das Zeitungsmaterial in einen Mülleimer hineinwerfen
- mit einer Kinderschubkarre/Kinderwagen das Zeitungsmaterial zum Müll transportieren



## Wäschespiel

*Hand- und Fingerkraft, Hand- und Fingergeschicklichkeit sowie Auge-Hand-Koordination werden beim Wäschespiel durch gezielte und koordinierte Bewegungen gefördert.*

Material:

- Wäschestücke
- Behälter (Wäschetonne, Kiste, Koffer)
- Wäscheklammern

*Je nach Spielidee:*

- Wäscheleine/Spagat/Schnur



- Für das Wäschespiel wird der Wäschekorb geleert und alle darin befindlichen Kleidungsstücke gemeinsam mit dem Kind im Raum verteilt.
- Die Kinder erhalten nun einen Wäschekorb und erhalten den Auftrag, die verteilten Wäschestücke mit Hilfe einer oder mehrerer Wäscheklammern einzusammeln.
- Gibt es den Platz und die Möglichkeit eine tiefe Wäscheleine zu spannen, kann eine weitere Aufgabe sein, die Wäschestücke anschließend dort aufzuhängen und festzuklammern.
- Variante Wettspiel (für ältere Kinder): Jede\*r Spieler\*in erhält einen Wäschekorb, der einen Fixplatz im Raum hat. Beim Start werden die Kleidungsstücke mit den Wäscheklammern gesammelt, dabei darf jedoch immer nur ein Kleidungsstück getragen werden.
- Variante Ein-Hand: Pro Durchgang dürfen die Kleidungsstücke immer nur mit einer Hand eingesammelt werden. Also ein Durchgang mit links, dann ein Durchgang mit rechts. Am Ende eines jeden Durchganges werden die Kleidungsstücke in jedem Wäschekorb gezählt.



## Im Schneckentempo

*Oftmals muss alles ganz schön schnell gehen! Eine Übung für Groß und Klein, bei der wir Tätigkeiten in Zeitlupe bewusst machen und unsere Achtsamkeit dabei stärken. Außerdem hilft die Übung nach einem aktiven Spieltag Geschwindigkeit rauszunehmen und etwas runterzukommen.*

*Kein Material erforderlich*

- Gemeinsam werden Aktivitäten des alltäglichen Lebens (Zähne Putzen, Hose Anziehen, Frühstück, Klettern, Haare Kämmen etc.) gaaaanz langsam im Schneckentempo dargestellt. Man kann die Langsamkeit variieren und das Maximum an Langsamkeit erproben.

