

Bewegungsfibel



Spielideen für Kinder
von 0 bis 10 Jahren,
in der Praxis erprobt!

Kinderwelt ist Bewegungswelt

Die KiBS-Bewegungsfibel gibt praktische Anregungen und Ideen für leicht umsetzbare Bewegungsspiele – drinnen und draußen. Sie widmet sich Eltern, Kindern sowie allen, die sich für einen bewegten Alltag mit wenig Aufwand und dafür viel Freude einsetzen wollen. Die Idee hierfür gaben uns begeisterte Familien bereits 2012 im Rahmen des KiBS-Spielzeit-Festes. In unserer Neuauflage finden Sie nun eine neue und erweiterte Zusammenstellung vielfältiger Ideen für eine gemeinsame Bewegungszeit mit Kindern im Alter von 0 bis 10 Jahren.

**Das Wichtigste
ist stets die gemeinsame
Bewegungsfreude von
Groß und Klein.**

Die Spielideen und Altersangaben stellen keine starren Anleitungen oder Vorgaben dar. Vielmehr geben sie Impulse und praktische Tipps für eine gemeinsame Spiel- und Bewegungszeit. Dabei dürfen und sollen vorgeschlagene Materialien, Räume und Bewegungsaufgaben den vorhandenen Möglichkeiten und eigenen Spielthemen angepasst werden.

Die Kinder-Bewegungsstadt – eine Initiative der Bürgerstiftung Osnabrück

Die Kinder-Bewegungsstadt Osnabrück (KiBS) macht sich stark für die Entwicklung und Gestaltung eines gesunden und aktiven Lebensstils von Kindern und ihren Eltern. Als Initiative der Bürgerstiftung Osnabrück gestaltet sie seit 2012 vielfältige Bewegungsräume für Osnabrücker Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 10 Jahren. KiBS initiiert dabei neue, präventiv ausgerichtete Projekte und vernetzt bestehende Angebote und Akteure zur Gesundheits- und Bewegungsförderung für junge Familien. Im Zentrum steht die Gestaltung möglichst kostenfreier Angebote, um die Vielfalt von Bewegung, Sport und Spiel für alle Kinder und Familien erlebbar zu machen.



Kontakt:
Marina Bauhaus, Dina Ferderer,
Telefon: 0541 323 2452
Buergerstiftung-kibs@osnabrueck.de
www.buergerstiftung-os.de

Wer sich bewegt, kommt voran



Kinder springen und rennen, klettern und balancieren, wo auch immer sie dazu Gelegenheit haben. Mit Begeisterung nehmen sie auch größere Hindernisse in Kauf: Sie klettern auf Mauern und balancieren über Bordsteinkanten, springen über Pfützen und manchmal auch hinein.

Nicht immer hat man die Zeit oder die Gelassenheit und Sie fragen sich: Muss das denn jetzt sein?

Ja – es muss sein und es ist wichtig, dass Kinder vielen solcher Herausforderungen im Alltag begegnen. Kinder brauchen Bewegung, um sich körperlich und geistig gesund zu entwickeln und um sich selbst und die eigenen Fähigkeiten kennenzulernen und zu erweitern.

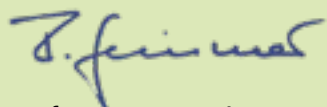
Sie entwickeln Geschicklichkeit und Ausdauer, lernen die Gesetzmäßigkeiten der Dinge, mit denen sie sich bewegen kennen: Wie springt und rollt ein Ball auf einer Wiese, auf einer Betonfläche oder auf einem Sandboden?

Die Familie ist der Ort, an dem erste Bewegungsgewohnheiten der Kinder geprägt werden. Durch eine anregungsreiche Umgebung, durch das Schaffen vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten auch im Alltag und durch das Eingehen auf die kindlichen Bewegungsbedürfnisse können Eltern in hohem Maße dazu beitragen, die Gesundheit und die Entwicklung ihrer Kinder zu unterstützen.

In dieser Broschüre finden Sie – liebe Eltern – Bewegungsanregungen für jeden Tag, für drinnen und draußen, für ganz kleine, aber auch für ältere Kinder.

Lassen Sie sich auf die Spiel- und Bewegungseinfälle Ihrer Kinder ein, probieren Sie gemeinsam mit ihnen Spielideen aus.

Begleiten Sie Ihr Kind, indem Sie Partner und Mitspieler sind. Machen Sie ihm Mut, auch wenn es nicht gleich erfolgreich ist. Spielen Sie ganz einfach mit – so bleiben Sie und Ihre Kinder fit und beweglich.



Prof. Dr. Renate Zimmer
Mitinitiatorin der Kinderbewegungsstadt

Wir freuen uns, dass die Idee unserer Bewegungsfibel im Netzwerk Frühe Hilfen des Landkreises Osnabrück großen Anklang gefunden hat. Durch Initiative der Netzwerkkoordinatorin Frau Weber und inhaltliche Kooperation mit Prof. Dr. Renate Zimmer ist hier eine Fibel für 0- bis 3-Jährige entstanden, die nun jungen Familien in und um Osnabrück tolle Spielanregungen speziell für Kinder in den ersten Lebensjahren aufbereitet hat.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung – Kinderbewegungsstadt Osnabrück 2–3

Vorwort – Prof. Dr. Renate Zimmer

4–5

Spiele für die Kleinsten

Fingerspiele

Fingerspiel Schnecke	9
Mit Fingerchen	10
Streichelmassage	11
Floh	12
Spinnen in den Regenrinnen	13
Kleiner Trampelbär	14



Bewegungsspiele

Zeitungszauber	16
Eisbote	17
Babyflieger	18
Verrücktes Einkaufsband	19
Stein auf Stein	20
Zeitungsbälle	21

Musik und Bewegung

Bummelbahn	23
Guten Tag, Hände	24
Hopp hopp hopp	25
Karussell	26
Alle aufgewacht!	27
Bewegungslied Gerade-Schief	28



Kreative Bewegungsspiele



Sockengolf	30
Astronautenspiel	31
Heiße Kartoffel!	32
Poporutscher	33
Eimerball	34
Bewegungswürfel	35

Spiele für alle Sinne



Sternschnuppenfangen	37
Dosenlauf	38
Korkenrutsche	39
Ab in den Becher	40
Sandwich	41
Wackelbett	42

Alte Spiele neu entdeckt



Turbulente Bärenjagd	44
Kommando Gelb!	46
Sackhüpfen	47
Bewegungskoffer packen	48
Murmelspiel Klickern	49
Wasser-Bowling	50



Spiele für die Kleinsten

In den ersten Lebensjahren wachsen Kinder vor allem an den Erfahrungen, die sie mit ihrem Körper und ihren Sinnen machen. Über Bewegung gewinnt das Kind ein Bild von sich selbst, von den eigenen Fähigkeiten und von den Dingen, mit denen es sich bewegt und die es in Bewegung versetzt. Durch Tasten, Erkunden, Spüren von Bewegungen und Berührungen, Schaukeln, Balancieren und Erproben der eigenen Kräfte erlebt sich das Kind als wirksam und entwickelt seine Bewegungsfähigkeiten. Wir können es dabei spielerisch unterstützen und gemeinsam mit ihm Freude am Erleben von Bewegung haben.

Fingerspiele

Fingerspiele und Massagesprüche unterstützen insbesondere die sprachliche Entwicklung und Fantasie des Kindes. Viele Sprüche, Reime und Fingerspiele eignen sich auch schon für Babys und stärken durch die besondere Zeit der Nähe und Zugewandtheit zugleich die Eltern-Kind-Beziehung. Durch begleitende Bewegungen und Berührungen werden Worte und der Rhythmus von Sprache spürbar und die taktile Wahrnehmung sensibilisiert. Übernehmen die Kinder die aktive Rolle, üben sie sich zugleich in feinmotorischen Bewegungen ihrer Hände und Finger.



Spiele für die Kleinsten

Fingerspiel Schnecke

Zuerst kommt die Schnecke
und kriecht um die Ecke.

*(Mit den Fingern den Arm
des Kindes hinaufschreiten.)*

Dann kommt der Hase
und zwickt dir in die Nase.

(An die Nase stupsen.)

Dann kommt der Zwerg,
der klettert über'n Berg.

*(Mit den Fingern über den Kopf
krabbeln.)*

Zum Schluss kommt der Floh
und zwickt dir in den Po!

(Sanft in den Po sanft zwicken.)

*Das Kind kann dabei je nach Alter auf
dem Rücken liegen, auf dem Schoß
sitzen oder auf einer weichen
Unterlage Platz nehmen.*

(überliefert)





Spiele für die Kleinsten

Mit Fingerchen

Mit Fingerchen, mit Fingerchen,
(Mit den Zeigefingern auf eine Tischplatte oder den Fußboden klopfen.)

mit flacher, flacher Hand,
(Mit flacher Hand klopfen.)

mit Fäustchen, mit Fäustchen,
(Mit Fäusten klopfen.)

mit Ellenbogen –
(Mit den Ellenbogen auf Tisch oder Boden klopfen.)

klatsch, klatsch, klatsch.
(Rhythmisch in die Hände klatschen.)

Leg die Hände an den Kopf,
(Hände auf je eine Wange legen.)

form' daraus 'nen Blumentopf.
(Hände geformt lassen und vom Kopf wegnehmen.)

Leg die Fingerchen zur Brille,
(Aus Daumen und Zeigefinger Kreise um die Augen formen.)

werde dabei ein bisschen stille.

-Psssssst-

(Leise sprechen und dabei einen Zeigefinger an die Lippen legen.)

(Lauter und schneller:)

Wir werfen mit Zitronen, mit Erbsen und mit Bohnen,
(Mit den Händen imaginäre Früchte werfen.)

Piff, paff, puff!

(Erst mit einer, dann mit der anderen Hand und bei „puff“ mit beiden Handflächen auf den Tisch klatschen.)

(überliefert)





Spiele für die Kleinsten

Wo ist denn dein Kopf?
Schau ihn dir mal an.

Wollen wir mal seh'n, ob
man ihn streicheln kann.

Streicheln, streicheln
wollen wir den Kopf,
streicheln, streicheln
wollen wir den Kopf.

Wo ist denn dein Arm?
(dein Bauch/Bein/Fuß)

Schau ihn dir mal an.

Wollen wir mal seh'n, ob
man ihn streicheln kann.

Streicheln, streicheln
wollen wir den Arm,
streicheln, streicheln,
wollen wir den Arm.

Streichelmassage

Dann legt sich das Kind auf seinen Bauch oder kann in Bauchlage gedreht werden und die Streicheleinheit geht auf dem Rücken und dem Po weiter. Fühlt sich ein Kind bei direkter Berührung unwohl, kann der Einsatz von Medien wie zum Beispiel einem Igel- oder Tennisball den Körperkontakt erleichtern. Natürlich dürfen die Rollen auch getauscht werden.

„Streichelmassage“

© Reinhard Horn





Spiele für die Kleinsten

Floh

Der Floh kann als Fingerspiel oder mit dem ganzen Körper und großen Bewegungen begleitet werden.

Fingerspiel:

Im Gras, da hüpfte ein Floh,
(Rechter Zeigefinger tippt auf linke Handinnenfläche.)

rutscht aus,
(Mit einer Hand über die andere wischen.)

fällt auf den Po.
(Mit der wischenden Hand auf den Po klatschen.)

Er kugelt sich vor lauter Lachen
(Unterarme vor dem Körper umeinander rotieren.)

und ruft:
(Hände seitlich an den Mund legen, wie ein Megaphon.)

das will ich nochmal machen!
(Mit beiden Daumen nach oben zeigen.)

(überliefert und modifiziert)

Bewegungsspiel:

Auf der Stelle hüpfen, mit einem Bein eine Ausrutsch-Geste machen, vorsichtig auf den Po plumpsen und am Boden um die eigene Längsachse rollen. Als Ruf-Geste die Hände seitlich wie ein Megaphon an den Mund legen und dann mit beiden Daumen nach oben zeigen.





Spiele für die Kleinsten

Spinnen in den Regenrinnen

Hoch oben in den Regenrinnen sitzen zwei kleine freche Spinnen.
(Beide Hände laufen mit den einzelnen Fingern auf den Schultern hin und her.)

Hi-hi-hi, so denken sie munter, jetzt kommen wir zu dir herunter.
(Beide Hände trippeln senkrecht den Rücken herunter.)

Sie krabbeln hin, sie krabbeln her, das fällt den Spinnen gar nicht schwer.

(Mit beiden Händen kreisförmig von unten nach oben laufen.)

Kommt der Wind und schaukelt dann unsere kleinen Spinnen an.
(Mit den flachen Händen zweimal von unten nach oben und umgekehrt streichen.)

Doch die kleinen frechen Spinnen ziehen sich hoch zu ihren Rinnen.

(Mit den Fingern den Rücken hinauf krabbeln.)

Oh la la, was sehen sie da, deine Seiten sind ja auch noch da.

(Mit den Fingern an beiden Körperseiten nach unten krabbeln.)

Hi-hi-hi, jetzt beißen sie zu und verschwinden dann im Nu.

(Mit beiden Händen in die Hüfte zwicken und dann die Hände verstecken.)

(überliefert und modifiziert)





Spiele für die Kleinsten

Kleiner Trampelbär

Ich bin der kleine Trampelbär,
das Trampeln fällt mir gar nicht schwer.

*(Den Daumen anfassend/Zeh an-
fassen/auf den Boden trampeln.)*

Ich trample fest mit jedem Fuß,
weil ich immer trampeln muss.
Ich bin der kleine Zappelbär,
das Zappeln fällt mir gar nicht schwer.

*(Den Zeigefinger anfassend/den
2. Zeh anfassend/mit den Fingern
zappeln.)*

Zwei Hände zappeln nun ganz
munter, hin und her und rauf
und runter.

Ich bin der kleine Krabbelbär,
das Krabbeln fällt mir gar nicht schwer.

*(Den Mittelfinger anfassend/den
3. Zeh anfassend/auf Händen und
Füßen krabbeln.)*

Mit Hand und Fuß krabble ich
schnell und komm geschwind
so von der Stell'.

Ich bin der kleine Tanzbär,
das Tanzen, das fällt mir gar
nicht schwer.

*(Den Ringfinger anfassend/
den 4. Zeh anfassend/durch
den Raum tanzen.)*

Ich tanze eine schnelle Runde,
vielleicht noch eine ganze Stunde.
Ich bin der kleine Kuschelbär,
das Kuscheln fällt mir gar nicht schwer.

*(Den kleinen Finger anfassend/
den 5. Zeh anfassend, das Kind
kuschelt sich in die Arme des
Erwachsenen.)*

Ich kuschle oft den ganzen Tag,
weil ich das so gerne mag.
Fünf Bären woll'n nach Hause
gehen,

*(Alle Finger zeigen und zappeln/
mit allen Zehen zappeln/auf der
Stelle gehen.)*

ja, dieser Tag, der war sehr schön.
Morgen steh'n sie wieder hier,
doch jetzt, da mach ich zu die Tür.
*(Leicht auf die Hand klopfen/
leicht auf eine Fußsohle klopfen,
auf den Po oder eine andere
Körperstelle klopfen.)*

„Ich bin der kleine Trampelbär“
© Ingrid Biermann





Spiele für die Kleinsten

Bewegungsspiele

Insbesondere in den ersten Lebensjahren suchen Kinder das Spiel mit der Schwerkraft. Sie haben Freude daran, ihr Gleichgewicht auf die Probe zu stellen. Der Gleichgewichtssinn bildet dabei stets die Grundlage, auf der alle Sinnesinformationen verarbeitet werden. Das Kind nimmt mit seinem Körper und seinen Sinnen ganzheitlich wahr. Auf dieser Basis entwickelt es seine Bewegungsfähigkeiten und lernt nicht zuletzt das Laufen. Schaukeln, Klettern, Hüpfen und Balancieren bringen daher nicht nur Spaß, sondern sind zudem wichtig für die motorische Entwicklung des Kindes.



Spielideen mit freundlicher Genehmigung teilweise entnommen aus Renate Zimmer: Psychomotorik für Kinder unter 3. Entwicklungsförderung durch Bewegung (2012) und Wilde Spiele zum Austoben. Durch Bewegung zur Ruhe kommen (2018) Freiburg: Verlag Herder.



Spiele für die Kleinsten

Zeitungszauber

Jeder bekommt ein Zeitungsblatt und hält es in der Hand. Ihr könnt die Zeitung nun verzaubern: Mal ist sie eine Wasserpfütze, dann ein Floß, mit dem man über das Wasser schwimmen kann, dann ein Dach zum Schutz vor Sonne und Regen, Schlittschuhe, mit denen man übers Eis schlittern kann, oder ein Skateboard, mit dem durch den Raum gefahren wird.

Verbindet eure Zauberideen mit Bewegungen, indem ihr zum Beispiel mit Schwung über das Zeitungsblatt hüpfst, mitten drauf springt, euch im Slalom um mehrere Blätter herumbewegt oder es wie ein Dach über den Kopf haltet und flattern lasst, wenn ihr damit durch den Raum lauft. Je schneller ihr lauft, umso mehr flattert die Zeitung.

Was brauche ich dafür:

- Zeitungsblatt pro Mitspieler

Altersempfehlung:

ab 2 Jahren

© Renate Zimmer, 2018





Spiele für die Kleinsten

Eisbote



Für dieses Spiel benötigt jeder von euch einen Becher, zum Beispiel einen Trink- oder Joghurtbecher (alternativ geht auch eine Papprolle) und einen Ball, der etwas größer ist als die Becheröffnung. Der Ball wird nun zu einer leckeren Kugel Eis. Welche Sorte soll es sein? Was schmeckt euch am besten? Haben deine Eltern, Geschwister oder Freunde vielleicht eine Lieblingssorte, die du bringen sollst? Und los geht's mit dem Eistransport. Ihr setzt nun den Ball als „Eiskugel“ auf den Becher und versucht, ihn vorsichtig zu transportieren.

Noch spannender wird es, wenn im Haus oder im Garten wackelige Wege für den Eisboten aufgebaut werden, zum Beispiel aus Kissen oder einer Reihe umgedrehter Töpfe. Auch ein Sofa oder ein Sandkastenrand können zum Balanceakt werden oder ihr versucht, das Eis im Slalom um Hindernisse herum zu balancieren. Gelingt es euch, das Eis unversehrt zum Ziel zu bringen, ohne die Kugel zu verlieren?

Was brauche ich dafür:

- Trink- oder Joghurtbecher
- Ball

Altersempfehlung:

ab 1,5 Jahren



Spiele für die Kleinsten

Babyflieger

Du benötigst einen großen Ball, zum Beispiel einen Wasserball (Durchmesser ca. 30 cm), auf den du das Kind vorsichtig auf seinen Bauch legst. Babys werden am besten mit beiden Händen im Schalen-griff gehalten. Wichtig ist, dass das Baby mit seinen Füßen den Boden berührt und dabei selbstständig den Kopf hochhält – übrigens auch ein tolles Training, um Kopf-, Nacken- und Rückenmuskulatur zu stärken. Nun kann das Kind sich mit den Füßen vom Boden abstoßen und der Ball kann langsam nach vorne und hinten geführt werden. Später auch nach rechts und links.

Auch ältere Kinder haben Spaß an einer Flugstunde. Hier darf es dann auch mal „wilder“ zugehen oder ohne unterstützende Hilfe balanciert werden. Gelingt es euch, das Gleichgewicht auch dann noch zu halten, wenn Beine und Hände keinen Bodenkontakt haben? Wie weit kann der Ball zur Seite kippen, ohne dass ihr den Halt verliert?

Was brauche ich dafür:

- Wasser- oder Pezziball

Altersempfehlung:

sobald das Kind seinen Kopf eigenständig heben und halten kann





Spiele für die Kleinsten

Verrücktes Einkaufsband

Für diesen besonderen Einkaufsbummel legt sich das Kind in Bauchlage auf eine weiche Unterlage. Dann wird folgende Geschichte vom „verrückten Einkaufsband“ erzählt. Dabei kannst du unterschiedliche Gegenstände auf den Rücken des Kindes legen. Das Kind kann bei der Geschichte entscheiden, wann die Einkäufe vom Band fallen, indem es sich nur ganz leicht oder stärker bewegt.

Die Geschichte vom verrückten Einkaufsband

Ein riesiger Einkauf liegt im Einkaufswagen und wartet an der Kasse. Endlich bin ich dran und kann die Sachen aufs Einkaufsband legen. Ein Päckchen Mehl, eine schwere Melone, die etwas hin und her rollt, ein Bund Petersilie, die kitzelt ein bisschen am Hals, zwei Stück Butter, Eier und Milch. Und viele weitere Dinge. Da merke ich plötzlich, dass sich das Einkaufsband bewegt. Es ruckelt erst ganz leicht. Und, oh weh, die Melone kullert herunter. Dann wackelt es immer stärker und spielt so lange verrückt, bis all meine Einkäufe hinuntergefallen sind. Nun wische ich das Einkaufsband sauber. Soll ich es nochmal wagen? Ob das Einkaufsband diesmal stillhält?

Für die Kinder ist es spannend und lustig, selbst zu entscheiden, wann und wie stark das Einkaufsband verrücktspielt. Gleichzeitig erfahren sie ihre Selbstwirksamkeit, weil sie Kontrolle über den Verlauf der Geschichte haben.

Was brauche ich dafür:

- Decke oder Handtuch
- verschiedene Materialien (Kissen, Bälle, Tücher, Bürste, ...)

Altersempfehlung:

ab 2 Jahren

© Fiona Martzy in: R. Zimmer, 2012



Spiele für die Kleinsten

Stein auf Stein – der Turm, der wird bald fertig sein

Bei diesem Konstruktionsspiel könnt ihr ganz verschiedene Materialien nutzen. Probiert es zum Beispiel mit Kissen, Decken, Bierdeckeln oder Holzbausteinen. Versucht daraus verschiedene Türme zu bauen. Wie hoch könnt ihr den Turm bauen, ohne dass er umfällt, und mit welchen Materialien macht das Stapeln besonders Spaß? Eine besondere Herausforderung stellt für Kinder auch das Bauen einer Höhle dar, in der sie sich im Anschluss verstecken können. Geht dafür gemeinsam auf die Suche nach geeignetem Baumaterial. Decken, Stühle, Matratzen, Kartons, Handtücher und Bettlaken können euch beim Bau eines Verstecks behilflich sein. Noch kuscheliger wird es in eurer Höhle, wenn ihr darin weiche Kissen und Decken legt und vielleicht sogar eine kleine Lampe mit hineinnehmt.

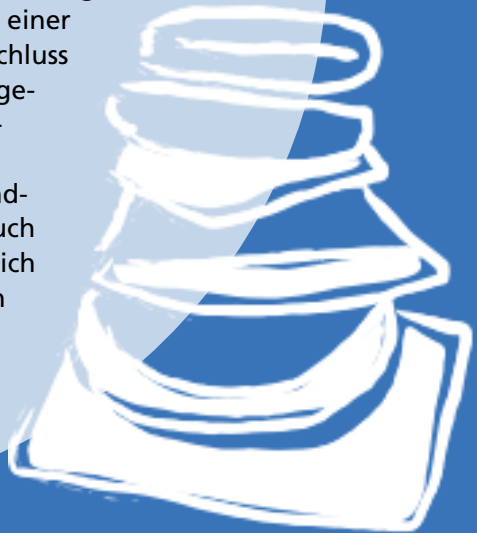
Was brauche ich dafür:

- verschiedene (Bau-) Materialien wie Holzbausteine, Bierdeckel, Kissen, Decken, Matten, Kartons, Laken

Altersempfehlung:

ab 2 Jahren

© Renate Zimmer, 2012





Spiele für die Kleinsten



Zeitungsball

Zusammengeknüllte Zeitungsblätter stellen leichte und weiche Bälle dar, die gut geworfen werden können. Mit Zeitungsballen lassen sich viele Spiele erfinden:

Ballweitwurf: Wie weit könnt ihr die Bälle werfen?

Zielwurf: Hängt einen Reifen in die Mitte des Raumes und versucht, durch ihn hindurchzuwerfen. Ihr könnt dabei euren Abstand zum Reifen selbst wählen. Alternativ zum Reifen könnt ihr mit euren Armen auch selber einen Kreis bilden, indem ihr sie so vor eurem Körper zusammenführt, dass eine Art O entsteht.

Zielwurf in eine Kiste: Versucht, den Zeitungsball in eine Kiste (einen Karton) zu werfen, den ihr zuvor aufstellt. Probiert aus, aus welcher Entfernung euch der Zielwurf gelingt.

Haltet die Kiste voll: Füllt die Zeitungsballen allesamt in eine Kiste. Nun wirft einer von euch alle Bälle heraus, während die anderen die Bälle schnell wieder einsammeln und sie zurück in die Kiste befördern (legen oder werfen). Gelingt es, die Kiste ganz leer zu bekommen?

Schneeballschlacht: Bewertet euch gegenseitig mit den Zeitungsballen, bis euch die Puste ausgeht.

Welche Spielideen fallen euch noch ein?



Was brauche ich dafür:

- mehrere Zeitungsblätter
- Kiste oder Karton
- evtl. Reifen

Altersempfehlung:

ab 2 Jahren

© Renate Zimmer, 2012



Musik und Bewegung

Schon von klein auf haben Kinder große Freude an Rhythmus, Musik und Bewegung. Sie klatschen, stampfen, tanzen, wippen, singen und bewegen sich durch den Raum. Dabei erleben sie eigene oder vorgegebene Rhythmen mit dem ganzen Körper.

Mit den folgenden Bewegungsliedern und -spielen können Rhythmus und Musik für die Kinder körperlich spür- und erlebbar gemacht werden. So wird zugleich die kindliche Sprachentwicklung unterstützt. Denn was „schnell“, „langsam“, „rundherum drehen“ und „sich vor Lachen kugeln“ bedeutet, erfahren die Kinder am besten, indem sie es selber in Bewegung ausprobieren.





Musik und Bewegung

Bummelbahn

Mit der Bummelbahn mag ich gerne fahr'n,
sie fährt langsam und kommt trotzdem an.

Mit der Bummelbahn mag ich gerne fahr'n,
sie kommt an, sie kommt an, sie kommt an.

Was brauche ich dafür:

- Platz zum Bewegen,
drinnen oder draußen

Altersempfehlung:

ab 2 Jahren

© „Mit der Bummelbahn“
Margarete u. Wolfgang Jehn

Kurze Pause auf der Reise,
da steht eine Kuh auf dem Gleise.

Und wie macht die? MUUUUUUUUH!

*Im Laufe der Zugfahrt versperren
immer neue Tiere die Gleise. Neben
dem Nachahmen von Tiergeräuschen
könnt ihr auch mit den Kindern so tun,
als ob ihr große Tiere von den Gleisen ver-
scheucht oder kleinere vorsichtig herunter-
getragen werden müssen.*





Musik und Bewegung

Guten Tag, Hände

Das sind die Hände, streich ich ohne Ende,
das sind die Hände, guten Tag.

Das sind die Arme, weiche und warme,
das sind die Arme, guten Tag.

Das ist der Rücken, welch ein Entzücken,
das ist der Rücken, guten Tag.

Das sind die Füße, ganz liebe Grüße,
das sind die Füße, guten Tag.

Das sind die Beine, kommen nicht alleine,
das sind die Beine, guten Tag.

Das ist der Bauch, den begrüß ich auch,
das ist der Bauch, guten Tag.

Das ist der Kopf, mit seinem Schopf,
das ist der Kopf, guten Tag.

Das ist der Po, den begrüß ich so,
das ist der Po, guten Tag.

Liegend oder sitzend werden die entsprechenden Körperteile sanft gestrichen. Das Massage-Lied kann auch als entspannter Abschluss nach einer Bewegungseinheit gesungen werden.



Was brauche ich dafür:

- Platz zum Liegen oder Sitzen (weicher Untergrund)

Altersempfehlung:

ab den ersten Lebensmonaten



Musik und Bewegung

Hopp hopp hopp

Das Kind sitzt entweder auf dem Schoß oder du legst dich in Rückenlage auf eine Matte oder Teppich und ziehst die Oberschenkel an den Bauch. Das Kind wird dann auf die angewinkelten Unterschenkel gelegt, Gesicht zu dir gewandt und an den Händen festgehalten, damit es gut gestützt wird. Jetzt kommt Bewegung ins Spiel und das Kind wird rhythmisch auf den Schienbeinen liegend zu folgendem Vers gewippt:

Hopp, hopp, hopp,
Pferdchen lauf Galopp.

(Beine wippen das Kind rhythmisch auf und ab.)

Über Stock und über Steine,
Pferdchen brich dir nicht die Beine,

(Beine machen Schreitbewegungen, sodass das Kind hin und her gewackelt wird.)

Hopp, hopp, hopp,
(Beine wippen das Kind rhythmisch wieder auf und ab.)

Pferdchen lauf Galopp.

(Beine öffnen, sodass das Kind zu Boden oder in die Arme des Erwachsenen sinkt.)

Tipp, tipp, tapp, wirf mich ja nicht ab.
Zähme deine wilden Triebe, Pferdchen,
tu's mir ja zuliebe.

Tipp, tipp, tapp, wirf mich ja nicht ab!

Was brauche ich dafür:

- evtl. weiche Unterlage

Altersempfehlung:

sobald das Kind seinen Kopf eigenständig heben und halten kann

„Hopp, hopp, hopp, Pferdchen lauf Galopp!“ © Text Karl Hahn, Musik Karl Gottlieb Hering





Musik und Bewegung

Karussell

Die Kinder laufen entweder im Kreis oder werden je nach Alter zum Kreislied getragen.

Auf der grünen Wiese steht ein Karussell,
(Kinder an die Hand nehmen oder auf dem Arm tragen und im Kreis gehen.)

manchmal fährt es langsam
(Langsam gehen.)

und manchmal fährt es schnell.
(Schnell gehen.)

Anhalten.
(Anhalten und zur Kreismitte drehen.)

Einsteigen.
(Kleine Schritte in die Kreismitte machen.)

Festhalten.
(Hände fester drücken.)

Uuuuuuund, rund herum!
(Alle zusammen schnell nach rechts im Kreis drehen oder um die eigene Achse drehen.)



Das Lied kann auch eine Karussellfahrt im Sitzen begleiten. Aus einer kleinen Decke oder einem festen Tuch wird im Handumdrehen ein Kinderkarussell: Nehmt sitzend, liegend, kniend oder sogar stehend auf der Kuschedecke Platz. Dann wird die Decke an zwei Ecken gefasst und langsam im Kreis oder durch den Raum gezogen. Aufgepasst beim Starten und Stoppen – hier wird das Halten des Gleichgewichts besonders schwierig.

Was brauche ich dafür:

- Platz zum Bewegen
- evtl. Decke

Altersempfehlung:

ab den ersten Lebensmonaten

„Das Karussell“
© Wolfgang von Boyen



Musik und Bewegung

Alle aufgewacht!

Euer Körper wird zum Musikinstrument, wenn ihr auf eure Knie, Beine, Oberarme oder in die Hände klatscht. Aber auch mit Alltagsmaterialien könnt ihr ganz einfach Musikinstrumente basteln.

Mithilfe von Klopapier- oder Küchenrollen, getrockneten Erbsen oder Linsen, Backpapier und Klebeband entsteht im Nu eine schöne Rassel. Klebt hierfür eine Rollenöffnung mit Backpapier (oder Butterbrotpapier) und Klebeband zu und befüllt sie mit Erbsen oder anderem getrockneten Material wie Bohnen, Reis oder Linsen. Dann klebt ihr noch die andere Öffnung zu und fertig ist die Rassel. Wer möchte, kann diese noch farbig anmalen oder bekleben.

Jetzt könnt ihr mit der Rassel einfache Rhythmen ausprobieren: auf und ab schütteln, hin und her schwenken, mal schnell, mal langsam schütteln, die Rolle langsam umdrehen und dem Rieseln lauschen oder sie vor dem Körper kreisen.

Dann könnt ihr zusammen ein Lied singen und mit der Rassel begleiten:

Guten Morgen, alle aufgewacht!

Habt ihr heute schon gesungen und gelacht?

*Wenn noch nicht, dann ist's egal,
denn wir tun's jetzt allemal.*

Guten Morgen, alle aufgewacht!

Nach den Wörtern „aufgewacht“ und „gelacht“ könnt ihr zusätzlich drei Mal stampfen, hüpfen oder die Rassel schütteln.

Was brauche ich dafür:

- Klopapier oder Küchenrolle
- Erbsen oder Linsen
- Backpapier und Klebeband

Altersempfehlung:

ab 1,5 Jahren

© „Guten Morgen, alle aufgewacht!“
Angela Lischka





Musik und Bewegung

Bewegungslied Gerade-Schief

Die Strophen des Liedes könnt ihr mit passenden Körperbewegungen begleiten oder beim Singen auf entsprechende Körperteile zeigen.

Das ist gerade, das ist schief.
(Arme links und rechts vom Körper erst gerade, dann schief ausstrecken.)

Das ist hoch und das ist tief.
(Arme über den Kopf, dann nach unten strecken.)

Das ist dunkel, das ist hell.
(Hände vor die Augen legen.)

Das ist langsam, das ist schnell.
(Mit Händen oder Füßen erst langsam, dann schnell tippeln.)

Das sind die Haare, das ist die Haut.

(Mit Händen oder Füßen erst langsam, dann schnell tippeln.)

Das ist leise, das ist laut.
(klatschen oder stampfen.)

Das ist groß und das ist klein.

Das ein Arm und das ein Bein.

Das ist traurig, das ist froh.
(Mit den Zeigefingern die Mundwinkel hoch und runterziehen.)

Das mein Bauch und das mein Po.

Das ist nah und das ist fern.
(Arme vor dem Körper verschränken, dann nach vorne ausstrecken.)

Dieses Lied, das sing ich gern.
(klatschen.)

Was brauche ich dafür:

- Platz zum Bewegen, drinnen oder draußen

Altersempfehlung:

ab 1 Jahr

„Das ist gerade, das ist schief!“
© Simone Sommerland & Karsten Glück



Kreative Bewegungs- spiele

Kinder brauchen Raum, um sich zu bewegen. Doch auch in einer kleinen Wohnung können mit ein paar Ideen und wenig Material tolle Bewegungsräume entstehen.

Die folgenden Bewegungsspiele möchten dazu animieren, Spielräume für Bewegung auch dort zu entdecken, zu nutzen und zu erweitern, wo große Flächen fehlen. Mit etwas Fantasie, Neugier und Kreativität steht auch bei schlechtem Wetter der Bewegungsfreude nichts im Wege.





Kreative Bewegungsspiele

Sockengolf

Je zwei Socken werden zu einem Ball geformt. Stülpt die Socken dafür so ineinander, dass der entstandene Ball fest zusammenhält.

Nun bekommt jeder noch einen Kochlöffel. Probiert nun erstmal aus, wie sich die beiden Gegenstände miteinander kombinieren lassen: Der Sockenball kann zum Beispiel auf einem Kochlöffel transportiert oder wie beim Hockey über den Boden geführt werden. Könnt ihr ihn hochgeworfen auch wieder mit dem Löffel auffangen?

Legt nun einen Karton oder Eimer auf eine Seite, die Öffnung wird zum Golfloch. Der Kochlöffel ist euer Golfschläger. Der Sockenball soll mit möglichst wenigen Schlägen ins Ziel befördert werden. Mithilfe von Seilen oder Kreide könnt ihr zusätzlich einen richtigen Parcours abstecken oder aufmalen, durch den ihr den Sockenball anschließend manövriert.

Variation: Um die Schwierigkeit zu erhöhen, könnt ihr zusätzlich Hindernisse aufstellen, wie zum Beispiel einen Joghurt- oder Trinkbecher, über die oder um den der Sockenball herumgespielt wird. Unter Stühlen oder Hockern hindurch wird das Zielen nochmal schwerer.

Das Tor kann variiert werden, indem ihr zum Beispiel den Karton oder Eimer mit seiner Öffnung nach oben aufstellt und den Sockenball mit einem „Lupfer“ hineinspielt.

Was brauche ich dafür:

- Socken
- Karton
- Kochlöffel
- evtl. Seile oder Kreide

Altersempfehlung:

ab 3 Jahren





Kreative Bewegungsspiele



Was brauche ich dafür:

- Platz zum Bewegen

Altersempfehlung:

ab 2 Jahren

Astronautenspiel

Heute steht ein spannender Ausflug ins Weltall an und ihr besucht als Astronauten verschiedene Planeten. Begonnen wird mit dem Raketenstart. *Hierfür könnt ihr rhythmisch zu folgendem Vers auf den Boden klatschen:*

„Knall, knall, knall, wir fliegen jetzt ins All!
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0 und huiiiii!“

Bei null fliegt und saust ihr mit ausgebreiteten Armen kreuz und quer durch den Raum. Welchen Planeten besucht ihr zuerst? Den Stampfplaneten! Aber zuvor muss noch der Raumanzug ausgezogen werden, damit ihr euch besser bewegen könnt: Helm ab (plopp), Reißverschluss auf (ritsch), jeweils Arme und Beine aus dem Anzug befreien (streif) und dann erkundet jeder den Planeten auf eigene Faust – auf dem Stampfplaneten natürlich stampfend!

Bald schon geht's weiter - Raumanzug wieder anziehen, Rakete starten und los zum nächsten Planeten, zum Beispiel zum Hüpf-, Schleich-, Lach-, Pups-, Trippel- oder Dreh-Planeten.



Kreative Bewegungsspiele

Heiße Kartoffel!

Im Raum stehen zwei Kochtöpfe oder Schalen bereit. In einem Topf befinden sich mehrere kleine Bälle. Sie stellen „heiße Kartoffeln“ dar, die zum Abkühlen mithilfe eines Kochlöffels aus einem Topf in den anderen gebracht werden sollen.

Als Kartoffeln können euch beispielsweise Tischtennisbälle oder geknüllte Papierkugeln dienen. Wer möchte, kann natürlich auch echte Kartoffeln nehmen. Fehlt euch ein Kochlöffel, könnt ihr die Fracht auch auf Esslöffeln transportieren.

Variation: Ihr versucht unter Zeitdruck so viele Bälle oder Gegenstände von einem Topf in den anderen zu bringen, ohne euch dabei „zu verbrennen“.

Stellt die beiden Töpfe weiter auseinander und baut zusätzlich kleine Hindernisse auf dem Weg auf, um das Balancieren zu erschweren. Über Kissen gelaufen wird es nicht nur für die Kartoffel auf dem Löffel wackelig.

Was brauche ich dafür:

- mehrere Eimer oder Töpfe
- kleine Bälle, Murmeln oder Papierkugeln
- Kochlöffel pro Mitspieler

Altersempfehlung:

ab 3 Jahren





Kreative Bewegungsspiele



Poporutscher

Auf Socken, Putzlappen und Handtüchern wird ein glatter Boden zur Rutschbahn. Ob auf den Füßen, Knien oder eurem Po – ihr könnt gleiten, euch drehen, rutschen und Kunststücke ausprobieren.

Für eine gemeinsame Rutschpartie setzt euch jeweils mit dem Po auf ein Handtuch oder einen alten Putzlappen. Dann stellt ihr die Füße auf und haltet einen Handtuchzipfel zwischen den Beinen hoch. Nun geht das Rutschspiel los: Beide Beine werden nach vorne ausgestreckt, die Füße aufgesetzt und dann der ganze Körper nachgezogen, indem ihr mit dem Po auf dem Tuch über den Boden rutscht. Überlegt euch eine Rutschstrecke, wer's schwieriger mag, mit Hindernissen wie zum Beispiel Slalom und Kurven.

Was brauche ich dafür:

- einen Mitspieler
- Putzlappen, Kissenbezug oder Handtuch pro Mitspieler

Altersempfehlung:

ab 3 Jahren



Kreative Bewegungsspiele

Eimerball

Bei diesem Geschicklichkeitsspiel versucht ihr, mit Bällen oder Sandsäckchen in unterschiedliche Behälter zu werfen. Zuerst schaut euch nach geeigneten Behältern um. Ihr könnt hierfür beispielsweise kleine Schalen, Schüsseln, Töpfe, Kartons, Eimer oder auch Kappen nehmen, die ihr dann an verschiedenen Stellen im Raum oder Garten verteilt aufstellt. Als Bälle eignen sich zum Beispiel Tischtennisbälle, zusammengeknüllte Zeitungskugeln oder Sandsäckchen. Nun sind eure Auge-Hand-Koordination und Zielfähigkeit gefragt. Das Treffen wird umso schwieriger, je kleiner die Zielbehälter sind oder je größer die Entfernung zwischen euch und dem Behälter ist.

Variationen: Stellt einen Eimer in die Raummitte. Versucht nun, die Bälle hineinzuworfen, und verändert dabei immer wieder euren Abstand zum Eimer.

Gelingt euch der Zielwurf auch mit geschlossenen Augen?

Ihr könnt auch Punkte für Treffer verteilen und probieren, wie viele Punkte ihr zum Beispiel mit fünf Würfeln erzielt. Noch schwieriger wird's, wenn ihr die Behälter in einer Reihe hintereinander aufstellt, sodass zum Beispiel der Treffer in den hintersten Eimer die höchste Punktzahl ergibt oder ihr die Behälter in einer von euch überlegten Reihenfolge treffen müsst.

Was brauche ich dafür:

- Eimer oder Töpfe
- Bälle (aus Zeitungspapier geknüllt)

Altersempfehlung:
ab 4 Jahren





Kreative Bewegungsspiele

Bewegungswürfel

Für diese Spielidee benötigt ihr einen Würfel. Vor Spielbeginn überlegt ihr euch insgesamt sechs Bewegungsaufgaben. Jede Augenzahl vom Würfel bekommt jeweils eine Bewegungsaufgabe zugeordnet, zum Beispiel bei



- 1 – auf einem Bein hüpfen,
- 2 – einen Hampelmann machen,
- 3 – einen Gegenstand auf dem Kopf balancieren,
- 4 – die Ellenbogen zu den Knien führen,
- 5 – im Fersengang gehen,
- 6 – eine Körperwaage machen.

Habt ihr euch auf sechs Bewegungsaufgaben geeinigt, kann es losgehen: Es wird der Reihe nach gewürfelt: Jeder würfelt seine eigene Bewegungsaufgabe und führt diese im Anschluss aus. Danach wird der Würfel weitergegeben und die nächste Person kann eine Bewegung würfeln.

Was brauche ich dafür:

- Würfel
- evtl. Gegenstand zum Balancieren, zum Beispiel Kuscheltier

Altersempfehlung:

ab 5 Jahren



Spiele für alle Sinne

Wahrnehmungsspiele bringen Abwechslung und Spaß in den Alltag. Die Sinneswahrnehmung wird spielerisch wie nebenbei angeregt und sensibilisiert. In diesem Kapitel werden Spielideen vorgestellt, die besonders zum Entdecken und Erleben der körpernahen Sinne anregen. Sinneserfahrungen, die beim Fühlen, Balancieren, Rennen oder Hüpfen gemacht werden, sind für Kinder besonders intensiv und erlebnisreich. Aufbauend auf diesen Erfahrungen entwickelt das Kind ein Bild von sich selbst und seiner Umwelt.

„Für Kinder stellt die sinnliche Wahrnehmung den Zugang zur Welt dar. Sie ist die Wurzel jeder Erfahrung, durch die sie die Welt jeweils für sich wieder neu aufbauen und verstehen können.“ (Prof. Dr. Renate Zimmer, 2019)





Spiele für alle Sinne

Sternschnuppenfangen

So baut ihr euch eine eigene Sternschnuppe: Ein Müllbeutel oder eine Tüte wird durch Hin- und Herschwingen mit Luft gefüllt. Anschließend wird der Beutel zugeknotet. Nun ist der Körper der Sternschnuppe schon fertig. Jetzt kommen noch Flatterbänder aus Papier oder Stoff hinzu, die an die Ballons gebunden werden. Wenn die Ballons fliegen, schweben die Bänder oder Tücher wie ein Schweif durch die Luft.

Ihr könnt nun mit den Sternschnuppen frei experimentieren, sie in Bewegung bringen und beobachten, wie sie fliegen, wie die Bänder im Flug flattern, oder euch mit den Sternschnuppen in der Hand gemeinsam bewegen. Ihr könnt euch die Sternschnuppen auch zu zweit zuspiesen oder versuchen, sie ähnlich wie einen Luftballon hochzuschlagen, dabei entstehen laute Knallgeräusche.

Statt Tücher können auch Seile an die Ballons gebunden werden. Dadurch werden sie schwerer und verändern ihre Flugeigenschaften.

Variation: Ein schöner Sternschnuppenregen entsteht, wenn ihr mehrere schwebende Müllbeutel auf ein Schwungtuch oder ein Bettlaken legt. Indem das Tuch nun auf und ab bewegt wird, werden die Ballons in die Luft gewirbelt und es entsteht ein bunter Sternschnuppenregen. Werden die Ballons unter das Schwungtuch gelegt und dieses dann gemeinsam hochgeführt, werden die Ballons mit Schwung nach oben gesogen.

Was brauche ich dafür:

- Müllbeutel oder Luftballons
- Krepppapier oder Chiffontücher
- evtl. Schwungtuch oder Bettlaken

Altersempfehlung:

ab 3 Jahren

© Renate Zimmer, 2012



Spiele für alle Sinne

Dosenlauf

Jeder erhält drei stabile Dosen, auf die ihr euch stellen könnt. Die Dosen stellen Steine dar, mit deren Hilfe ihr eine riesige Pfütze oder einen Fluss durchqueren könnt. Dafür stellt ihr die Dosen mit der Öffnung nach unten auf den Boden und jeweils einen Fuß auf eine Dose.

Wie müsst ihr die Steine nun legen bzw. stellen, damit ihr die Pfütze oder den Fluss mit trockenen Füßen überqueren könnt? Die Start- und Ziellinie könnt ihr zum Beispiel durch Seile, Kreide oder Kreppband markieren. Oder es steht sogar das ganze Kinderzimmer unter Wasser, sodass ihr von einer Wandseite zur anderen balancieren müsst.

Falls ihr keine Dosen zur Hand habt, können euch auch Pappdeckel, Sofakissen oder Zeitungspapier als Steine dienen.

Was brauche ich dafür:

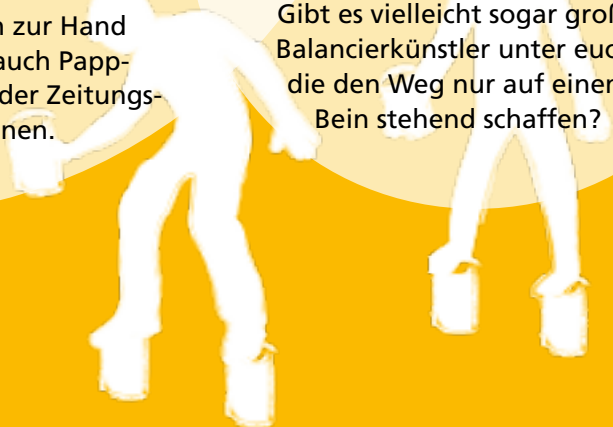
- 3 stabile Dosen pro Kind
- alternativ Sofakissen, Pappdeckel oder Zeitungsblätter
- Start- und Ziellinie (zum Beispiel mit Kreide gemalt oder mit Bändern gelegt)

Altersempfehlung:

ab 5 Jahren

Variation:

Ihr könnt auch als Team eine längere Brücke bauen, wenn ihr mit mehreren Kindern gemeinsam eine Dosenreihe aufstellt. Dann bekommt jeder nur zwei Dosen und die Gruppe als Ganze eine zusätzliche Dose. Gibt es vielleicht sogar große Balancierkünstler unter euch, die den Weg nur auf einem Bein stehend schaffen?





Spiele für alle Sinne

Korkenrutsche

Senkrecht oder in Schräglage befestigt, werden Rohre, Schläuche und Papprollen zu geräuschvollen Rutschbahnen für Bälle, Korken, Wäscheklammern, Kastanien, getrocknete Erbsen und Co. Ihr könnt die Gegenstände unten angekommen in einer Schale auffangen oder ihr beobachtet, wohin sie am Boden angekommen weiter kullern.

Ihr könnt die Rohre beispielsweise mithilfe von Kreppband, Wolle oder Draht an Stuhl-
lehnen, Hocker oder draußen an einer Rutsche befestigen. Wichtig ist, dass ein Gefälle entsteht, damit die Gegenstände im Rohr nach unten rutschen. Könnt ihr hören, an welcher Stelle sich der Korken im Rohr befindet? Schafft ihr es, ihn aufzufangen, bevor er zu Boden fällt?

Probiert unterschiedliche Gegenstände aus. So könnt ihr verschiedene Geräusche produzieren und entdecken. Wie klingt eine Murmel im Rohr? Wie hört es sich an, wenn eine Wäscheklammer oder eine geknüllte Zeitungspapierkugel durch das Rohr gleiten?

Wenn die Rohre etwas transparent sind, könnt ihr neben dem Nachlauschen auch beobachten, wie die Gegenstände durch das Rohr gleiten.

Was brauche ich dafür:

- Rohre, zum Beispiel Heul- oder Drainagerohre oder Papprollen
- kleine Gegenstände wie Wäscheklammern, Korken oder Kastanien
- Kreppband, Wolle oder Draht

Altersempfehlung:

ab 1 Jahr



Spiele für alle Sinne

Ab in den Becher

Der Spiel-Becher kann gemeinsam gebastelt werden. Dafür fixiert ihr einen Ball über eine Schnur mit einem Becher: Bindet die Schnur fest um den Ball (oder befestigt sie mit einem Streifen Klebeband) und zieht das andere Ende der Schnur durch ein Loch im Becherboden. Dann macht im Becherinneren einen dicken Knoten, sodass er die Schnur am Zurückgleiten hindert, oder klebt die Schnur ebenfalls im Inneren des Bechers fest.

Aufgabe bei diesem Geschicklichkeitsspiel ist es, den Ball in den Becher zu befördern, wobei nur der Becher mit den Händen festgehalten wird.

Variation: Ihr könnt den Schwierigkeitsgrad verändern, indem ihr unterschiedlich lange Schnüre beim Basteln verwendet. Wurf- und Flugeigenschaften des Balls verändern sich somit. Auch die Becher- und Ballgröße kann variieren, um die Anforderung zu verändern. Je kleiner die Becheröffnung, desto schwieriger wird das Auffangen.

Natürlich könnt ihr eure Fangkünste auch ohne eine Verbindungsschnur erproben, wenn ihr einen Tischtennis- oder Gummiball zuerst auf den Boden prellt und anschließend mit dem Becher auffängt.

Was brauche ich dafür:

- Joghurt- oder Pappbecher (mit kleinem Loch am Boden für die Schnur)
- kleine Bälle (Zeitungspapier zu einer Kugel formen und mit Aluminiumfolie umwickeln)
- Schnur
- evtl. Klebeband

Altersempfehlung:

ab 3 Jahren





Spiele für alle Sinne

Sandwich

Habt ihr alte Matten oder große Kissen zuhause? Dann könnt ihr euch ein Riesensandwich machen.

Wer zuerst massiert wird, legt sich als „Käse- oder Wurstscheibe“ auf eine Matte, der Kopf ragt dabei über die Mattenkante hinaus. Eine weitere Matte liegt als obere Brotscheibe bereit. Nun könnt ihr das Sandwich nach Lust und Laune mit Butter oder Frischkäse bestreichen, mit Tomaten, Gurken, Ei oder Salat belegen und am Ende noch ein paar Kräuter darüber streuen. Dabei wird das liegende Kind mit Händen, Fingern oder Unterarmen massiert. Streicht und tupft dabei nur mit so viel Druck, wie es dem liegenden Kind angenehm ist.

Dann kommt die zweite Brotscheibe oben drauf.

Wer mag, kann das Sandwich zum Abschluss noch grillen, indem sich leicht auf die obere Matratze gelegt und vorsichtig hin und her gerollt wird. Oder die Brotscheiben werden mit einem Seil zusammengebunden, bis ein angenehmer Druck entsteht. Wird es dem Käse zu warm, zerläuft er und kann versuchen, aus dem Sandwich zu fliehen. Schafft er es, sich aus den Matten herauszuwinden?

Diese Massage fördert die Körperwahrnehmung. Nicht jeder mag starken Druck oder Enge, achtet daher gegenseitig auf eure Grenzen und passt den Druck bei der Massage eurem individuellen Befinden an.

Was brauche ich dafür:

- zwei Matten, Matratzen oder große Kissen
- evtl. Seil

Altersempfehlung:

ab 2 Jahren





Spiele für alle Sinne

Wackelbett

Füllt ein Bettlaken oder einen Kissenbezug mit Luftballons oder mit weichen Bällen. Die Bälle können dabei von unterschiedlicher Größe sein. Nun versucht vorsichtig, euch nacheinander mit dem Rücken auf das Wackelbett zu legen. Am Ende darf kein Körperteil den Boden mehr berühren. Findet ihr eine bequeme Position?

Wenn du sicher liegst, kann dir ein Mitspieler einen Gegenstand (ein Kuscheltier oder Ball) zuwerfen. Schaffst du es, ihn zu fangen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren und aus deinem Wackelbett zu fallen?

Was brauche ich dafür:

- Bettlaken oder Kissenbezug
- Luftballons oder weiche Bälle
- evtl. Kuscheltier

Altersempfehlung:

ab 3 Jahren





Alte Spiele neu entdeckt

Wandelt gemeinsam mit den Kindern auf alten Pfaden und entdeckt die Welt der alten Spiele nochmal neu. Die folgenden Spielideen sind nicht nur altbekannt, sondern geben neue Impulse, die Spiele mal etwas anders zu erleben und kreativ zu werden.





Alte Spiele
neu entdeckt



Turbulente Bärenjagd

Die rhythmische Bärenjagd-Geschichte kann mit oder ohne Material gespielt werden.

Sprecht gemeinsam folgenden Vers und begleitet ihn mit entsprechenden Bewegungen und Gesten:

Wir geh'n auf Bärenjagd,
wir geh'n auf Bärenjagd.
(Mit einem Finger auf sich selbst zeigen.)

Und wir haben keine Angst, und
wir haben keine Angst.
(Kopf und Zeigefinger verneinend schütteln.)

Und los geht's!
(Auf der Stelle schreiten, Arme schwingen entschlossen.)

Oh, was ist denn das?
(Erschrocken stehen bleiben und mit Händen eine Suchgeste machen.)

Nun tun sich der Reihe nach unterschiedliche Hindernisse auf: Zuerst ein breiter Fluss (Decken, Handtücher oder Zeitungspapier auf den Boden legen und darauf zum Beispiel Kissen oder umgedrehte Töpfe als Flusssteine verteilen).

Da ist ja ein breiter Fluss! Oh je!
Was machen wir denn jetzt?

Da können wir nicht drüber her,
(Mit Armen und Händen gestisch über etwas greifen.)

da können wir nicht drunter her,
(Mit Armen und Händen gestisch unter etwas greifen.)

Da müssen wir mitten durch!
(Arme und Hände nach vorne ausstrecken.)

Und vorsichtig über die Flusssteine balancieren.



Alte Spiele neu entdeckt

Dann geht es weiter durch die Wildnis:
Durch einen schlammigen, matschigen
Sumpf (*bei jedem Schritt Schmatzgeräusche machen und dabei zum Beispiel über Knisterfolie, Kissen oder Tücher steigen*),
durch eine Schlucht auf einem wackeligen Baumstamm (*Seile oder Sofakissen*), durch einen dicht bewachsenen Wald (*Tücher oder Seile an eine Wäscheleine hängen und drunter her krabbeln*) und zum Schluss in eine dunkle, finstere Höhle, in der schon der Bär (*Kuscheltier*) wartet (*mit geschlossenen Augen unter aufgespannte Decken oder Bettlaken schlüpfen*).

Hier wird nun der Bär ertastet: Es ist weich. Es ist warm. Es ist pelzig. Es ist der Bäääär!!! Schnell nach Hause!

Nun müsst ihr den ganzen Weg zurück: raus aus der Höhle, durch den Wald, durch die Schlucht, durch den Sumpf und durch den Fluss! Geschafft!

Was brauche ich dafür:

- Decken oder Bettlaken, Sofakissen, Tücher, Zeitungspapier oder (Koch-)Töpfe
- evtl. Knisterfolie
- Wäscheleine
- evtl. Seile
- Tisch

Altersempfehlung:

ab 2 Jahren

i.n Anlehnung an die Geschichte
„Wir gehen jetzt auf Bärenjagd“
© Michael Rosen u. Helen Oxenbury



Alte Spiele
neu entdeckt

Kommando Gelb!

Das Lauf- und Reaktionsspiel funktioniert wie „Feuer-Erde-Wasser-Sturm“, mit dem Unterschied, dass Farben die Kommandos bilden und zugeordnet werden. Hierfür braucht ihr etwas Platz und verschiedenfarbige Tücher oder Papierblätter in Rot, Gelb, Grün und Blau. Die Farbkarten oder Tücher werden in unterschiedlichen Ecken gut sichtbar auf den Boden gelegt oder aufgehängt, zum Beispiel mit Kreppband oder einer Stecknadel an Kissen geheftet.

Nun gibt ein Kind das Kommando, die anderen laufen kreuz und quer durch den Raum oder draußen auf einem abgesteckten Spielfeld auf einer Wiese. Auf das erste Farb-Kommando hin läuft ihr möglichst schnell zur gerufenen oder gezeigten Farbe. Im Kinderzimmer gespielt, könnt ihr das Spiel um die Aufgabe erweitern, zuerst Gegenstände und Spielzeuge in der jeweiligen Farbe zu suchen und diese anschließend in einem Korb zu sammeln. So entstehen bei euch bunte Zimmerecken.

Was brauche ich dafür:

- einfarbiges Papier oder Tücher in Gelb, Grün, Blau und Rot
- Kreppband oder Stecknadel zum Befestigen
- evtl. Karton oder Korb pro Farbe

Altersempfehlung:

ab 4 Jahren





Alte Spiele
neu entdeckt

Was brauche ich dafür:

- Säcke oder alte Bettlaken/-bezüge
- evtl. Puzzleteile

Altersempfehlung:
ab 3 Jahren

Sackhüpfen

Das Sackhüpfen ist ein altbekanntes Spiel, das nicht an Reiz und Beliebtheit bei Klein (und Groß) verloren hat. Ihr steigt in einen Sack oder ein Laken und hüpfst los. Das Spiel kann auch als Staffel durchgeführt werden. Am Ende der zu hüpfenden Strecke könnt ihr beispielsweise Puzzleteile auslegen, die ihr nach und nach holt und zu einem Puzzle zusammenfügt. So habt ihr neben dem Sackhüpfen einen weiteren motivierenden Anreiz.





Alte Spiele
neu entdeckt

Bewegungskoffer packen

Das Spiel folgt der Idee des Gedächtnisspiels „Ich packe meinen Koffer...“. In dieser Variante packt ihr aber keine imaginären Gegenstände ein, sondern sammelt Bewegungen. Die Reise beginnt, indem der Erste sich eine Bewegung überlegt und „einpackt“, zum Beispiel: „Ich packe einen Hüpfsprung hinein.“ (Alle Mitspieler führen einen Hüpfsprung aus). Nun wird im Uhrzeigersinn fortgefahren, wobei immer zuerst die bereits „eingepackten“ Bewegungen wiederholt werden, bevor eine neue Bewegungsaufgabe hinzugefügt wird. Dabei wiederholt der jeweils nächste Mitspieler den gesamten Satz seines Vorgängers inklusive aller Bewegungen, die dieser genannt hat, und fügt eine eigene Bewegung hinzu. Wie voll wird euer Koffer, ohne dass ihr etwas vergesst?

Das Ausführen der Bewegungen hilft beim Erinnern der Reihenfolge. Für jüngere Kinder kann das Kofferpacken vereinfacht werden, indem zum Beispiel immer nur die direkt vorangegangene Bewegung wiederholt wird, bevor eine neue Bewegungsaufgabe hinzugefügt wird.

Was brauche ich dafür:

- einen Mitspieler

Altersempfehlung:

ab 5 Jahren





Alte Spiele
neu entdeckt

Murmelspiel Klickern

Einlochen:

Zuerst grabt ihr im Sand ein Loch. Anschließend legt ihr noch eine Startlinie fest, zum Beispiel mit einem Seil oder im Sandkasten einfach mit dem Finger in den Sand gezogen. Jeder bekommt nun fünf Murmeln. Der Reihe nach versucht ihr, die Murmeln von der Startlinie aus in das Loch zu schnipsen oder zu rollen. Wie viele Murmeln landen in der Sandkuhle? Ihr könnt euch auch neue Spielregeln ausdenken. Die Murmel sollte beispielsweise immer erst eine andere Murmel berühren, bevor sie ins Loch kullert. Oder jede neue Kugel muss die vorherige um ein Stück überholen, bis schließlich nur die letzte Murmel im Loch landet.

Abkicken:

Legt für die Variante eine größere Murmel auf einen Rasen. Um diese Murmel zieht ihr dann einen Kreis und stellt euch um diesen herum. Versucht nun abwechselnd, mit euren Murmeln die große Murmel in der Mitte zu treffen. Wer es schafft, die große Murmel aus dem Kreis zu kicken, hat gewonnen.

Schatzsuche:

Ein Sandkasten wird zur spannenden Schatzkiste, wenn Murmeln im Sand vergraben sind. Nicht nur die Augen müssen hierbei suchen und die Schatzsuche wird zum großen Fühlerlebnis.

Was brauche ich dafür:

- 5 Murmeln pro Kind
- Sandkasten oder Buddelecke

Altersempfehlung:

ab 4 Jahren





Alte Spiele neu entdeckt

Wasser-Bowling

Das Wurfspiel findet vorzugsweise draußen statt. Pro Team benötigt ihr eine Flasche, die mit Wasser gefüllt ist. Nun bereitet ihr euer Spielfeld vor. Dazu werden zwei sich gegenüberliegende Linien gezogen (zum Beispiel mit Kreide oder Seilen), die mindestens fünf große Schritte voneinander entfernt sind. Je weiter die Linien auseinanderliegen, desto schwieriger wird es für euch.

Stellt euch einander zugewandt jeweils hinter einer Linie auf. Jedes Team bekommt eine mit Wasser gefüllte Flasche mittig vor seine Linie gestellt. Die Teams müssen nun abwechselnd versuchen, die Flasche des anderen Teams mit dem Ball zu treffen, sodass diese umfällt und das Wasser ausläuft. Am besten rollt ihr den Ball oder werft ihn flach über den Boden.

Wurde eine Flasche getroffen, muss zuerst jemand aus dem „getroffenen“ Team den Ball holen, bevor die Flasche wieder aufgestellt werden darf. Beeilung ist also angesagt! Steht die Flasche wieder, geht es weiter. Welche Flasche ist zuerst geleert?

Was brauche ich dafür:

- mind. einen Mitspieler
- 2 mit Wasser gefüllte Flaschen
- Ball

Altersempfehlung:

ab 5 Jahren



Wir sagen Danke

Allen, die bei der Ideensammlung beteiligt waren. Ausdrücklicher Dank gilt Frau Prof. Dr. Renate Zimmer für ihre freundliche Genehmigung zur Veröffentlichung toller Spielideen aus ihren Büchern sowie Frau Barbara Weber von der Gemeinde Belm für die Bereitstellung und Frau Eva Uthmann für das Gestalten von wunderschönen Zeichnungen.

Impressum

Bürgerstiftung Osnabrück, Lohstraße 2, 49074 Osnabrück
www.buergerstiftung-os.de

© Alle Rechte bei der Bürgerstiftung Osnabrück. Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. Jede Art der Vervielfältigung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung der Stiftung.

Bildnachweis: www.123RF.com

Gestaltung: Eva Uthmann, www.design-uthmann.de



Einfach scannen. Hier steht Ihnen diese Bewegungsfibel für Kinder von 0 bis 10 Jahren auch online zur Verfügung. <https://www.buergerstiftung-os.de/index.php?page=kinderbewegungsstadt>

Quellen- und Copyright-Angaben

- Biermann, I. (2003). Das große Fingerspielebuch. Freiburg: Velber im OZ Verlag GmbH.
- Lischka, A. (1999). Die Zippel-Zappelmaus packt neue Lieder aus. Audio-CD. München: Kösel-Verlag.
- Zimmer, R. (2012) (Hrsg.). Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren. Entwicklungsförderung durch Bewegung. Freiburg: Herder.
- Zimmer, R. (2018). Wilde Spiele zum Austoben. Durch Bewegung zur Ruhe kommen. Freiburg: Herder.
- Zimmer, R. (2019). Handbuch Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung. Freiburg: Herder.

Bewegungsfibel



Spielideen für Kinder
von 0 bis 10 Jahren,
in der Praxis erprobt!