ARAG Sportversicherung

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
LEHRSTUHL FÜR SPORTMEDIZIN
UND SPORTERNÄHRUNG

www.sicherheitimsport.de

Kinder lieben Bewegung – Kinder brauchen Bewegung

Elementare Bewegungsfertigkeiten

Beteiligte Institutionen:

sportomed

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Motorik und Bewegungstechnik

VBG
Ihre gesetzliche Unfallversicherung
www.vbg.de

ARBEITSGEMEINSCHAFT SICHERHEIT IM SPORT

Inhaltsverzeichnis

Kinder lieben Bewegung 1

Bewegungsmangel und seine Folgen 2

Vielseitig bewegen – sicher bewegen 3

Entdecken des Körpers – Haltungsaufbau

- Sitzen und Stehen 4
- Körperzusammenschluss 5
- Füße und Hände 6

Bewegungsfertigkeiten

- Gehen, Laufen, Hüpfen und Galoppieren 7
- Balancieren 9
- Hängen, Schwingen und Schaukeln 10
- Rollen oder Drehen 11
- Stützen 12
- Springen 13
- Ziehen und Schieben 14
- Klettern 15
- Werfen, Fangen und Stoßen 16

Sicherheitsaspekte 17

Hinweis: Mit Rücksicht auf bessere Lesbarkeit wurde darauf verzichtet, Personenbezeichnungen grundsätzlich in männlicher und weiblicher Form zu verwenden. Personenbezeichnungen in männlicher Form beziehen daher die weibliche Form ein.

Herausgeber: ARAG Allgemeine Versicherungs-AG, ARAG-PLatz 1, 40472 Düsseldorf in Zusammenarbeit mit der Fa. Himmelseher, Sportversicherungen weltweit, Köln

Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Sicherheit im Sport: PD Dr. H. Schumann, Köln

Unter Mitarbeit von: Dr. K. Martin (Deutsche Sporthochschule Köln), U. Neugebauer, M. Dahlinger, B. Herbeck und Ch. Ziegler (Sportomed Reha GmbH, Mannheim), Dr. T. Henke und D. Schulz (Ruhr-Universität Bochum), Dr. K. Wehmeyer (Verwaltungs-Berufsgenossenschaft, Bergisch Gladbach), H. Gläser (ARAG Sportversicherung, Düsseldorf)

Bildnachweis: Michael Bach, 45239 Essen; Thomas Tremmel, 21698 Harsefeld; Bildagentur Begsteiger, Glesdorf/Österreich; BilderBox.com; Nils Eden, 44137 Dortmund

Bewegung im Kindesalter

Kinder haben einen natürlichen Drang, sich zu bewegen. Spielerisch erlernen sie vom Säuglingsalter an fundamentale Bewegungsmuster wie gezieltes Greifen, aufrechte Körperhaltung und Fortbewegungen. Daraus entwickeln sich elementare Bewegungsfertigkeiten, die im Laufe der kindlichen Entwicklung vervollkommnet werden. Diese sensible Phase der Entwicklung sollte durch vielseitige Anregungen aktiv unterstützt werden und darf nicht durch eine Eingrenzung der kindlichen Spielwelt und der Bewegungsfreiräume gestört werden.

Zeitkrankheit Bewegungsmangel

Bewegungsmangel – vor 20 bis 30 Jahren noch ein Randproblem – wird in den letzten Jahren immer mehr als wesentlicher Grund für vielfältige Gesundheits- und Entwicklungsstörungen bei Kindern genannt. Die Ursachen für diese negative Entwicklung sind unterschiedlich:

- Übervorsichtige Eltern, die häufig aufgrund mangelnder eigener Bewegungserfahrung ihren Kindern nicht den nötigen Freiraum für die selbstständige Erkundung der Umwelt lassen
- Begrenzte räumliche Möglichkeiten zum Ausleben des natürlichen Bewegungsdranges sowohl im Wohnumfeld als auch im Außenbereich
- Bewegungsarme Freizeitgestaltung (Fernsehen, Computer u.a.), die sich zunehmend ins frühe Kindesalter verlagert. Dazu gehört auch, dass Kinder oft schon kurze Strecken gefahren werden, anstatt diese zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen.

Bewegung, Spiel und Sport sind Grundsteine für die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung von Kindern. Durch frühzeitige Bewegungserfahrung und Bewegungserlebnisse erwerben sie Bewegungssicherheit und schulen ihre Sinneswahrnehmung. Wer sich regelmäßig und vielseitig bewegt, bewegt sich sicherer. Deshalb ist Bewegungserziehung eng mit Gesundheits- und Sicherheitserziehung verknüpft.

Diese Broschüre richtet sich an Eltern, aber auch an Lehrer, Erzieher, Übungsleiter und alle, die Bewegung, Spiel und Sport von Kindern aktiv mitgestalten. Sie bietet Anregungen für vielfältige Bewegungsspiele und -übungen. Variantenreich durchgeführt vermitteln sie Bewegungsfreude, fördern das Körper- und Bewegungsgefühl sowie die Bewegungssicherheit. Die Broschüre informiert außerdem über die Grundlagen von Haltung und Bewegung.

Bewegungsmangel – ein Entwicklungsrisiko für das Kind

Ein Kind entwickelt sich auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene in zeitlich unterschiedlichen Phasen. Durch regelmäßiges und vielfältiges Bewegen werden diese Entwicklungsprozesse positiv beeinflusst. Bewegungsmangel dagegen ist oft Ursache für Entwicklungsstörungen unterschiedlichster Art. Sie können sich z.B. in Form von Lese-, Rechtschreib- oder Rechenschwäche zeigen oder auch durch aggressives Verhalten bemerkbar machen. Nach repräsentativen Studien zeigen 10-12% der Kinder im Grundschulalter psychosoziale Auffälligkeiten.

Bewegungsmangel – ein Gesundheitsrisiko für das Kind

Bewegungsmangel erhöht das Risiko vieler Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie des aktiven und passiven Bewegungsapparates. Da häufig aus bewegungsarmen Kindern auch bewegungsarme Erwachsene werden, wird bereits im Kindesalter der Grundstein für derartige Erkrankungen gelegt. In Untersuchungen zum gesundheitlichen Status von Kindern in Grundschulen und Kindergärten wurde festgestellt, dass 20-40% der heutigen Kinder übergewichtig sind und nahezu 20% der Grundschulkinder bereits unter Fettstoffwechselstörungen leiden. Zudem wurden bei 40-60% der Kinder Haltungsschwächen, motorische Defizite und Mängel in den koordinativen Fähigkeiten festgestellt.

Bewegungsmangel – ein Unfallrisiko für das Kind

Bewegung und Sport werden nicht selten als Unfallrisiko betrachtet und deshalb eher vernachlässigt als gefördert. Dabei gibt es zahlreiche Belege dafür, dass bewegungsungeübte Kinder unfallgefährdeter sind als bewegungssichere.

Unzureichende Bewegungserfahrungen führen zu mangelndem Gleichgewichtsvermögen, geringer Reaktionsfähigkeit und der Unfähigkeit, eigene Bewegungen mit denen anderer zu koordinieren.

Die häufigsten Unfallarten sind unkontrollierte Stürze von Geräten oder beim Laufen auf ebener Fläche sowie Zusammenstöße mit anderen Kindern oder Gegenständen.

Es sollte im Interesse aller liegen, durch Schaffung entsprechender Rahmenbedingungen die Bewegungsentwicklung von Kindern zu fördern. Dazu gehört vor allem, dass ihnen der notwendige Freiraum gelassen wird, um ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben und so Freude an der Bewegung zu entwickeln.

Elementare Bewegungsfertigkeiten

Spielen – Üben – Wagen

In dieser Broschüre sind Übungen zur Entwicklung der elementaren Bewegungsfertigkeiten beschrieben, die Kinder bis etwa zum 10. Lebensjahr beherrschen sollten. Bei der jeweiligen Aktivität sollte die Förderung der Bewegungsfreude im Vordergrund stehen. Dies lässt sich bei Kindern leicht durch attraktive Spielformen erreichen. Dabei darf nicht vergessen werden, dass Kinder auch Leistung wollen und brauchen. Deshalb gilt: Nicht nur spielen, sondern auch üben durch häufiges Wiederholen der Bewegungsaufgaben. Auch wenn sich die einzelnen elementaren Bewegungsfertigkeiten gegenseitig beeinflussen, gilt es, diese zunächst einzeln zu fördern. Mit zunehmender Bewegungserfahrung werden die Kinder die Bewegungsfertigkeiten miteinander kombinieren.

Die folgenden Tipps sollen helfen, die praktische Umsetzung zu erleichtern:

- Die Übungen möglichst fantasievoll und variantenreich gestalten
- Zuerst leichte, dann schwierigere Aufgaben wählen
- Die Übungen dem kindlichen Leistungsstand anpassen
- Die Übungen gegebenenfalls rhythmisch und musikalisch unterstützen
- Kindgerechte Materialien und Ausrüstung verwenden
- Die Kinder beim Aufbau und Abbau von Sportgeräten mit einbeziehen
- Möglichkeiten, die Umgebung und Gelände bieten, ausnutzen
- Wenn möglich, barfuß üben

Fühlen Kinder sich in ihren Bewegungsabläufen sicher, beginnen sie, neue Herausforderungen zu suchen: Kinder wollen etwas wagen. Jetzt ist es wichtig, dass Eltern, Lehrer oder Übungsleiter auffordernd und unterstützend agieren und nicht von vornherein riskantere Aktionen der Kinder unterbinden.

Grundlage jeder Bewegung ist ein gezielter Haltungsaufbau. Deshalb beschäftigen sich die folgenden Seiten unter dem Motto „Entdecken des Körpers" mit der Entwicklung von Körpergefühl und Haltung.

Sitzen und Stehen

Unter Haltungsaufbau versteht man das aktive Ausrichten des Körpers von den Füßen über Knie, Becken, Schultergürtel, Wirbelsäule und Kopf. Durch Bewegungsaufgaben im Sitz bzw. Stand wird der dabei erforderliche Spannungsaufbau in vielfältiger Form geübt. Hierbei werden nicht nur immer wieder andere Muskeln und Gelenke belastet, sondern auch Standsicherheit und Gleichgewicht positiv beeinflusst. Auf eine exakte Bewegungsausführung ist zu achten.

Entdecken verschiedener Sitzarten:
Häufiges Wechseln zwischen Grätschsitz, Fersensitz, Schwebesitz, Schneidersitz usw.; dabei auf aufrechte Körperhaltung achten.
Die Sitzarten können in unterschiedliche Spielformen eingebunden werden.

Aus dem Langsitz den Oberkörper vorbeugen; darauf achten, dass die Beine gestreckt und geschlossen bleiben.
Diese Übung verbessert die Beweglichkeit der gesamten Körperrückseite.

Übungen zum Seit- und Querspagat fördern die Spreizfähigkeit. Sie ist eine wichtige Grundlage für verschiedene Sportarten und nur durch intensives, aber behutsames Üben zu erreichen.

Aus dem Hockstand über den Stand bis in den Hochzehenstand aufrichten, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten.
Variation: Mit mehreren Kindern nebeneinander als „Kanon" ausführen

Körperzusammenschluss

Durch aktives Anspannen der Muskulatur kann man den eigenen Körper so stabilisieren, dass auch bei einem Positions- oder Lagewechsel diese Körperhaltung beibehalten wird. Man spricht von Körperzusammenschluss. Um den dafür notwendigen Spannungsaufbau der Rumpfmuskulatur immer wieder abzurufen, sollten die folgenden Spiele und Übungen in verschiedenen Varianten häufig durchgeführt werden.

3er Gruppe: Der Übende befindet sich im Körperzusammenschluss und schwankt aus dem Stand vor bzw. zurück. Die Helfer fangen den Übenden mit beiden Händen an Brust bzw. Rücken ab und schieben ihn langsam wieder zurück in die Senkrechte.

Der Übende liegt im Körperzusammenschluss am Boden. Der Partner im Hockstand greift um die Beine und hebt ihn nach oben.
Der Hinweis „heb' den Bauch aktiv in Richtung Decke" hilft, den Körperzusammenschluss beizubehalten.

Beim Wandhandstand werden die Hände auf den Boden aufgesetzt und die Füße gehen an der Wand hoch und wieder hinunter.
Beim Kopfstand ruht der Scheitel vor den Händen, Unterarme und Hände stützen den Körper.
Kopfstand und Handstand erfordern intensives Üben sowie Hilfestellung (Klammergriff am Oberschenkel) durch einen Partner.

Ein Partner liegt am Boden. Der Übende wird an der Hüfte gestützt bzw. an den Händen gehalten und in die Senkrechte bis zum Waageliegen gehoben.

Füße und Hände

Kinder begreifen und entdecken ihre Außenwelt nicht nur mit Augen, Ohren, Mund und Nase, sondern auch mit ihren Füßen und Händen. Geschicklichkeit, Kraft, Beweglichkeit und Wahrnehmungsfähigkeit der Füße und Hände sollten spielerisch gefördert werden, da sie die Grundlage vieler Bewegungsfertigkeiten bilden.

Gehen im Fersen- oder Hochzehenstand

Pinguin-Gehen: Miniluftballon oder Ball zwischen den Fersen einklemmen und beim Gehen mittransportieren
Variation: Als Wettkampf durchführen

Barfuß verschiedene Materialien erfühlen und erkennen; z.B. in der freien Natur oder auf Fußparcours
Variation: Die gleichen Aufgaben können mit verbundenen Augen und dann auch mit den Händen durchgeführt werden.

Mit den Zehen Tücher, Zeitungen usw. von einem Fuß zum anderen übergeben
Variation: Gegenstände aufheben und auf einen Tisch legen

Mit den Zehen Knoten in Seile machen oder schreiben bzw. zeichnen

„Pizza backen“: Ein Kind liegt in Bauchlage auf dem Boden. Der Partner knetet den Rücken.
Variation: „Klavierspielen“ auf dem Rücken

Fadenspiele alleine, zu zweit oder in der Gruppe. Auch Schattenspiele mit den Händen und Handarbeit fördern die Geschicklichkeit der Hände.

Gehen

Das Gehen kann spielerisch in vielfältige Bewegungsbilder und -geschichten eingebunden werden, z.B. „Schleichen wie ein Tiger", „Stampfen wie ein Elefant" oder „Staksen wie ein Storch". Singen und Klatschen mit unterschiedlichen Rhythmen sowie kleine Bewegungsaufgaben während des Gehens erhöhen den Spaß der Kinder an den Aufgaben.

Vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen, schleichen, stampfen, trippeln, Tiere nachahmen

Knie bzw. Ferse vor dem Körper mit gegenseitiger Hand berühren, mit der Hand hinter dem Rücken die Ferse berühren

Laufen

Ein vielfältiges Angebot an Laufspielen fördert das Laufgefühl, wobei insbesondere das Empfinden für Zeit, Strecke und Geschwindigkeit geschult wird. Darüber hinaus werden Ausdauer, Stehvermögen, Geschicklichkeit und Schnelligkeit spielerisch verbessert. Aufgabenstellungen beim Spielen in der Gruppe, wie z.B. Durcheinanderlaufen ohne sich zu berühren, verbessern Reaktionsvermögen und Bewegungssicherheit.

Fang- oder Abklatschspiele in unterschiedlichen Variationen zu zweit oder in der Gruppe

Starten aus unterschiedlichen Positionen bzw. auf verschiedene Signale
Akustisch: „Auf die Plätze, fertig, los!"
Optisch: Ein Ball rollt bis zu einer Markierung
Taktil: Auf die Schulter klopfen

Umlaufen von Hindernissen in der freien Natur oder in der Halle mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, z.B. „Autospiel": 1. Gang: Gehen; 2. Gang: Traben; 3. Gang: Laufen; 4. Gang: Sprinten

Kurvenlaufen mit verschiedenen Aufgaben, z.B. Staffellaufen oder mit Transport von Gegenständen

Laufen

Überlaufen von Gegenständen, z.B. Bananenkartons oder Kleingeräten (Seile, Reifen)
Variation: Staffelspiele, auch mit Wettkampfcharakter

Auf begrenzter Fläche durcheinander laufen, ohne sich gegenseitig zu berühren

Schattenlaufen: Ein Kind läuft hinter dem anderen und macht alle Bewegungen des vor ihm laufenden Kindes „wie ein Schatten" nach.

Hüpfen und Galoppieren

Hüpfen und Galoppieren sind natürliche Bewegungsfertigkeiten, die von einem spezifischen Rhythmus geprägt sind. Sie sind Ausdruck von Freude an der Bewegung und finden sich in vielen Kindertänzen wieder.

Vorwärts hüpfen; alleine, mit einem Partner oder in der Gruppe
Alle Spiel- und Übungsformen des Laufens können auch hüpfend durchgeführt werden.

Pferdchenspiel: Ein Kind nimmt ein Sprungseil oder einen Reifen und legt es dem Partner um die Hüfte. Im Galopp kann es das „Pferdchen" geradeaus, auf der Kreisbahn, links oder rechts herum galoppieren lassen.

Im Seitgalopp zu zweit üben Kinder die spiegelbildliche Bewegung.

Balancieren

Das Gleichgewicht finden und halten ist ein grundlegender Bestandteil von Haltung und Bewegung. Durch Balancieren wird die Gleichgewichtsfähigkeit des Kindes verbessert und die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Je besser das Gleichgewicht, desto sicherer bewegen sich die Kinder.

Balancieren auf unterschiedlichen Unterstützungsflächen (fest oder beweglich), mit oder ohne Hilfestellung, in verschiedenen Positionen (Sitzen, Stehen)

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades beim Balancieren durch zusätzliche Bewegungsaufgaben: z.B. Tragen oder Hochwerfen von Gegenständen, auch in der Fortbewegung

Balancieren auf Dosen, Stelzen, Pedalos o.ä.
Variation: Balancieren und gleichzeitig Jonglieren als Kunststück
Gerade beim Gehen auf Stelzen sollte auf eine aufrechte Körperhaltung geachtet werden. Das Zurücknehmen der Ellenbogen und Schultern stärkt die Muskulatur des oberen Rückens und der Schultern.

Gleichgewichtsübungen auf dem Fahrrad, mit Inline Skates, Roller, Rollschuhen, Skateboard, Schlittschuhen, Skiern oder Snowboards fordern die Geschicklichkeit heraus.
Aufgabe: Die Hindernisse so langsam oder so schnell wie möglich umfahren.

Hängen, Schwingen und Schaukeln

Die freie Natur, das Angebot auf Spielplätzen und in Turnhallen, aber auch das Türreck in der Wohnung bieten viele Möglichkeiten zum Hängen, Schwingen und Schaukeln. Die Erfahrung des eigenen Körpers in verschiedenen Positionen und die teilweise hohe Dynamik fördern eine differenzierte Raumwahrnehmung und -orientierung. Vor- und Zurückschaukeln, Schwingen – im Streck- oder Kniehang – machen Kindern viel Spaß. Nicht umsonst lachen und jauchzen sie bei solchen Übungen.

Sprung in den Streckhang an den Arm eines Erwachsenen, einen Ast oder eine Reckstange

Hängen im Knieliegehang oder Kniehang und aus diesen Positionen langsam zum Schwingen kommen

Sprung in den Streckhang am Reck (Trimmpfad); hin- und herschwingen; am Ende des Vorschwungs Lösen der Hände; Niedersprung in den Stand

Im Sitzen oder Stehen schaukeln

Schaukeln an den Ringen oder am Tau kann in viele Spielformen eingebunden werden, z.B. Überwinden von Hindernissen, Transportieren von Gegenständen usw.

Hangeln im Faultierhang

Sprung in den Streckhang und von einer Sprosse zur anderen hangeln

Rollen oder Drehen

Rollen bzw. Drehen sind Bewegungen um die Körperachsen. Sie stellen besonders für die Orientierung im Raum eine Herausforderung dar.
Die Rückenschaukel führt mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad zur Rolle vorwärts und rückwärts und die Wälzrolle zur Baumstammrolle.

Rückenschaukel: Knie anziehen, Kinn auf die Brust nehmen, mit den Händen die Unterschenkel umfassen und den Rücken rund machen; über den gesamten Rücken abrollen

Wälzrolle: Körper, Beine und Arme strecken und seitlich rollen. Bei der Baumstammrolle transportieren die unten liegenden Kinder den oben liegenden „Baumstamm".

Rolle vorwärts
Variation: Durch Reifen oder über Hindernisse

Die Doppelrolle sollte von Kindern zunächst im Zeitlupentempo durchgeführt werden. Das unten liegende Kind führt die Bewegung, indem es die Beine des Partners anhebt und diesen langsam in die Rollbewegung lenkt.

Rolle rückwärts von der schiefen Ebene:
Aus dem Sitz (z.B. auf dem Kastendeckel) Rolle rückwärts
Steigerung: Rolle rückwärts am Boden aus dem Hockstand

Überdrehen rückwärts gehockt:
Ein Erwachsener fasst die Hände des Kindes. Das Kind „läuft" an seinem Körper hoch, drückt sich an der Brust mit den Füßen ab und überdreht rückwärts.

Stützen

Um Stürze abzufangen, nehmen Kinder reflexartig die Arme nach vorne. Genau aus diesem Grund ist es wichtig, die Muskulatur der Arme und des Schulterbereichs so zu kräftigen, dass die Kinder ihr eigenes Körpergewicht abfangen können. Die Stützfähigkeit sollte eigentlich täglich geübt werden, da der Alltag naturgemäß in diesem Bereich wenige Anforderungen stellt.

Hand-Knie-Stütz („Bankstellung")
Winkelliegestütz („hohe Brücke")
Beide Aufgaben sollten in Spielformen eingebunden werden; z.B.: Ein Kind wechselt zwischen den Positionen, und andere springen über die Brücke oder kriechen unter der Brücke durch.

Im Liegestütz vorlings und rücklings wird der Körperzusammenschluss (S. 5) anders geübt.
Steigerung: Abwechselnd ein Bein vom Boden anheben
Variation: Die Hände stehen in einem Reifen und die Beine laufen drumherum.
Hinweise: Kein Hohlkreuz, Gesäß anspannen

Sprung in den Stütz an der (Reck-)Stange

Sprung in den Hockstütz

Hockwende über einen Partner in unterschiedlichen Höhen

Bocksprung über einen Partner
Sprungrichtung immer vom Gesäß zum Kopf des Partners
Variation: unterschiedliche Höhen

Beim Radschlagen wird die Gewichtsverlagerung von einem Arm auf den anderen, von einem Bein auf das andere geübt (Hand - Hand - Fuß - Fuß).

Springen

Flugerlebnisse machen den eigentlichen Reiz des Springens aus. Außerdem wird die Körperbeherrschung in der Flugphase gefördert. Kinder beginnen mit kleinen Sprüngen und Niedersprüngen aus geringer Höhe. Nach dem Überspringen kleiner Hindernisse wird zunächst weit und dann hoch gesprungen. Bei einbeinigen Sprüngen nicht immer mit demselben Bein abspringen. Das abfedernde Landen sollte bei allen Sprüngen in vielfältigen Situationen geübt werden.

Ein- oder beidbeinige Niedersprünge aus geringer Höhe

Schlusssprünge vorwärts, rückwärts oder seitwärts; in Höhe und Weite variieren

Hüpfekästchen mit ein- oder beidbeinigem Absprung

Seilspringen allein, mit Partner oder Gummitwist in der Gruppe; auf dem Schulhof, der Straße oder in der Turnhalle
Variation: Springen mit Musik (Rope-Skipping)

Überspringen von Hindernissen (Bananenkartons, Fahrradreifen, Seile etc.) auf ebenem Boden mit ein- oder beidbeinigem Absprung

Springen in die Weite und landen auf unterschiedlichen Untergründen wie z.B. Sand oder Matten

Aus dem Anlauf einbeiniger Absprung über Geräte (Gummischnur) oder einen Bach springen

Zielspringen auf beweglichen Untergründen

Ziehen, Schieben und Tragen

Indem Kinder Lasten und Widerstände bewältigen, lernen sie, die eigenen Kräfte einzuschätzen. Dies gilt auch für den Umgang mit dem eigenen Körpergewicht. Zieh- und Schiebekämpfe als Partner- oder Gruppenaufgaben kräftigen die Muskulatur, schulen die Reaktionsfähigkeit und fördern auf spielerische Weise Rücksichtnahme und „Fair Play".

Ziehen auf der geraden Ebene
Sich in Bauchlage über die Bank ziehen.

Ziehen auf schräger Ebene
Steigerung: Ober- und Unterschenkel mit Hilfe der Haltekraft der Rumpfmuskulatur gestreckt anheben

Ein Kind sitzt oder steht auf einem Tuch. Das andere Kind zieht seinen Partner mit einem Seil oder einem Reifen vorwärts.
Variation: Reifen oder Seil um die Hüfte legen

Beim Tauziehen versuchen zwei Mannschaften, sich gegenseitig über eine Markierung zu ziehen.

Wurzelziehen: 4 bis 10 Kinder liegen in Bauchlage im Kreis und fassen sich an den Händen. Kinder außerhalb des Kreises versuchen, den Kreis auseinanderzuziehen. Die Aufgabe endet, wenn die Handfassung aufgelöst wird.

Klimmzüge mit Kamm- oder Ristgriff:
Hinweis: „Kinn über die Stange"
Variationen: Verschiedene Geräte nutzen

Kinder versuchen, sich von der Matte oder aus einem Kreis zu schieben oder zu ziehen.

Zwei Kinder tragen gemeinsam ein anderes über eine vorgegebene Strecke
Variation: Hin- und Hertragen als Staffelspiel

Klettern

Klettermöglichkeiten wie z.B. Bäume, Taue, Leitern und Klettergerüste haben für Kinder großen Aufforderungscharakter. Sie klettern sehr gerne, da sie so die Umgebung aus einer anderen Perspektive betrachten können. Mit zunehmendem Können wächst ihr Selbstvertrauen, und sie entwickeln ein Gespür für Risiken. Erwachsene sollten Kinder eigenständig klettern lassen und nur in gefährlichen Situationen unterstützend eingreifen.

Klettern an starren und beweglichen Geräten
Hinweise:
- Erst klettern die Hände, dann die Füße.
- Rückweg: zuerst die Füße, dann die Hände
- Es sind jeweils 3 Punkte (z.B. eine Hand und 2 Füße) fest, einer sucht neuen Halt.

Hoch- und Hinunterklettern an der Stange oder am Tau
Hinweis: Am Tau nicht hinunterrutschen, da dies zu Verbrennungen an den Händen führen kann.

Klettern auf einen hohen Kasten

Räuberleiter: Die „Leiter" aus den gefalteten Händen und den Schultern des unten stehenden Kindes ermöglicht es dem kletternden Kind, auf einen Baum oder eine Mauer zu klettern.

Klettern auf Bäume und an Kletterwänden ist eine Herausforderung für Kinder.
An Kletterwänden können Kinder ab 10 Jahre zusätzlich im Umgang mit Sicherungsseilen vertraut gemacht werden. Allerdings sollten sie erst ab dem Alter von 13-14 Jahren und nach entsprechender fachgerechter Ausbildung selbstständig sichern.

Werfen, Fangen und Stoßen

Für Kinder stellen Werfen, Fangen und Stoßen große Herausforderungen für die Auge-Hand- bzw. Auge-Fuß-Koordination und die Reaktionsfähigkeit dar. Vor allem beim Fangen bedarf es Geduld und intensiver Übung, da es für Kinder wichtig ist, positive Erfahrungen mit Kleingeräten (Luftballons, Bälle, Sandsäcke) und ihren Eigenbewegungen zu sammeln. Es gilt: Zuerst genau, dann weit werfen. Die Übungen sollten sowohl mit rechts als auch mit links durchgeführt werden.

Den Ball mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Kopf, Arm, Knie, Fuß usw.) rollen

Fangen und Pritschen mit dem Luftballon
Luftballone fliegen langsam, deshalb können Kinder ihre Flugphase leicht beobachten.

Im Stand, im Sitzen oder in der Bewegung prellen und fangen
Variationen: Prellen mit verschieden großen Bällen; um Hindernisse herum; Handwechsel; mit den Füßen prellen

Dosenwerfen
Variationen: Unterschiedliche Bälle, Ziele und Entfernungen zum Ziel

Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen

Verschiedene Gegenstände zuwerfen
Variationen: Mit einer Hand fangen und werfen; unter einem Bein durch werfen; mehrere und unterschiedlich große Bälle benutzen

Stoßen mit dem Medizinball z.B. über eine Schnur oder gegen eine Wand

Spannstoß beim Fußball

Hilfestellung und Sichern

Für das Erlernen einiger Bewegungsfertigkeiten ist Hilfestellung durch Erwachsene notwendig. Mit zunehmender Bewegungssicherheit des Kindes wird das Helfen durch das Sichern ersetzt. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass dadurch die Bewegungsfreiheit der Kinder nicht unnötig eingeschränkt wird.
Auch die Kinder sollten dazu angeleitet werden, sich gegenseitig zu helfen und zu sichern. Dadurch lernen sie, für sich und andere Verantwortung zu übernehmen.

Umgang mit Geräten

Die Schulung der Bewegungsfertigkeiten ist in vielen Fällen mit dem Einsatz von Geräten wie z.B. Reck, Tau, Klettergerüst oder Bank verbunden. Außerdem kommen bewegliche Sportgeräte wie Bälle, Skates oder Fahrräder zum Einsatz.

Folgende Tipps sollten beim Auf- und Abbau bzw. beim Umgang mit den Geräten beachtet werden:

- Beim Transport und Aufbau von Großgeräten empfiehlt es sich, Kinder frühzeitig mit einzubinden. Hier ist Geduld notwendig, denn Kinder benötigen Zeit, um Erfahrungen im Umgang mit Geräten zu sammeln und Risiken zu erkennen.
- Kinder zunächst beim Auf- und Abbau von einfach zu bewältigenden Geräten beteiligen. Später übernehmen sie diese Aufgabe eigenverantwortlich bei möglichst vielen Geräten. Wichtig ist die Vermittlung der richtigen Auf- und Abbautechnik.
- Der Auf- und Abbau sollte kindgerecht organisiert werden, d.h., ausreichend viele Kinder für das aufzubauende Gerät, klare Aufgabenverteilung, ein Gerät nach dem anderen auf- bzw. abbauen, Standort und Transportwege vermitteln (z.B. mit Zeichnungen).
- Mit der Unterstützung Erwachsener lernen Kinder, wie sie die Geräte individuell einstellen können. Der Umgang mit Geräten ermöglicht nicht nur motorische, sondern vor allem soziale und kognitive Lernprozesse.
- Kindgerechte Geräte und Ausrüstung verwenden!

Kinder lieben Bewegung

Kinder brauchen Bewegung