

1. Bewegungsspiele auf kleinem Raum – einfach und schnell umsetzbar

„Rudis bewegtes Schulhaus“ (auch für die Kita geeignet)

<http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Rudis+bewegtes+Schulhaus>

„Achtung, Eiskugel“ (ab 3 Jahre)

Alle Kinder laufen kreuz und quer durch den Raum, ein Kind hält dabei die Eiskugel (= in Alufolie gewickelter Gymnastikball) fest und versucht sie so schnell wie möglich an ein anderes Kind zu übergeben (nicht werfen), denn die Eiskugel ist eiskalt! Dabei sagt das Kind „Achtung, Eiskugel“. Das andere Kind muss die Kugel annehmen und darf nicht weglaufen.

Variante: Mehrere Eiskugeln oder Feuerbälle oder heiße Kartoffeln verwenden.

„Würfelspiel“ (ab 4 Jahre)

Die Kinder sitzen in einem Kreis und würfeln reihum zur Kreismitte. Jeder Ziffer wird eine Bewegungsform zugeordnet. Das könnte beispielsweise sein:

1 = auf einem Bein hüpfen

2 = auf beiden Beinen hüpfen

3 = wie ein Hampelmann springen

4 = Vierfüßlergang wie ein Hund (Bauch zeigt zum Boden)

5 = Vierfüßlergang wie ein Krebs (Bauch zeigt zur Decke)

6 = die Kinder flüchten; das Kind, das eine 6 gewürfelt hat, versucht ein anderes zu fangen

Variante: Das „Würfelungeheuer“ (Kind, das eine 6 gewürfelt hat) versucht, möglichst viele Kinder zu fangen. Wer gefangen ist, setzt sich auf den Boden. Die anderen Kinder würfeln weiter, bis sie eine 1 haben, dann ist diese Runde beendet (oder wenn das Würfelungeheuer alle Kinder gefangen hat).

2. Intensive Bewegung auf kleinem Raum

„Flitzer“ (ab 3 Jahre)

Im Raum liegen viele Kleinteile (Korken, Wäscheklammern, Bierdeckel) auf dem Boden verteilt.

Jedes Kind bekommt einen „Flitzer“ = Teppichfliese. Auf diese werden nun beide Hände aufgestützt und durch den Raum geflitzt, um möglichst viele Kleinteile ins Auto einzuladen und zur Sammelstelle zu fahren.

Variante: 2 Mannschaften bilden, 2 Sammelstellen aufstellen. Welche Mannschaft hat die meisten Kleinteile eingesammelt? Regel: Es darf immer nur ein Teil transportiert werden!

„Schatzsuche“ (ab 5 Jahre)

Mehrere Kinder werden zu „Häuptlingen“ bestimmt, die einen „Schatz“ (5-10 kleine Gegenstände, z.B. Murmel, Geldstück, Würfel) finden müssen. Dieser wird an die Kinder („Diebe“) verteilt. Die Häuptlinge dürfen nicht sehen, an wen welcher Gegenstand verteilt wird. Der Schatz muss in der geschlossenen Hand „unsichtbar“ gehalten werden. Alle Kinder („Indianer“), auch die Diebe, laufen durch die Halle und halten die Hände geschlossen. Wenn ein Indianer von einem Häuptling gefangen wird, muss dieser seine Hand öffnen und seinen Schatz abgeben, darf dann aber mit geschlossener Hand weiterlaufen. Wann haben die Häuptlinge alle Schätze gefunden?

Variante 1: Die Schätze müssen am Ende zugeordnet werden. Wer hatte welchen Schatz?

Variante 2: Die Diebe behalten die Schätze bis zum Ende verdeckt in der Hand. Die Häuptlinge müssen nun die Diebe entlarven und die Schätze aus dem Gedächtnis zuordnen.

3. Kreative Bewegung auf kleinem Raum

„Die digitale Sportstunde: Mach mit – bleib fit!“

<https://km-bw.de/Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit>

„Rudi-Fitness-Challenge“

http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Rudi_s+Fitness+Challenge+fuer+die+Grundschule

„Wohnzimmer-Challenge“

<http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Wohnzimmer-Challenge>

4. Körperwahrnehmung/ Entspannung

„Schildkrötenspiel“ (ab 4 Jahre)

Der Raum ist haptisch begrenzt und beengt (z.B. durch Wände, Bänke). Alle Kinder sind „Schildkröten“, die im Vierfüßlergang und mit geschlossenen Augen (Augenbinden) in diesem Raum kreuz und quer krabbeln. Wird eine „Schildkröte“ versehentlich (wegen Blindheit) von einer anderen „Schildkröte“ berührt, muss sie „versteinern“, d.h. den Kopf einziehen und den Panzer ausfahren (sich ganz klein machen). Wird eine solch „eingezogene Schildkröte“ wieder versehentlich von einer anderen Schildkröte berührt, darf sie sich wieder in Bewegung setzen. So entsteht ein stetiger Wechsel von Anspannung und Entspannung.

„Stopp, mir nach!“ (ab 4 Jahre)

Alle Kinder bewegen sich frei im Raum (nicht rennen). Ein Kind (eventuell vorher bestimmen) beginnt und ruft „Stopp, mir nach!“. Dann macht es eine Bewegungsart vor und alle Kinder sollen es nachmachen - so lange, bis ein weiteres Kind ruft „Stopp, mir nach!“ usw.

5. Nutzung des Außenraums und der Natur

- Gegenstände sammeln und bringen (z.B. Blatt, Blume, Stein, Stock, Müll...)
- Basteln/bauen/entdecken (Wald: Mandala, Stöcke sammeln und damit bauen...)
- Natur-Memory (von Gegenständen auf einem Tuch müssen „Doppelgänger“ gebracht werden)
- Bingo mit Dingen der Natur/Umgebung
- Hüpfspiele (Himmel- und Hölle, Gummitwist, Koordinationsleiter...)
- Hindernislauf/ Rundenlauf ums Haus
- Fahrzeug-/Bewegungsparcours
- Kreativ-Werkstatt: Spielplatz bauen
- Wasserspiele/Wassergewöhnung!

Weiterführende Tipps & Literatur

- Bewegungsaufgaben an der Koordinationsleiter:
<http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Bewegungsaufgaben+an+der+Koordinationsleiter+fuer+alle+Klassenstufen>
- Kitu-App der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg. Gemeinsam spielen und bewegen:
<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>
- Kinderturnstiftung Baden-Württemberg und Stiftung Sport in der Schule Baden-Württemberg (Hrsg.) (2013). Praxishandbuch Bewegungserziehung in der Kita. 9,20 Euro (bestellbar unter <https://www.ssids.de/schulsport-in-bw/publikationen/katalog/reihe-4/4-sn-002>)

Kontakt

Verena Gebre – Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung, Außenstelle Ludwigsburg
verena.gebre@zsl.kv.bwl.de

