



Handbuch für den Sportverein



Kinderbewegungsabzeichen NRW



www.sportjugend.nrw



Impressum

Herausgeber

Sportjugend Nordrhein-Westfalen
Friedrich-Alfred-Allee 25 · 47055 Duisburg
www.sportjugend.nrw

Inhalt

Sportjugend Nordrhein-Westfalen und Lehrkräfte des
Landessportbundes Nordrhein-Westfalen mit
Unterstützung der Jugenden der Bünde und Verbände

Redaktion

Ulrich Beckmann, Angela Buchwald

Fotos

Bilddatenbank des Landessportbundes NRW
bilddatenbank.lsb.nrw – Andrea Bowinkelmann

Layout

schmitzdruck&medien GmbH & Co. KG, Brüggen

Druck

schmitzdruck&medien GmbH & Co. KG, Brüggen

© by Sportjugend Nordrhein-Westfalen, Nachdruck –
auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Herausgebers

Hinweis der Redaktion:

Nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde die männliche
Schreibweise im Text verwendet.

Juli 2024 (unveränderter Nachdruck)



Inhalt

1 Das Kinderbewegungsabzeichen NRW.	4
2 Bewegung fördern von Anfang an!	7
3 Zur Bedeutung der Bewegung im Kleinkind- und Vorschulalter	8
4 Das Kinderbewegungsabzeichen anbieten – so geht's	10
4.1 Vereinsmitarbeiter	10
4.2 Planung	11
4.3 Veranstaltungsformen – besondere Hinweise	12
4.4 Bewegungsparcours zusammenbauen – das Baukastenprinzip	13
4.5 Durchführung	14
5 Informationen zu den Entwicklungsbereichen	17
6 Kibaz-Bewegungsaufgaben	21
6.1 Motorischer Entwicklungsbereich.	23
6.2 Wahrnehmungsentwicklungsbereich	27
6.3 Psychisch-emotionaler Entwicklungsbereich	31
6.4 Sozialer Entwicklungsbereich.	36
6.5 Kognitiver Entwicklungsbereich	40
Literaturhinweise und Empfehlungen	44
Zu guter Letzt – Rückmeldung erwünscht	46

1. Das Kinderbewegungsabzeichen NRW

Das Kinderbewegungsabzeichen - kurz „Kibaz“ - wurde von der Sportjugend Nordrhein-Westfalen unter Beteiligung der Jugendlichen in den Stadt- und Kreissportbünden sowie Fachverbänden entwickelt. Es stellt die kindgemäße Heranführung an sportliche Bewegungsabläufe sowie die Freude und das Erleben von persönlichen Erfolgen in den Vordergrund.

Die Idee dabei ist, Kinder schon früh für Bewegung, Spiel und Sport zu begeistern und ihnen im Sportverein die Möglichkeit zu geben, ihre Vorlieben, Stärken und Talente zu entdecken und auszubauen. So gesehen ist das Kinderbewegungsabzeichen ein Persönlichkeitsabzeichen im Sinne einer persönlichen Wertschätzung für die Teilnahme und der individuell erbrachten Leistung.

Das Kibaz ist eine Wertschätzung für jedes einzelne Kind in der Gemeinschaft!

Das Kibaz besteht aus verschiedenen Bewegungsstationen für 3- bis 6-jährige Kinder, die in Form eines Parcours ohne Zeitbegrenzung durchlaufen werden. Eine Besonderheit des Kibaz ist hierbei, dass für die Erstellung des Bewegungsparcours insgesamt zwanzig Bewegungsaufgaben vorgeschlagen werden, die auf die Hauptbereiche der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung abgestimmt sind:

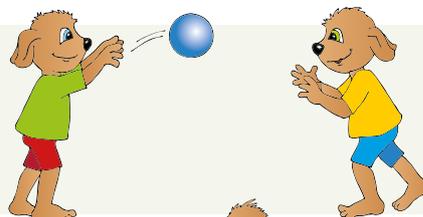
Motorische Entwicklung



Wahrnehmungsentwicklung



Soziale Entwicklung



Psychisch-emotionale Entwicklung



Kognitive Entwicklung



Das Kibaz-Baukastenprinzip

Mindestens zehn verschiedene Bewegungsstationen (jeweils zwei aus den fünf Entwicklungsbereichen) werden ausgewählt und zu einem Bewegungsparcours „zusammengebaut“.

Das Kibaz ist praxiserprobt und mit überschaubarem Aufwand für jede Vereinspraxis geeignet. Es werden nur Sport- und Alltagsmaterialien benötigt, die den Sportvereinen oder kooperierenden Kindertageseinrichtungen sonst auch zur Verfügung stehen. Bewährt hat sich auch, Kibaz in Kooperation mit Grundschule (Eingangsklassen) oder Förderschule durchzuführen. Sowohl in der Turn- oder Sporthalle des Sportvereins, im Freien auf der Wiese, auf dem Sportplatz oder im Bewegungsraum der Kita kann das Kibaz angeboten werden. Auch ist das Kibaz in anderen Sport- und Bewegungsstätten wie Schwimmbad, Reithalle oder Segelflugplatz möglich. Dazu haben einige Fachverbände spezielle Variationen entwickelt (siehe S.7)

Das Kibaz wendet sich gezielt an die Gruppe der 3- bis 4- sowie an die der 5- bis 6-jährigen Mädchen und Jungen. Entwicklungs- und Könnensunterschiede sind in der Altersspanne der 3- bis 6-Jährigen meistens groß. Daher wurde bei der Entwicklung des Kibaz darauf geachtet, dass individuelle und entwicklungsdifferenzierte Aufgaben den Altersgruppen so gestellt werden, dass diese von Kindern auch erfolgreich gelöst werden können.

Für Klein- und Vorschulkinder steht nicht das Messen einer von außen gesetzten Leistung im Vordergrund. In diesem Alter gilt: „Dabei sein und mitmachen ist alles!“.

Der Erhalt einer Urkunde wird deshalb nicht abhängig von gemessener Weite oder erreichter Punktzahl gemacht, sondern von der Teilnahme und der individuell erbrachten Leistung.



In diesem Handbuch werden Empfehlungen für die praktische Ausgestaltung des Kibaz gegeben, jedoch kein fertiger Bewegungsparcours abgebildet. Praktische Vorschläge und Orientierungshilfen für angemessene kindgerechte und altersdifferenzierte Bewegungsaufgaben werden ab Kapitel 6 aufgezeigt. Welche Unterstützungsmaterialien zur Bewerbung und Durchführung des Kibaz zur Verfügung stehen, sind im 4. Kapitel zu erfahren.

Die dafür zur Verfügung stehenden Kibaz-Materialien sind kostenfrei bei den örtlichen Stadt- und Kreissportbünden oder den Fachverbänden zu erhalten.

Das Bewegungsabzeichen für Kinder lohnt sich!

Das Kibaz ermöglicht Kindern,

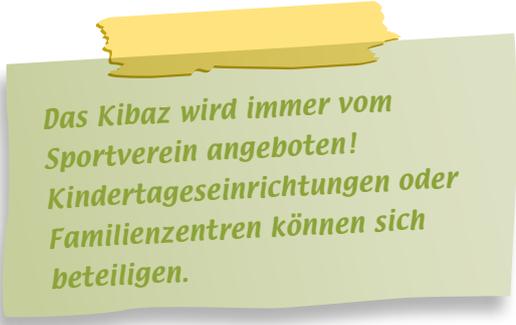
- sich mit sich selbst, ihrer materiellen und personellen Umwelt auseinanderzusetzen.
- vielfältige Handlungskompetenzen zu erwerben.
- ihre Vorlieben, Stärken und Talente zu entdecken.
- ihre Persönlichkeit zu entfalten.
- vielfältige sportliche Bewegungsabläufe zu erleben.
- ihre individuelle Leistung zu zeigen.

Das Kibaz gibt Eltern

- die Gelegenheit, mit ihren Kindern gemeinsam in Bewegung zu kommen.
- einen Anlass, stolz auf die Leistungen ihrer Kinder zu sein.
- Zeit, ihre Kinder zu beobachten und (neue) Stärken und Bewegungstalente ihrer Kinder zu entdecken.
- förderliche Hinweise für ihre Kinder durch Sportvereinsmitarbeiter oder Erzieher.
- die Möglichkeit, selbst im Sportverein aktiv zu werden.

Das Kibaz ermöglicht dem Sportverein,

- mit einem Aktionsbaustein werbewirksam aufzutreten.
- die eigene Angebotspalette einer guten Kinder- und Jugendarbeit im Verein zu erweitern.
- mit Kindertageseinrichtungen und Familienzentren als kommunale Bildungsträger nachhaltig zusammen zu arbeiten.
- die Bewegungsförderung im Kleinkind- und Vorschulalter zu unterstützen.
- bestehende Kooperationen zu einem „Anerkannten Bewegungskindergarten des Landessportbundes NRW“ zu vertiefen.



Das Kibaz wird immer vom Sportverein angeboten! Kindertageseinrichtungen oder Familienzentren können sich beteiligen.

Das Kibaz bedeutet für Bildungspartner,

- kommunale Netzwerke für Bildung und Gesundheit zum Kindeswohl gemeinsam mit dem organisierten Sport zu unterstützen.
- die Möglichkeit zur gezielten Bewegungsbeobachtung und Einschätzung einzelner Kinder.

2. Bewegung fördern von Anfang an!



Das Kinderbewegungsabzeichen NRW ist eingebettet in das Handlungsfeld 8 „Bewegung, Spiel und Sport in Sportverein, KiTa und Schule fördern!“ im Rahmen der Dekadenstrategie (2022–2032). Das sogenannte Kibaz ist seit 2014 ein attraktiver Baustein, um eine zeitgemäße Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein zu fördern. Darüber hinaus dient das Kibaz dazu, die Zusammenarbeit von Sportvereinen mit Kindertageseinrichtungen, Familienzentren, Anerkannten Bewegungskindergärten sowie den ersten Klassen von Grundschulen bzw. mit Förderschulen zu beleben.

Herausgeber des Kinderbewegungsabzeichens ist die Sportjugend im Landessportbund NRW. Als Träger der freien Jugendhilfe ist sie gefordert, bildungs- und erziehungsbezogene Inhalte und Qualitätsmaßstäbe des Kinder- und Jugendhilfegesetzes in ihrer Arbeit umzusetzen und zugleich als Sportverband den Fokus auf die Gestaltung und Sicherung von Bewegung, Spiel und Sport für alle Kinder und Jugendlichen zu legen.

Mit dem Kibaz als Aktionsbaustein unterstützt die Sportjugend in NRW ihre Sportvereine, die besonders Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung durch Bewegung, Spiel und Sport fördern wollen. Das spielerische und kindgerechte Heranführen von Kindern und ihren Familien an den organisierten Sport stehen dabei im Vordergrund.

Kibaz-Variationen der Fachverbände

Mehrere Fachverbände haben sich auf den Weg gemacht, das bisher so erfolgreiche Kibaz mit „fachsportlichen Akzenten“ weiter zu entwickeln. Bisher erschienen sind

- das **Ballspiel-Kibaz** (Westdeutscher Basketball-Verband, Westdeutscher Handball-Verband, Westdeutscher Volleyball-Verband)
- das **Ball- & Schläger-Kibaz** (Badminton Landesverband, Tennisverband Mittel- und Niederrhein, Westfälischer Tennisverband und Westdeutscher Tischtennisverband)
- das **Flieger-Kibaz** (Aeroclub NRW mit seiner Luftsportjugend)
- das **Hockey-Kibaz** (Westdeutscher Hockey-Verband)
- das **Judo-Kibaz** (Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband)
- das **Kibaz mit Pony** (Pferdesportverband Westfalen, Pferdesportverband Rheinland)
- das **Rollende Kibaz** (Radsportverband NRW mit seiner RadSportJugend NRW)
- das **Wasser-Kibaz** (DLRG Nordrhein, DLRG Westfalen, swimpool – Schwimmverband NRW, Kanuverband NRW).

*Bildung braucht Bewegung -
Kibaz bringt Bildung in
Bewegung!*



3. Zur Bedeutung der Bewegung im Kleinkind- und Vorschulalter

Aufstehen, rennen, wippen, Treppen steigen, Roller fahren, Seifenblasen pusten, malen, springen, Bauklötze stapeln, Rad schlagen, sprechen, mit anderen spielen, in die Sonne blinzeln, Zähne putzen, krabbeln, Schuhe anziehen, etwas trinken, tanzen, ein Musikinstrument spielen, eine Jacke aufhängen, soziale Kontakte knüpfen, auf äußere Reize reagieren, weinen und lachen, lesen, schreiben, rechnen, ... und Sport treiben ...

...das alles und noch viel mehr ist nur durch und mit Bewegung möglich!

Mit allen Sinnen und „immer in Bewegung“ erobern Kinder spielerisch, also handelnd, ihre Umwelt. Dabei eignen sie sich immer neue Fähigkeiten und Kenntnisse an. Das Zusehen bei einer Handlung oder eine Belehrung von außen kann das eigene Handeln niemals ersetzen. Bewegung bildet neben und zusammen mit dem Denken (z.B. räumliche Orientierung und Rhythmus) das tragende Fundament der menschlichen Existenz.

Und: Bewegung beeinflusst immer auch soziale Bezüge, Emotionen, Motive, Erfahrungen und Wertvorstellungen. Der Körper ist dabei der Mittler zwischen den inneren Möglichkeiten des Menschen und den äußeren Anforderungen. Bewegung ist die Brücke zur Welt!

Kinder, die sich viel bewegen, können mehr erleben, lernen und leisten!

Vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen unterstützen bedeutsame Lebenskompetenzen und Lebenserfahrungen, um z.B. im Verkehr oder bei Aktivitäten im und am Wasser mit Risikosituationen umzugehen oder Alltagssituationen zu bewältigen.

Kinder wollen sich selbst kennenlernen, und das gelingt ihnen durch Bewegung am besten.

- Sie wollen Ich-Erfahrungen sammeln, wozu auch das Kribbeln im Bauch gehört. Ihr Lernmotor ist die Neugierde!
- Sie wollen Eigenschaften von Materialien erkunden. Sie experimentieren und wiederholen dabei unendlich oft.
- Sie gehen auf andere Kinder zu, um mit ihnen etwas zu unternehmen, von ihnen etwas zu erfahren und auch um ihr Können zu zeigen.

Durch Bewegung, Spiel und Sport sammeln Kinder bedeutende Erkenntnisse, Eindrücke und Erlebnisse. Dadurch gelingt es ihnen, ihren Erfahrungsschatz zu erweitern, mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen zu entwickeln und ihre Persönlichkeit weiter zu entfalten. Hierüber erwerben sie auch notwendige Grundlagen für schulische Eingangskompetenzen wie z.B. das eigene Handeln ordnen, sich Wörter durch Bilder einprägen und „Eselsbrücken“ bauen. Worte oder Sätze sind praktische Kürzel für erlebte Handlungen. Bewegung ist die Grundvoraussetzung zum Lernen.

Und: Können Kinder Bewegungserfahrungen im oben genannten Sinne machen, erwerben sie ein solides Fundament für das spätere Erlernen verschiedener Sportarten im Sportverein und werden motivierter sein, lebenslang Sport zu treiben.

Eingeschränkte Bewegungserfahrungen behindern körperliches Wohlbefinden und Gesundheit, soziale Integration, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und geistige Erkenntnisgewinnung.



4. Das Kinderbewegungsabzeichen anbieten – so geht's!

Wird das Kibaz erstmalig im Sportverein durchgeführt, helfen nachfolgend genannte Punkte bei der individuellen Planungsphase. Es folgen detaillierte Hinweise für eine erfolgsversprechende Durchführung.

Beratung, Informationen und alle Materialien zur Durchführung des Kibaz erhalten Sportvereine und Kitas kostenlos bei ihren jeweiligen Stadt- oder Kreissportbänden oder bei ihren Fachverbänden in NRW.

4.1 Vereinsmitarbeiter

Für die vereinseigene Umsetzung wird ein engagiertes „Praxisteam“ für die gesamte Abwicklung benötigt.

Zur Planung der Veranstaltung und zur Begleitung der Kinder

- Qualifizierte Mitarbeiter der Sportvereine:
Empfehlung Übungsleiter C- oder Trainer C-Lizenz
- Gruppen- und/oder Sporthelfer
- Vereinsmitarbeiter mit vielfältigen Erfahrungswerten auch in der fachsportlichen Praxisarbeit mit Kindern

Vorteilhaft ist es, Übungsleiter, die auf der 2. Lizenzstufe Kinder und Jugendliche ausgebildet sind beispielsweise für gezielte Beobachtungen von Kindern einzusetzen. Wird mit einer Kindertageseinrichtung oder einem Familienzentrum kooperiert, dann ergänzt das Know-How von qualifizierten Erziehern das Team ideal.



Aufgabenbereiche

- Spielleitung/en – Gesamtkoordination, Einweisung der Betreuer
- Ratgeber – Anlaufstelle für alle
- Betreuer – individuelle Begleitung und Unterstützung der Kinder an den Stationen
- Helfer – Auf- und Abbau des Bewegungsparcours
- 1. Hilfe und Unfallversorgung

Das gesamte Team sollte ganz besonders auf die jeweiligen Aufgaben vorbereitet werden. Damit sind sowohl allgemeine Informationen über die „Besonderheit“ und den Ablauf des Kibaz gemeint, als auch eine intensive Einweisung durch die verantwortliche „Spielleitung“ für den Aufbau und die Durchführung der Stationen.

*Das Kibaz durchführen - Gewußt wie!?
Demnächst auch Qualifizierungsangebote:
www.kibaz-nrw.de*

4.2 Planung

Insgesamt kann für die Vorbereitung des Kibaz ein Zeitrahmen von 4-6 Stunden veranschlagt werden. Folgende Punkte sollten dabei geklärt werden:

Auswahl des Veranstaltungsformats

- Soll ein geschlossener Teilnehmerkreis (nur vereinseigene Kinder, Familien oder Kindergartengruppen) oder ein offener Teilnehmerkreis (möglichst viele Kinder/Familien oder Kindergartengruppen der Region) eingeladen werden?
- Kann das Kibaz ggf. gemeinsam mit einer Kindertageseinrichtung, einem Familienzentrum oder einem anderem Sportverein in der Nachbarschaft angeboten und umgesetzt werden?

Auswahl des Termins

- Welcher Zeitpunkt passt in die lokale Terminlandschaft?

Auswahl des Ortes

- An welchem Ort soll das Kibaz durchgeführt werden? (Wiese, Stadion, Sporthalle, Bewegungsraum der Kita, im Schwimmbad, Eissporthalle, Reithalle)
 - ggf. Informationen über besondere Sicherheitsbestimmungen bei den Betreibern oder den zuständigen Fachverbänden einholen!

Auswahl der Stationen

- Welche Altersgruppen werden angesprochen? (3- bis 4-Jährige, 5- bis 6-Jährige, beide Altersgruppen, und/oder Familien)

Auswahl von Sportgeräten und/oder Alltagsmaterialien

- Welche Sportgeräte und (Alltags-) Materialien stehen zur Verfügung?
- Wer besorgt oder sammelt ggf. Alltagsmaterialien?

Gewinnung und Einweisung von Helfern und Betreuern

- Wie viel „Personal“ steht aus den beteiligten Institutionen zur Verfügung?
- Wer übernimmt welche Station bzw. wer betreut eine Kleingruppe?

Öffentlichkeitsarbeit

- Wie und wo soll die Veranstaltung beworben werden? (Eindruck-Plakate/Lokale Presse/Lokalradio/Internet)

Finanzplanung

- Wird ein (neuer) Sponsor benötigt?
- Werden Bewegungsgeschenke an die Kinder eingeplant? Wer besorgt sie?

Ein Geschenk für die Teilnahme geplant? Empfohlen werden sinnvolle Materialien, die Kindern auch zu Hause Bewegungsanlässe bieten. Beispielsweise: kleiner Ball, Springseil, Wasserball, Gummitwist, Flummi o.ä.

Kibaz beginnen

- Wie soll die Veranstaltung eröffnet werden? (Rede, Ansprache, „Startschuss“, Aufwärmphase für alle, mit Musik)
- Wer wird eröffnen?

Kibaz durchführen

- Wie werden die verschiedenen Stationen zu den fünf Entwicklungsbereichen kenntlich gemacht?
- Wie soll ggf. ein Betreuerwechsel an den Stationen erfolgen?

Kibaz abschließen

- Wie werden die Kinder geehrt?
- Wer unterschreibt die Urkunden der Kinder?
- Gibt es ein gemeinsames Abschlussspiel oder -lied etc.?
- Werden alle Kinder besonders geehrt?

Nachbereitung

- Rückmeldebogen an den SSB/KSB geschickt?
- Vorstand und Kooperationspartner informiert?
- Allen Beteiligten besonders gedankt?
- Presseartikel geschrieben und auf Homepage gestellt?



4.3 Veranstaltungsformen – besondere Hinweise

Für das Kibaz sind verschiedene Durchführungsformen denkbar.

Als „Großveranstaltung mit einem offenen Teilnehmerkreis“, z.B. Spielfest/Sommerfest des Vereins oder der Kita:

- Bei dieser „weitläufigen“ Veranstaltungsform sollte eine **Spielleitung** die Gesamtkoordination übernehmen und eine weitere als **Ratgeber** den Kindern Hinweise auf noch zu absolvierende Stationen geben.
- Es ist daran zu denken, dass bei einer mehrstündigen Durchführung genügend **Betreuer** zur Verfügung stehen, die sich bei den Stationen abwechseln können.
- Die Kinder starten einzeln oder zu zweit (z.B. Geschwisterkind/Elternteil) nacheinander und durchlaufen die Stationen des Parcours entweder in einer bestimmten Reihenfolge oder frei wählbar.
- Die Bewegungsaufgaben für die einzelnen Stationen sind so zu differenzieren, dass sich jedes Kind sein Schwierigkeitsniveau aussuchen kann und eine gleichzeitige Durchführung für mehrere Kinder möglich ist.
- Wichtig ist, jede Station durch eine entsprechende **Stationskarte mit Nummer (1-10)** gut sichtbar zu kennzeichnen (das „Materialienpaket“ beinhaltet jede Stationskarte passend zu den fünf Entwicklungsbereichen zweifach).
- **Jeder Betreuer einer Station ist gut einzuweisen!** Er muss die jeweilige Bewegungsaufgabe kennen, den Kindern je nach Alter und Entwicklungsstand Variationsmöglichkeiten oder verschiedene Schwierigkeitsstufen anbieten können, die Laufkarte der Kinder abzeichnen und die Kinder ggf. zu einer nächsten Station leiten.
- Viele Vorschulkinder können schon zur selbstständigen Bewältigung des Parcours ermutigt werden.

Kibaz kann auch parallel zur Abnahme des Sportabzeichens für Erwachsene angeboten werden oder im Rahmen einer „Projektwoche“ der Kindertageseinrichtung oder der Kommune.

Als „Kleine Veranstaltung mit einem geschlossenen Teilnehmerkreis“, z.B. Vereinsgruppe und / oder Kindergartengruppe:

- Hierbei wird eine Aufteilung in Kleingruppen zu je 4-5 Kindern empfohlen.
- Jede Kleingruppe geht mit einem **Betreuer** nacheinander die verschiedenen Stationen in frei wählbarer Reihenfolge ab. Die Kinder können so die einzelnen Stationen mehrmals ausprobieren und sich unterschiedliche Anforderungen suchen.
- Die Betreuer „koordinieren“ die Reihenfolge der Kinder in der Kleingruppe, bieten den Kindern je nach Alter und Entwicklungsstand Variationsmöglichkeiten oder Schwierigkeitsstufen an und füllen die Laufkarte des Kindes aus. Sie können gemeinsam mit den Kindern in der Kleingruppe entscheiden, wie lange sie an jeder einzelnen Station bleiben wollen, müssen aber auch den Ablauf im Blick haben (Stationswechsel/Rotation der Kleingruppen).
- Bei bis zu 30 teilnehmenden Kindern ist es hilfreich, die Kleingruppen so zu verteilen, dass immer eine Station als „Puffer“ frei ist.
- Bei der Durchführung in kleineren Turnhallen ist es hilfreich, Laufstationen erst nach dem Abbau der übrigen Stationen anzubieten.

Wenn Kinder unter drei Jahren oder über sechs Jahren das Kibaz absolvieren wollen, kann der Veranstalter über ihre Teilnahme entscheiden.

4.4 Bewegungsparcours zusammenbauen – das Baukastenprinzip

Die vorgeschlagenen Bewegungsaufgaben für die Umsetzung vor Ort werden wie ein Baukasten zu einem eigenen „Kibazparcours“ zusammengestellt (siehe ab Kap. 6 ff.). Insgesamt stehen im Baukasten **20 Bewegungsaufgaben** zur Unterstützung der motorischen, sensorischen, psychisch-emotionalen, sozialen und kognitiven Entwicklungsbereiche des Kindes zur Verfügung. Jeweils vier Aufgaben sind einem Entwicklungsbereich des Kindes zugeordnet:



Motorische Entwicklung	Wahrnehmungsentwicklung	Psychisch-emotionale Entwicklung	Soziale Entwicklung	Kognitive Entwicklung
Hüpfen und Springen	Körperspannung halten	Talent zeigen	Fluss überqueren	Abfolgen merken
Schnell sein	Unterschiede fühlen	Kreativstation	„Kranke“ transportieren	Nach Plan bauen
Hindernisse bewältigen	Bälle wegpusten	Clown sein	Kontakt aufnehmen	Mengen bilden
Gleichgewicht halten	Zielgenau werfen	Sprung in die Tiefe	Vertrauen haben	Merken und wiedererkennen

Wie funktioniert das Baukastenprinzip?

- 10 aus 20 Bewegungsaufgaben auswählen – jeweils zwei aus jedem Bereich
- Bewegungsaufgaben formulieren
- Bewegungsvariationen einplanen – mal schwierigere/mal leichtere
- festlegen, wie viele Kinder hier gleichzeitig die Aufgabe ausprobieren sollen
- vorhandenes Material dafür auswählen und zusammenstellen
- Alltagsmaterial bereithalten
- die Reihenfolge der Stationen festlegen und von 1-10 durchnummerieren

Hinweis: Wenn das Bewegungsabzeichen für beide Altersgruppen (3- bis 4-jährige und 5- bis 6-jährige) gleichzeitig angeboten wird, können die Stationen bei Bedarf (wenn dies die Differenzierung erfordert) für beide Altersgruppen nebeneinander aufgebaut werden.



4.5 Durchführung

- Jedes Kind erhält eine **Laufkarte** mit seinem Namen sowie mit Altersangabe. Das Kind soll diese mitnehmen und ggf. ablegen können. Auf dieser Karte wird an jeder Station die erfolgreiche Bewältigung der jeweiligen Bewegungsaufgabe von der Stationsbetreuung gekennzeichnet (z.B. per Stempelabdruck).
- Haben die Kinder die Stationen durchlaufen, empfehlen wir, die Laufkarten wieder einzusammeln, die Daten auf die **Urkunden** zu übertragen, zu unterschreiben und mit dem Vereinsstempel zu versehen.

Grundsätzlich gilt: Jedes Kind sollte alle 10 Stationen wenigstens einmal besucht haben und mindestens einmal die Bewegungsaufgabe ausprobiert haben, um eine Urkunde überreicht zu bekommen.

- Kibaz berücksichtigt individuelle Leistungen und will grundsätzlich jedes Kind mitnehmen! Sollte ein Kind z.B. aus Ängstlichkeit nur 7 oder 8 Stationen absolviert haben, die allerdings mehrmals, dann kann die Spielleitung entscheiden, dass trotzdem eine Urkunde überreicht wird.
- Wenn alle Kinder das Ziel des Parcours erreicht haben, sollte der Abschluss des Kibaz „feierlich“ gestaltet werden.

Die „Kibaz-Kinder“ erhalten eine Urkunde. Ein „Bewegungsgeschenk“ kann zusätzlich die Leistung „belohnen“.

Warum Aufgaben variieren?

Die Bewegungsaufgaben des Kibaz zu variieren bedeutet, die Anforderung zur erfolgreichen Bewältigung der Aufgabe eines Kindes zu differenzieren, damit es weder unter- noch überfordert wird. Idealerweise werden die Aufgaben so formuliert, dass sie eine Herausforderung darstellen!

Ein Beispiel dazu:

Paul und Tim sind beide 5 Jahre alt. Paul geht schon seit 3 Jahren in den Turnverein und konnte vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen sammeln, z.B. beim Springen. Er kann abschätzen, mit wie viel Kraft er hochspringen muss, um über ein Hindernis hinwegzukommen, und er hat gelernt, sich beim Runterspringen abzufangen.

Tim ist ein bewegungsunerfahrenes Kind. Beobachtet man sein Bewegungsverhalten beim Laufen auf unebenem Boden, dann fällt auf, dass er öfter stolpert z.B. an Mattenkanten. Fällt er hin, landet er schon mal auf dem Gesicht. Er fängt sich nicht mit den Händen ab.

Es wäre unangemessen, beiden Kindern die gleiche Aufgabe zum Hoch- und Niederspringen beispielsweise vom hohen Kasten anzubieten. Tim braucht niedrigere Sprungalternativen. Paul könnte schon das zielgenaue Landen in markierten Bereichen schaffen. Beide Jungen sind zwar gleichaltrig aber in ihrem motorischen Entwicklungsstand unterschiedlich weit. Daher muss die aufgebaute Bewegungsstation beiden Kindern gerecht werden können. Die Lösung ist z.B. der Aufbau einer Kastentreppe.

Warum Alltagsmaterialien nutzen?

Gerade wertfreie Materialien aus dem Alltag eröffnen Kindern einen größtmöglichen Handlungs-, Entscheidungs- und Interpretationsspielraum beim experimentellen Spielen und Bewegen. Einige typische Alltagsmaterialien für Bewegungsanlässe werden im Folgenden vorgestellt:

- **Zeitungen** kann man auf den verschiedenen Körperteilen transportieren und sie einem Partner übergeben (z.B. vom Unterarm zur Schulter des Partners). Aus Zeitungen kann man Bälle formen und eine Schneeballschlacht machen, damit Zielwerfen oder sie mit einer Papprolle wegschießen.
- **Bierdeckel** können zu Steinen werden mit deren Hilfe Kinder einen Fluss überqueren. Oder die Bierdeckel liegen verstreut auf dem Boden und die Kinder laufen im Slalom um die Deckel herum.
- **Papprollen** können aufrecht aufgestellt im Raum verteilt werden. Die Kinder laufen und versuchen, keine Rolle umzustoßen. Mit Papprollen können Zeitungsbälle transportiert werden. Aus mehreren Papprollen aneinander, können Murmelbahnen oder Telefonleitungen werden.
- **(Schuh-) Kartons** können hervorragend zum Turmbau genutzt werden. Sie eignen sich auch als Wurfziel von Zeitungsbällen.
- **Große Kartons** eignen sich zum Bau einer Stadt oder Burg, in der man sich auch verstecken kann. Kartons mit geöffnetem Boden ergeben einen tollen Kriechtunnel.

Warum sich Zeit für Beobachtungen und zur Einschätzung der individuellen Leistungen nehmen?

Erfahrenen Übungsleitern und ggf. beteiligten Erziehern bietet der vielfältig angelegte Parcours eine gute Möglichkeit zur Bewegungsbeobachtung und zur Einschätzung von Entwicklungsverläufen. Bei der Begleitung der Kinder ergibt sich die Möglichkeit, das individuelle Bewegungsverhalten des Kindes einzuordnen und es ggf. bei weiteren Bewegungsanlässen gezielt zu fördern.

Eine jährliche Wiederholung des Kibaz lässt individuelle Entwicklungsverläufe der Kinder sichtbar werden.

Hinweis: Laufkarten ggf. mit Anmerkungen verwahren und im Folgejahr das aktuelle Können des Kindes mit dem vorherigen vergleichen.



Warum Kinder begleiten und unterstützen?

In der Regel kann Kindern im Vorschulalter ein selbständiges Durchlaufen der Bewegungsstationen zugetraut werden. Eltern/Erziehungsberechtigte sollten daher insbesondere jüngere Kinder begleiten und ihnen bei Bedarf Hilfestellung anbieten. Besonders bei der Station „Gleichgewicht halten“ ist es wichtig aktive Hilfe nur anzubieten (z.B. offene Hand hinhalten und mitgehen). Das Kind kann so entscheiden, wann es den unmittelbaren Halt braucht und wann nicht. Gerade über diese positive Form der Rückversicherung von Eltern oder Erziehungsberechtigten wird den Kindern die nötige Sicherheit vermittelt und Erfolge ermöglicht.

Wie die individuellen Leistungen wertschätzen?

Applaus der Anwesenden (vor allem des Veranstaltungsteams) für jedes Kind verstärkt den Stolz auf die eigene Leistung. Besonders bei der Bewegungsaufgabe „Talent zeigen“ ist es wichtig, die vermeintlichen „Kunststücke“ des Kindes ernst zu nehmen und zu loben. Hier ist ein sensibler Umgang mit der Situation gefordert.

Je nach Veranstaltungsrahmen können Kinder ggf. eine kleine Bühne (auch zu zweit oder zu dritt) für die Talentstation nutzen und noch einmal Applaus für individuelle Kunststücke erhalten.



5. Informationen zu den Entwicklungsbereichen

Naturgemäß nutzen Kinder jede Gelegenheit zum Toben, Klettern, Springen, Balancieren und Rennen. Sie sind ausgestattet mit einem unbändigen Drang nach Bewegung. Dabei erfahren sie Freude und Lust an der Bewegung und an der Herausforderung ihrer Sinne. Wie kleine neugierige Forscher erkunden Kinder die Welt und lernen diese dabei zu begreifen. Je mehr Erfahrungen Kinder sammeln, desto mehr werden sie können. Je mehr sie können, desto selbstbewusster werden sie und wagen sich mutiger an neue Situationen heran.

Ein Beispiel:

Hat Lisa für sich den Treppenabsatz unter anderem zum Niederspringen entdeckt, dann wird sie aus sich selbst heraus diese Bewegung unermüdlich oft wiederholen. Hochsteigen, niederspringen, wieder hochsteigen ... nach Erfolg, eine Stufe irgendwann mehr dazu nehmen, wieder niederspringen usw.

Lisa festigt (trainiert) damit den Bewegungsablauf und verfeinert darüber die Qualität ihrer neu erlangten Bewegungsfertigkeit. Wird Lisa sprachlich von Erziehenden hierbei begleitet, dann lernt sie auch Wörter wie „hoch“, „tief“, „Treppe“, „noch mal“ usw.

Lisa lernt also durch und mit Bewegung, aus sich selbst heraus und auch durch Anreiz von außen.



Aus Erwachsenensicht könnten diese Wiederholungshandlungen sinnlos erscheinen, für Lisa sind es aber wichtige Lernschritte. Durch ihre natürliche Anstrengungsbereitschaft und Motivation sowie durch Anregung von außen lernt sie sich selbst, ihren Körper und die Welt kennen. Erziehende unterstützen, indem sie dem kindlichen Bewegungs- und Forscherdrang Raum und Zeit geben. Bezogen auf dieses Beispiel ermöglichen sie Lisa geduldig unzählige Sprungerfahrungen vom Treppenabsatz.

Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen haben demnach nicht nur Auswirkungen auf die sensomotorischen Kompetenzen, sondern auf den gesamten Menschen mit seinen kognitiven, psychisch-emotionalen, sozialen, und sprachlichen Entwicklungsbereichen.

Die fünf bedeutsamen Entwicklungsbereiche des Kindes werden im Folgenden genauer in den Blick genommen.

5.1 Motorischer Entwicklungsbereich



Abb. 5.1: Motorische Fähigkeiten weiterentwickeln, z.B. Balancieren können

Jede ganzheitliche Bewegungsausführung hat immer auch einen motorischen Anteil.

Mit zunehmenden Bewegungserfahrungen verbessern sich auch motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten. Das Kind wird geschickter und gewandter. Es hat mehr Erfolgserlebnisse und wird sich daher auch mehr zutrauen.

Die Verfügbarkeit des motorischen Könnens wird bei der Bewegungsaufgabe „vorwärts hüpfen“ darin deutlich, dass ein Kind das Hüpfen u.a. sicher und genau, mit ausreichender Kraft und Ausdauer, regulativ (mit angemessener Muskelspannung), elastisch und „leise“ durchzuführen vermag. Erst wiederholtes Hüpfen erhöht also die Qualität der Fertigkeit ausführung und unterstützt den Erfolg mehrmaliges ein-/beidbeiniges Hüpfen.

Zu den motorischen Kompetenzbereichen zählen: Kraft, Ausdauer, Flexibilität/Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination.

5.2 Wahrnehmungsentwicklungsbereich



Abb. 5.2: Wahrnehmungsfähigkeit weiterentwickeln, z.B. Ganzkörperspannung halten können

Jede ganzheitliche Bewegungsausführung hat immer auch einen sensorischen Anteil. Dieser Anteil hat bei einer Handlung eine Informations-, Verarbeitungs- und Regelungsaufgabe. Die Sensorik ist die unzertrennliche Funktionseinheit von Wahrnehmung und Bewegung.

Für die Bewegungsaufgabe „Zielgenau werfen“ werden z.B. sensorische Anteile benötigt, u.a. das visuelle System, die Seitigkeitssicherheit und die Muskeltonuskontrolle. Je mehr sich ein Kind bewegt, umso häufiger werden sensorische Reize, die sich zum verfügbaren sensorischen Können summieren, initiiert. Diese können dann künftig für zielgenaue Würfe abgerufen werden. Je größer das sensorische Potential, umso sicherer die Bewegungsausführung. Die Informationsreize können aus der Umwelt oder vom Menschen selbst heraus kommen.

Zu den Wahrnehmungsfähigkeiten zählen (neben dem Geschmacks- und Geruchssinn) vor allem: Tastsinn, Gleichgewichtssinn, Körpereigenwahrnehmungssinn / Tiefensensibilität, Sehsinn und Hörsinn.

5.3 Psychisch-emotionaler Entwicklungsbereich



Abb. 5.3: psychisch-emotionale Entwicklung weiterentwickeln, z.B. erfundene Kunststücke zeigen

Bewegung unterstützt ebenfalls die psychisch-emotionale Entwicklung.

Jeder Bewegungsausführung liegen u.a. bewusste Erlebens- und Verhaltensweisen (Psyche) zugrunde, die auf einem inneren Gefühlszustand (Emotionalität) basieren. Eine Handlung wird kaum gelingen, wenn nicht achtsam psychisch-emotionale Entwicklungsprozesse berücksichtigt werden.

Wenn Kinder die Bewegungsaufgabe „Sprung in die Tiefe“ probieren, wägen sie ihre eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ab. Dann erst wählen sie den für sie stimmigen Schwierigkeitsgrad aus. Der psychisch-emotionale Entwicklungsgewinn für ein Kind wird beispielsweise dann gesteigert, wenn es selbstbestimmend handeln kann, hoffnungsfroh ist, die Aufgabe versteht, die Aufgabe für das Kind einen Sinn ergibt und machbar erscheint; wenn es sich richtig einschätzt und bewertet.

Selbstbewusste Kinder kennen ihre eigene Leistungsfähigkeit und ihren Körper. Sie wissen sich richtig einzuschätzen und entwickeln daraus ein positives Selbstbild.

Vielfältige Bewegungsaufgaben laden Kinder geradezu ein, ihre psychisch-emotionale Sicherheit zu entwickeln. Dadurch belohnt sich das Kind selbst und erhöht sein mutiges Tun für neue Herausforderungen. Darüber hinaus gewinnt ein Kind nicht nur Kenntnis über seinen inneren Gefühlszustand als Voraussetzung, sondern auch Verhaltensweisen anderer Kinder besser einzuordnen und zu verstehen.

Bewegung ist ein Rückhalt gebender Begleiter!



5.4 Sozialer Entwicklungsbereich

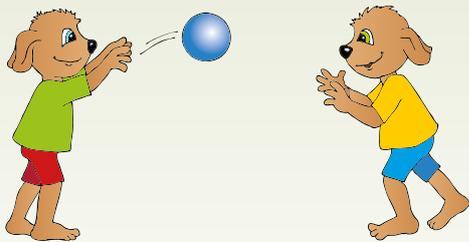


Abb. 5.4: soziale Fähigkeiten weiterentwickeln, z.B. miteinander den Ball spielen können

Bewegung fördert soziales Verhalten. Das Kind lernt mit anderen zu kooperieren und auf Wünsche und Gefühle anderer Rücksicht zu nehmen. Gleichzeitig lernt es aber auch sich in der Gruppe zu behaupten und Kontakte mit anderen zu knüpfen. In der Bewegung kann das Kind seine Persönlichkeit, seine Selbstständigkeit und seine Fähigkeit mit anderen Kindern zu interagieren und zu entfalten. Es lernt, dass im Umgang miteinander und im Zurechtkommen mit seiner Umwelt Regeln wichtig sind.

Bei der Umsetzung der Bewegungsaufgabe „Kontakt aufnehmen“ (Bierdeckel zwischen Händen transportieren) zeigt sich, wie immens wichtig die gegenseitige Rücksichtnahme auf den Spielpartner ist. Die Aufgabe kann man regelgerecht nur zu zweit erfolgreich erfüllen. Geht das eine Kinder schneller, muss sich das andere Kind im Tempo anpassen, sonst geht der Handkontakt verloren.

Miteinander sprechen – um gemeinsam den Weg einzuschlagen oder angemessener Gegendruck der Hand – ohne sich wegzuschieben, sind für den Erfolg der Aufgabe unablässig.

5.5. Kognitiver Entwicklungsbereich

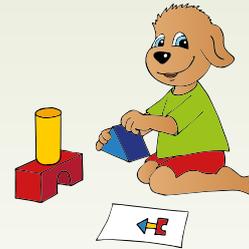


Abb. 5.5: geistige Fähigkeiten weiterentwickeln, z.B. erfolgreich etwas bauen können

Bewegung unterstützt auch die kognitive (geistige) kindliche Entwicklung. Ohne geistige Entwicklungsprozesse gibt es keine ganzheitliche Handlungskompetenz und keinen individuellen Erkenntnisgewinn (Kognition).

So unterstützt das Handeln bei der Bewegungsaufgabe „nach Plan bauen“ Kinder dabei, wenn sie z.B. Schaumstoffteile zu einem Turm aufbauen, nachhaltige Gedächtnisspuren anzulegen. Diese Spuren erfolgreicher Handlungen werden dann für neue Aufgaben genutzt und durch weitere Bauvorhaben ergänzt und weiterentwickelt. Auf diese Weise werden das Vorstellungsvermögen und die Kreativität verbessert. So wird u.a. die Kenntnis gewonnen, wie sich verschiedene Bauteile von hochkant stehend zu flach liegend verhalten. Ferner können sich dadurch Kinder Beziehungen, Reihenfolgen und Abfolgen besser merken. Handelnde Kinder finden heraus, wie Bauteile zueinander liegen müssen, damit der Turm trägt oder trotzdem stabil bleibt, wenn immer mehr Teile übereinander gelegt werden. Sie lernen so Situationen eher gelingend einzuschätzen.

Die gewonnenen kognitiven Erfahrungen werden als Gedächtnisinhalte festgehalten und fließen in weitere abstrakte Überlegungen ein, wenn ein erweiterter oder neuer Plan entsteht.

Soziale Fähigkeiten sind beispielsweise: Soziale Sensibilität, Einfühlungsvermögen, Regelverständnis, Kontakt- und Kooperationsfähigkeit, Toleranz und Rücksichtnahme und Konfliktfähigkeit.

Das Zusehen bei einer Handlung oder eine Belehrung kann im Kindesalter das eigene Bewegen und Handeln niemals ersetzen. Geistige (kognitive) Fähigkeiten sind unter anderem: Begriffsbildung, Materialkenntnis, Erinnerungsvermögen, Unterscheidungsvermögen, Einschätzung von Situationen und Wahrnehmungsprozessen.

6. Kibaz-Bewegungsaufgaben

Bewegungsaufgaben formulieren

Kinder können durch ihre Teilnahme am Kibaz vielseitige Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln. Um sie im Alter von 3-6 Jahren für Bewegung, Spiel und Sport zu begeistern, sollte ihnen möglichst viel Raum und Zeit für individuelle (Selbst-)Lernerfahrungen angeboten werden. Dafür ist wichtig, dass sich Übungsleitungen/Trainer zurücknehmen, um ihnen die Lösung einer Aufgabe nicht vorweg zu nehmen.

Auf die Formulierung kommt es an! Wollen wir Kindern einen Entscheidungsspielraum zur Lösung einer Bewegungsaufgabe einräumen, müssen die zu bewältigenden Aufgaben so formuliert werden, dass sie ausprobieren, wählen und entscheiden können.

Durch die Beschreibung des Aufgabenziels: z.B. „*der Ball soll in den Kasten*“, bleibt Raum für das WIE sich das Kind dabei bewegt (den Ball trägt, wirft, balanciert etc.); WELCHE Hilfsmittel das Kind bevorzugt nimmt (den Schläger, das Tuch mit Partnerhilfe etc.) um zu eigenen Lösungen entsprechend seinem Könnens- und Erfahrungsstand zu kommen.

Offene Bewegungsaufgaben zu formulieren, wie

- Welche Möglichkeiten siehst du auf die andere Seite zu kommen...?
- Probiere aus, wie du den Ball werfen kannst...!
- Welche Ideen hast du, um diese Hindernisse zu überwinden...?
- Finde einen Weg mit dem anderen Kind ...!,

unterstützen das Kind in der Lösungsfindung und ist damit ein wichtiger Bestandteil der pädagogischen Leitidee des Kibaz für Kinder.



Für die Einarbeitung von Helfer/-innen für die aufgebauten Bewegungsstationen bedeutet das, dass sie den Unterschied zwischen der fertigungsorientierten Bewegungsanweisung aus dem klassischen Training (Das geht so! – mach mal nach!, kannst du das so?) und der genannten „offenen Bewegungsaufgabe“ verstanden haben sollten.

Positive Bewegungserlebnisse bei Spiel und Sport stärken das Kind und machen ihm Lust auf mehr.

Lesehilfe für die Umsetzungsvorschläge

Die im Folgenden beschriebenen Umsetzungsempfehlungen sind so gestaltet, dass sie zunächst Auskunft über die Zielsetzung der Bewegungsaufgabe geben. Danach werden Umsetzungstipps für Sozialform, Bewegungsvariationen und Materialauswahl für eine individuelle Stationsgestaltung genannt. Folgendes Beispiel soll den Umgang mit den Bewegungsaufgaben Schritt für Schritt veranschaulichen.



Beispiel: Gleichgewicht halten

1. Schritt: Bewegungsaufgabe passend zur Zielgruppe einordnen (einleitender Text), Orientierungshilfe und Bemerkungsspalte beachten
2. Schritt: Aufgabe auswählen
3. Schritt: Sozialform festlegen
4. Schritt: Aufgabe formulieren „3-4 Jährige balancieren vor-, dann rückwärts über die breite Seite der Bank“
5. Schritt: Aufgabe variieren, um allen Kindern Erfolge zu sichern „Lena versuche über die Bank zu krabbeln“ oder „Tobias probiere über den Teppichstreifen auf die andere Seite zu gehen ohne dabei ins „Wasser“ zu fallen“

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	3-4 jährige Kinder balancieren über etwas. 5-6 jährige Kinder balancieren über etwas und mit Gegenständen.			
Umsetzung	Die jüngeren Kinder balancieren über Turngeräte, Klein- und Alltagsmaterialien. Die älteren Kinder können dabei kleine Gegenstände z.B. auf dem Kopf transportieren.			
Sozialform	 ALLEIN	 ZU ZWEIT	 VIELE	 FAMILIE
Bewegungsvariationen	Balancieren vorwärts, rückwärts, oder seitwärts, statt gehen – krabbeln Hände auf dem Rücken halten			
mit Zusatzaufgabe	Transportieren von Materialien (z.B. auf dem Kopf) über Gegenstände steigen (z.B. Kegel)			
mit Sportmaterialien	Balancieren über eine Bank. Als Variation ist die Bank auf zwei Kleinkästen gestellt. Weitere Materialien: Medizinbälle, Pedalos, Stelzen, Seile, Tau und Rollbretter			
mit Alltagsmaterialien	Balancieren über Teppichstreifen, Balancieren mit Sandsäckchen, Bierdeckeln, Stäben und Verpackungsmaterialien			
Bemerkungen	Idealerweise wird das Balancieren barfuß geübt . Hilfestellung bitte immer nur anbieten. Nicht am Kind zerrn! Neue Bewegungsimpulse entstehen durch Untergrund-, Höhe-, Geschwindigkeit-, Bewegungsrichtung-, Bewegungsform- und Körperlageveränderungen.			



6.1 Motorischer Entwicklungsbereich

Wahrnehmungs-
entwicklungs-
bereich

Psychisch-
emotionaler
Entwicklungs-
bereich

Sozialer
Entwicklungs-
bereich

Kognitiver
Entwicklungs-
bereich

Wähle zwei Bewegungsaufgaben aus diesem Entwicklungsbereich!

Bewegungsaufgabe: Hüpfen und Springen

Beherrscht ein Kind das Laufen folgt auch bald das Hüpfen. Zunächst wird das beidbeinige, dann das einbeinige Hüpfen erprobt. Im Alltag der Kinder bieten sich hierzu immer wieder neue Möglichkeiten (Treppenstufen, Steine, Mauern, Baumstämme).

Um Hüpfen und Springen zu können, muss das Kind über eine gute Körperkontrolle verfügen. Gleichgewicht und ein harmonischer Wechsel von An- und Entspannung, vor allem der Beinmuskulatur, sind wichtige Voraussetzungen, um die verschiedenen Variationen des Hüpfen und Springens ausführen zu können.

Mögliche Orientierungshilfe:

- 3- bis 4-jährige Kinder können mehrmals ein-/oder beidbeinig (vorwärts) hüpfen (6-8 mal).
- 5- bis 6-jährige Kinder können fortlaufend ein-/oder beidbeinig (vorwärts) hüpfen (8-10 mal).
- Variieren vom Leichten zum Schweren: Niederspringen, Hochspringen, Überspringen.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	Die Kinder beider Altersstufen probieren vielseitiges Hüpfen aus.			
Umsetzung	Abgesteckten Bereich oder Hindernisparcours aufbauen			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Mehrmaliges Vor- und Zurückspringen, Weitsprünge, Schluss sprünge, Standdrehsprünge, seitliches Hin- und Herspringen			
mit Zusatzaufgabe	Springen von oder auf oder über Hindernisse, Vierpunktlandung oder Landen im Stand			
mit Sportmaterialien	Niedersprung vom Kasten, in oder über Reifen springen, in ein Seiloval springen (5- bis 6-jährige Kinder)			
mit Alltagsmaterialien	auf Luftballons springen und diese zum Platzen bringen, über Zeitungen springen, über Schwämmewand springen			
Bemerkungen	Anzahl und/oder Art der geschafften Sprünge könnten auf der Laufkarte notiert werden			



**6.1
Motorischer
Entwicklungs-
bereich**

Wahrnehmungs-
entwicklungs-
bereich

Psychisch-
emotionaler
Entwicklungs-
bereich

Sozialer
Entwicklungs-
bereich

Kognitiver
Entwicklungs-
bereich

Bewegungsaufgabe: Schnell sein

Schnelligkeit bei sportlichen Bewegungen ist die Fähigkeit auf einen Reiz bzw. auf ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei höchster Geschwindigkeit durchzuführen.

Entwicklungsanreize für die Schnelligkeit sollten über Spielformen wie z.B. Fang- (Papa fängt das Kind), Lauf- oder Reaktionsspiele erfolgen, da diese Variationen spielerisch die Motivation erhöhen.

Mögliche Orientierungshilfe:

Erst im Alter von ca. 4-7 Jahren tritt bei Kindern eine erhebliche koordinative Verbesserung der Laufbewegung ein, die auch eine Verbesserung der Laufgeschwindigkeit zur Folge hat. Auf diesem Entwicklungsniveau ist ein vermehrtes Angebot an Schnelligkeitsübungen zur weiteren Verbesserung der koordinativen Grundlagen erfolgsversprechend.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgaben	Die Kinder beider Altersstufen laufen unter Zeitdruck, setzen ihre Schnelligkeit differenziert ein. Sie reagieren und laufen auf ein akustisches Signal los.			
Umsetzung	Abgesteckter Bereich (von A nach B) als Laufstrecke von ca. 20 Metern			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Hüpfen, krabbeln, rückwärtslaufen, laufen auf allen Vieren, Seitgalopp			
mit Zusatzaufgabe	Transportieren von Materialien zwischen A und B			
mit Sportmaterialien	Diverse Bälle, Sandsäckchen in unterschiedlichen Größen mitnehmen			
mit Alltagsmaterialien	Schwämme, Bierdeckel			
Bemerkungen	Zeit stoppen (optional) oder Anzahl der transportierten Gegenstände notieren			



6.1 Motorischer Entwicklungsbereich

Wahrnehmungs-
entwicklungs-
bereich

Psychisch-
emotionaler
Entwicklungs-
bereich

Sozialer
Entwicklungs-
bereich

Kognitiver
Entwicklungs-
bereich

Bewegungsaufgabe: Hindernisse bewältigen – beweglich sein

Beweglichkeit ist das Vermögen, körperliche Bewegungen mit großer bzw. optimaler Schwingungsweite der Gelenke auszuführen. Über eine differenzierte Beweglichkeit zu verfügen ist eine Grundlage zum Erlernen von Bewegungsabläufen und sportlichen Techniken. Eine gute Beweglichkeit hilft, Verletzungen vorzubeugen. Beweglichkeit wird durch den Muskeltonus begrenzt. Ein erhöhter Muskeltonus vermindert die Muskelentspannungsfähigkeit und setzt den muskulären Widerstand für Dehnungen herauf. Dadurch kann die Bewegung eingeschränkt werden.

Mögliche Orientierungshilfe:

In der Regel muss die Beweglichkeit von Kindern in diesem Alter nicht gefördert werden. Eine gute Beweglichkeit unterstützt die Bewegungsqualität, d.h. verbessert koordinative Fähigkeiten. Die Bewegungen können z.B. schneller, ökonomischer und fließender ausgeführt werden.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	Die Kinder beider Altersgruppen durchkriechen, durchschlängeln und überwinden einen Hindernisparcours.			
Umsetzung	Abgesteckten Bereich in dem Parcours zum Kriechen und Hindurchwinden bauen			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Kriechen, Krabbeln, Schlängeln Gruppenspiel ab 5 Jahren: 3-4 Kinder stellen sich in Handfassung zum Kreis auf. Entlang des Kreises, also über die Handverbindung, Köpfe und Körper der Kinder, wandert ein Reifen (Holz- oder Kunststoff, mind. 50 cm Durchmesser). Jeder im Kreis muss durch den Reifen steigen, ohne die Hände zur Hilfe zu nehmen oder die Handfassung zu lösen.			
mit Zusatzaufgabe	Mit Partner in Handfassung durch den Parcours			
mit Sportmaterialien	Reifen, Seile, Matten, Kastenteile, Langbank dazwischen Medizinbälle als Hindernis klemmen, Kriechtunnel etc.			
mit Alltagsmaterialien	Stühle, Bänke, Tische			
Bemerkungen	Bei dieser Bewegungsstation mal mehr, mal weniger ganzkörperliche Beweglichkeit einfordern.			



6.1 Motorischer Entwicklungsbereich

Wahrnehmungs-
entwicklungs-
bereich

Psychisch-
emotionaler
Entwicklungs-
bereich

Sozialer
Entwicklungs-
bereich

Kognitiver
Entwicklungs-
bereich

Bewegungsaufgabe: Gleichgewicht halten

Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit, den eigenen Körper und Gegenstände gegen den Einfluss der Schwerkraft auf Flächen im Gleichgewicht zu halten. Man unterscheidet statische Balance (z.B. Einbeinstand) von der dynamischen Balance (über den Balken gehen).

Sie ist eine integrierende Kraft, steuert motorische Handlungen und ist Grundlage des psychisch-emotionalen Gleichgewichts. Das Gleichgewichtssystem regt an, reguliert und integriert alle anderen Sinnesempfindungen. Eine sichere Körperkontrolle hat z.B. positive Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden.

Sein Gleichgewicht langsam in der Fortbewegung auszubalancieren ist eine bedeutsame Alltagskompetenz.

Mögliche Orientierungshilfe:

3- bis 4-Jährige können sicher über 10 cm breite Flächen balancieren / stehen 3-4 Sek. auf einem Bein.

5- bis 6-Jährige können sicher über 5 cm breite Flächen balancieren / stehen 10 Sek. auf einem Bein.

Das Balancieren von Gegenständen (Objektgleichgewicht) ist eine weitere Qualität der Gleichgewichtsfähigkeit und macht hier die Bewegungsaufgabe komplexer.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	3- bis 4-jährige Kinder balancieren über etwas. 5- bis 6-jährige Kinder balancieren über etwas und mit Gegenständen.			
Umsetzung	Die jüngeren Kinder balancieren über Turngeräte, Klein- und Alltagsmaterialien. Die älteren Kinder können dabei kleine Gegenstände z.B. auf dem Kopf transportieren.			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Balancieren seitwärts, vorwärts oder rückwärts, statt gehen – krabbeln Hände auf dem Rücken halten			
mit Zusatzaufgabe	Transportieren von Materialien (z.B. auf dem Kopf) Über Gegenstände drüber steigen (z.B. Kegel)			
mit Sportmaterialien	Balancieren über eine Bank. Als Variation ist die Bank auf zwei Kleinkästen gestellt. Weitere Materialien: Medizinbälle, Pedalos, Stelzen, Seile, Tau und Rollbretter			
mit Alltagsmaterialien	Balancieren über Teppichstreifen, Balancieren mit Sandsäckchen, Bierdeckeln, Stäben und Verpackungsmaterialien			
Bemerkungen	Idealerweise wird das Balancieren barfuß geübt . Hilfestellung bitte immer nur anbieten. Nicht am Kind zerren! Neue Bewegungsimpulse entstehen durch Untergrund-, Höhe-, Geschwindigkeit-, Bewegungsrichtung-, Bewegungsform- und Körperlageveränderungen.			



Motorischer Entwicklungsbereich	6.2 Wahrnehmungsentwicklungsbereich	Psychisch-emotionaler Entwicklungsbereich	Sozialer Entwicklungsbereich	Kognitiver Entwicklungsbereich
---------------------------------	--	---	------------------------------	--------------------------------

Wähle zwei Bewegungsaufgaben aus diesem Entwicklungsbereich!

Bewegungsaufgabe: Körperspannung halten (Muskelkontrolle)

Voraussetzung für eine gelungene Kontrolle des Muskeltonus (d.h. der Spannungszustand der Muskeln) ist eine gut funktionierende Zusammenarbeit zwischen der taktilen (Tasten), vestibulären (Gleichgewicht) und kinästhetischen Wahrnehmung (Bewegungsempfindung). Das Körper- und Bewegungsgefühl beeinflusst die Entwicklung der genauen Bewegungsvorstellung.

Mögliche Orientierungshilfe:

Haben Kinder zu wenig Muskelspannung, fällt ein differenzierter Muskeleinsatz schwer. Sie wirken meist unbeweglicher, schwerfälliger, langsamer, reaktionschwächer, kraftlos. Kinder mit hohem Muskeltonus wirken verkrampft und ihre Bewegungen wirken unharmonisch.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	3– bis 4-jährige Kinder stellen verschiedene Tiere dar. 5– bis 6-jährige Kinder stellen Schaufensterpuppen oder ein Denkmal dar.			
Umsetzung	Die jüngeren Kinder stellen verschiedene Tiere mit ihrem Körper dar und bewegen sich so fort. Die älteren Kinder sollen festgelegte Positionen im Stand (Haltungen) einnehmen und darin einige Sekunden verweilen.			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Die jüngeren Kinder verweilen in der vorgegebenen Tierposition und können auch die Geräusche dazu machen. Die älteren Kinder werden zu „steifen“ Robotern und bewegen sich über eine Distanz.			
mit Zusatzaufgabe	ein anderes Kind als Denkmal formen, Spiegelbild oder Standbild des Partners übernehmen			
mit Sportmaterialien	Körperteile mit Sandsäckchen beschweren			
mit Alltagsmaterialien	Das „Kunstwerk“ mit verschiedenen Materialien „verkleiden“ (z.B. Chiffontücher und Wäscheklammern)			
Bemerkungen	Ein Elternteil liegt auf dem Rücken, Beine nach oben: Das 3- bis 4-jährige Kind versucht seinen ganzen Körper auf den Händen und Füßen der Eltern in der Luft zu halten (Flieger)			
(Familienaufgabe)	Ein Elternteil befindet sich in der Bankstellung: Das 5- bis 6-jährige Kind versucht die Fliegerposition oder eine andere Position auf dem Rücken der Eltern einzunehmen und diese einige Sekunden zu halten.			



Bewegungsaufgabe: Unterschiede fühlen

Eines der wichtigsten Wahrnehmungssysteme ist das taktile System. Über verschiedene Rezeptoren in der Haut werden einzelne Empfindungen wie Druck, Temperatur, Berührung oder Schmerz über das Rückenmark an das Gehirn weitergeleitet. Durch den Tastsinn lernt das Kind seine Umwelt zu begreifen und Berührungen eine entsprechende Bedeutung zu geben. Die taktile Wahrnehmung ist zudem eine der wichtigsten Voraussetzung für die Entwicklung des Körperschemas. Die Berührungsreize vermitteln dem Kind ein Bild des eigenen Körpers, seiner Ausdehnungen und Grenzen. Sie sind die Basis für die Entwicklung seines Selbstbildes und damit letztlich auch bedeutsam für die Identitätsentwicklung.

Mögliche Orientierungshilfe:

Die Schulung der taktilen Wahrnehmung gelingt am besten, wenn der visuelle Sinn ausgeschlossen wird.

3- bis 4-jährige Kinder können mindestens zwei Objektunterschiede erfühlen.

5- bis 6-jährige Kinder können mindestens drei Objektunterschiede erfühlen.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	<p>3- bis 4-jährige Kinder erfühlen, erraten und benennen verschiedene Größen oder Formen einer Objektart unter einem Tuch.</p> <p>5- bis 6-jährige Kinder erfühlen, erraten, benennen und ordnen verschiedene Größen oder Formen mehrerer Objektarten unter einem Tuch.</p>			
Umsetzung	<p>Die jüngeren Kinder ertasten verschiedene Gegenstände unter einem Tuch und versuchen diese zu erraten und zu benennen.</p> <p>Die älteren Kinder können die Gegenstände sortieren, Paare zuordnen, die unterschiedliche Beschaffenheit herausfinden und benennen.</p>			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Anstatt mit den Händen kann mit den Füßen erfühlt werden (Taststraße).			
mit Zusatzaufgabe	Paare oder Gegensätze können gesucht werden oder nach der Größe sortiert werden.			
mit Sportmaterialien	Unterschiedliche Bälle: Tennisbälle, Gymnastikbälle, Noppenbälle, Lederbälle, Softbälle etc.			
mit Alltagsmaterialien	Runde, eckige, raue und weiche Materialien wie z.B. Pappdeckel, Papprollen, Kartons, Federn, Wolle, Fell, Watte etc.			



Bewegungsaufgabe: Bälle wegpusten

Eine gute Mundmotorik ist Basis für eine gute Artikulation (Aussprache). Voraussetzung dafür ist die Beweglichkeit der Muskeln im Mund- und Gesichtsbereich, also der Zunge, der Lippen, des Kaumuskel und der Mimikmuskeln. Nur ein gutes Zusammenspiel dieser Muskelgruppen ermöglicht es dem Kind sich gut zu artikulieren.

Ein effektiv arbeitender Organismus zeigt sich auch in einem fein abgestimmten und flexiblen Muskelspiel der beweglichen Teile der Sprechwerkzeuge. Es besteht ein enger Zusammenhang von guter Artikulation mit der Gesamtkörperspannung.

Mögliche Orientierungshilfe:

4-jährige können verschiedene Mundgeräusche produzieren (Gurgeln, schnalzen, zischen, prusten...).

6-jährige können pfeifen, diverse Mundgeräusche nachmachen.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	<p>3- bis 4-jährige Kinder versuchen durch Pusten Bälle, Papprollen oder Zeitungsbälle fortzubewegen. 5- bis 6-jährige Kinder versuchen durch Pusten, Bälle, Papprollen oder Zeitungsbälle über eine Strecke von 3-5 Metern hin und zurück zu bewegen.</p>			
Umsetzung	<p>Die Kinder versuchen die o.g. Materialien durch Pusten mit dem Mund fortzubewegen. Für die älteren Kinder kann eine längere Strecke (z.B. mit Hindernissen) gewählt werden oder eine Steigung eingebaut werden.</p>			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	<p>Die Materialien über ein Brett oder Bank pusten. Die Materialien mit einem Strohhalm ansaugen. Mit einem Strohhalm ins Wasser pusten.</p>			
mit Zusatzaufgabe	<ul style="list-style-type: none"> • Wie weit kann gepustet werden? • Die eigene zurückgelegte Strecke (oder die des Partners) abmessen • Zu zweit gegenüber gemeinsam einen Tischtennisball über 2 Turnmatten pusten 			
mit Sportmaterialien	<ul style="list-style-type: none"> • Tischtennisbälle, leichte Tennisbälle • zwei Langbänke (Rinne als „Wegstrecke“) • zwei parallele Langbänke mit zwei Turnmatten oben drauf (hintereinander) 			
mit Alltagsmaterialien	<p>Kugeln aus Zeitungspapier, Papprollen, Bretter, Federn, Blätter, Zollstöcke</p>			



Bewegungsaufgabe: Zielgenau werfen

Die Kinder erhalten durch das Werfen Informationen über die unterschiedlichen Eigenschaften der Gegenstände (hart – weich, schnell – langsam, klein – groß, schwer – leicht). Dadurch erfahren sie, dass je nach Materialeigenschaft auch eine bestimmte Kraft benötigt wird, um den Gegenstand zielgerichtet zu werfen. Doch nicht nur das Werfen erfordert eine differenzierte Kraftdosierung, sondern auch das Fangen. Beim Hantieren mit den unterschiedlichen Materialien lernt das Kind physikalische Gesetzmäßigkeiten kennen. Diese Erkenntnisse werden dann abgespeichert und können auf Unbekanntes übertragen werden.

Mögliche Orientierungshilfe:

Es wird die Auge – Hand – Koordination durch Werfen auf ein Ziel gefördert. Werden unterschiedlich schwere Gegenstände geworfen, unterstützt das die Entwicklung der Kraftdosierung.

3- bis 4-Jährige fangen den selbst hochgeworfenen Ball / werfen den Ball 4-5 m weit.

5- bis 6-Jährige fangen einen Tennisball nach einmaligem Titschen auf / zielen genau bei Würfeln bis zu 5 m Entfernung.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	3- bis 4-jährige Kinder werfen verschiedene Gegenstände mit einer Entfernungsvorgabe ab 2-3 Metern. 5- bis 6-jährige Kinder werfen verschiedene Gegenstände mit einer Entfernungsvorgabe ab 4-6 Metern.			
Umsetzung	Verschiedene Wurfgegenstände unterschiedlichen Gewichts und unterschiedlicher Größe auf oder in ein Objekt werfen.			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Die Gegenstände werden <ul style="list-style-type: none"> • in eine Kiste geworfen • gegen eine Zielscheibe geworfen • durch einen Reifen geworfen • mit geschlossenen Augen geworfen 			
mit Zusatzaufgabe	Die Anzahl der Treffer werden gezählt. Die Entfernungsvorgabe wird verändert. Es gibt eine Zeitvorgabe.			
mit Sportmaterialien	Unterschiedliche Bälle und Kleinmaterial			
mit Alltagsmaterialien	Kugeln aus Zeitungspapier, Schwämme, Kastanien, Tannenzapfen			
Bemerkungen	Aus dem Zielwurf lässt sich der Weitwurf von verschiedenen Materialien entwickeln. Die 3- bis 4-jährigen Kinder versuchen die 5-m-Marke (mit einem Tennisball o.ä.) zu „überwerfen“ Die 5- bis 6-jährigen Kinder versuchen die 10-m-Marke mit einem Tennisball o.ä. zu „überwerfen“			



Wähle zwei Bewegungsaufgaben aus diesem Entwicklungsbereich!

Bewegungsaufgabe: Talent zeigen

Talente liegen in der Regel bei Dingen, mit denen Kinder sich viel beschäftigen, wo sie Interessen zeigen und die ihnen Spaß machen. Etwas vorzuführen, alleine oder gemeinsam mit Freund oder Elternteil, bereitet Kindern Spaß. Hier hat das Kind die Möglichkeit, eigene Bedürfnisse auszudrücken und durchzusetzen. Jeder kann seine Rolle finden und sich mit seinen Fähigkeiten einbringen, egal ob klein, groß, stark, schwach, dick oder dünn, witzig oder ernst, laut oder leise. Kinder können so Körper- und Materialerfahrung aber auch soziale Erfahrungen machen. Die spielerische Auseinandersetzung mit verschiedenen Dingen bringt Kinder oft weiter, da sie dabei motivierter sind und sich nicht überfordert fühlen.

Mögliche Orientierungshilfe:

Entwicklung der Selbstdarstellung und des Selbstwertgefühls anbahnen (Vertrauen in eigene Kräfte und Fähigkeiten bekommen).

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	<p>Ich kann's! An dieser Station haben Kinder beider Altersstufen die Möglichkeit zu zeigen, wo ihre Stärken liegen. Dies können verschiedene Bewegungsgrundformen aber auch kleine Kunststücke sein. Hierbei gibt es keine Vorgaben, denn das einzelne Kind kann hier selber einschätzen und entscheiden, was es gut kann und welches „Talent“ es hat.</p>			
Umsetzung	Abgesteckter Bereich oder kleiner Kasten als „Bühne“			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Idee des Kindes unterstützen			
mit Zusatzaufgabe	Ggf. Kind ermutigen sich weiteren Aufgaben zu stellen			
mit Sportmaterialien	Jongliermaterial, Bälle, Reifen, Großgeräte in der Turnhalle bereithalten			
mit Alltagsmaterialien	Bierdeckel, Schwämme, Zeitungen, Tücher, Wäscheklammern bereithalten			
Bemerkungen	Der Übungsleiter sollte das Kind motivieren und seine Darstellung dem Rahmen entsprechend wertschätzen z.B. sorgt er für einen entsprechenden Applaus, Lob und Anerkennung. Kinder, die sich nicht alleine trauen, können auch mit anderen gemeinsam etwas aufführen.			





Bewegungsaufgabe: Kreativstation

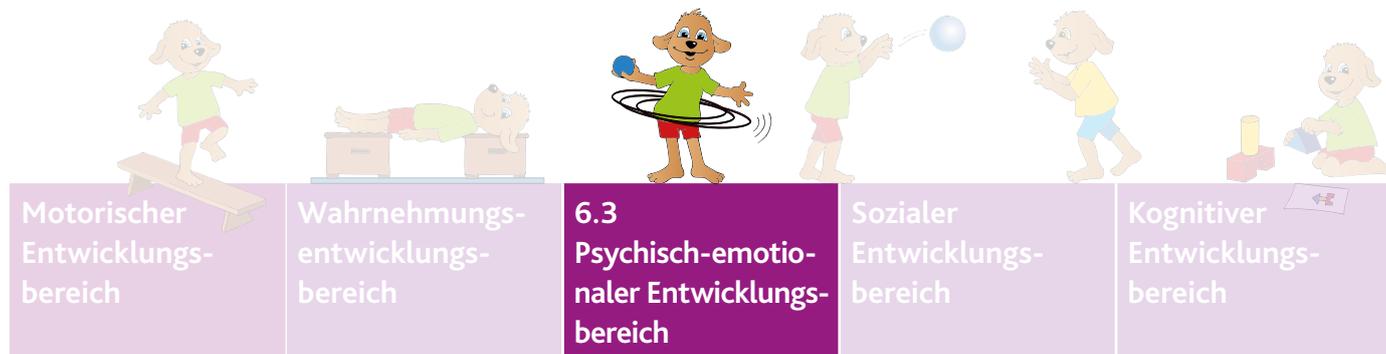
Kreativität bei Kindern hat nicht primär mit dem Vermitteln von künstlerischen Techniken zu tun, sondern gibt Gelegenheit für das eigene Ausprobieren, Erkunden, Entdecken und Spielen. Jedes Kind verfügt über ein bestimmtes Maß an kreativen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Abhängig von Umweltfaktoren, die ein Kind beeinflussen, entwickelt sich das Kreativitätspotential. Durch das eigenständige Erbauen, Erschaffen und Kreieren wird die Selbsttätigkeit gestärkt. Das eigene Anpacken fördert das Selbstwertgefühl. Das Kind spürt durch solch kreative Prozesse, das es nicht wirkungslos ist, sondern etwas mitgestaltet und mitbestimmen kann. So trägt die Kreativität wesentlich zur gesunden Entwicklung bei.

Mögliche Orientierungshilfe:

Hierbei handelt es sich um die Förderung der Selbsttätigkeit bzw. um das Erfahren von Selbstwirksamkeit bei der Bewältigung der Bewegungsaufgabe.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	Erbaue ein „Traumhaus für...!“ Die Kinder beider Altersstufen haben die Möglichkeit aus einer Menge Materialien ein Traumhaus für das Maskottchen... (Name) zu erbauen und zu gestalten.			
Umsetzung	Abgesteckter Bereich			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Erbauen, Erschaffen, Kreieren, Gestalten Idee der Kinder ist entscheidend			
mit Sportmaterialien	Diverse Großgeräte und / oder Kleingerät bereithalten			
mit Alltagsmaterialien	div. Kartons, Dosen, Schwämme, Eierkartons, Papprollen, div. Becher, Bierdeckel, div. Rohre, Tücher, Kuscheltiere			
Bemerkungen	Bereitgestelltes Material ist oft Ideengeber, Kuscheltiere mit einbeziehen und Kinder damit spielen lassen			



Bewegungsaufgabe: „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist der lustigste Clown im Bewegungsland?“

Kinder lieben Clowns. Sie sind lustig und dürfen vieles, was normalerweise tabu ist. Komische Ereignisse erregen die Aufmerksamkeit anderer und provozieren zum Lachen. Auch Kinder mögen es Grimassen zu schneiden, herumzualbern und lustig zu sein. Das zeigt gleichzeitig dem Darsteller: „Der Andere hat Interesse an mir und an dem, was ich tue.“ Kinder lachen spontan, wenn etwas nicht den Regeln und den gültigen Normen entspricht. Umso interessanter ist es auch diese darzustellen.

Mögliche Orientierungshilfe:

Spaß haben an der Rolle als Clown oder Lachen als Zuschauer kann Spaß machen – muss es aber nicht. Hier greift unbedingt das Prinzip der Freiwilligkeit!

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	Die Kinder beider Altersstufen können nach der Frage „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist der lustigste Clown im Bewegungsland“ lustige Grimassen machen und komische Bewegungen darstellen. Kinder, die lieber zuschauen, können dies auch.			
Umsetzung	Abgesteckter Bereich Eventuell kleiner Kasten oder ähnliches als Bühne für die Darsteller			
Sozialform				
mit Sportmaterialien	Diverse Kleingeräte in doppelter Menge und ggf. Kiste mit Jongliermaterial bereithalten			
mit Alltagsmaterialien	Verkleidungsmaterial			
Bemerkungen	Bereitgestelltes Material ist Ideengeber, Viele Lacher und Applaus für die Darsteller			



Motorischer Entwicklungsbereich	Wahrnehmungsentwicklungsbereich	6.3 Psychisch-emotionaler Entwicklungsbereich	Sozialer Entwicklungsbereich	Kognitiver Entwicklungsbereich
---------------------------------	---------------------------------	--	------------------------------	--------------------------------

Bewegungsaufgabe: „Sprung in die Tiefe“

Kinder nehmen ihre Fähigkeiten wahr und vergleichen sie mit denen anderer. (Wer traut sich noch außer mir von dieser Stufe zu springen?) Wichtig hierzu ist auch die Kenntnis und Bewertung des Kindes über seine Fähigkeiten. Kennt das Kind seine eigenen Fähigkeiten? Das Fähigkeitskonzept ist das Wissen und die Bewertung über die eigenen individuellen Fähigkeiten.

Mögliche Orientierungshilfe:

Wenn es für das Kind selbst wichtig ist etwas Neues zu erlernen, ist die Motivation meist hoch. Schlechte Erfahrungen und Misserfolgserlebnisse können das Fähigkeitskonzept des Kindes negativ beeinflussen. Deshalb sollen Kinder selbst einschätzen und wählen, aus welcher Höhe sie springen wollen. Die Sprunghöhe sollte vom Kind deshalb individuell verändert werden können.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	3-4 jährige Kinder springen aus selbst gewählter Höhe hinunter. 5-6 jährige Kinder springen im Schlussprung aus selbst gewählter Höhe hinunter.			
Umsetzung	Abgesteckter Bereich (auf Mattenabsicherung achten)			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Kleines Trampolin aufbauen			
mit Zusatzaufgabe	Zielsprung (Kinder bestimmen zur Höhe auch die Weite des Sprungs. Dies kann mit Kreide oder Kreppklebeband markiert werden.)			
mit Sportmaterialien	Sprossenwand, große Kästen, kleine Kästen, Steppbretter, Hochsprunganlage, Matten			
mit Alltagsmaterialien	Tische, Stühle, Bänke, leere Getränkekisten, Matratzen			
Bemerkungen	Höhen und Weiten ggf. messen, wenn das Kind das einfordert.			



Wähle zwei Bewegungsaufgaben aus diesem Entwicklungsbereich!

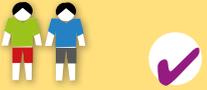
Bewegungsaufgabe: Fluss überqueren

Die Kinder planen gemeinsam einen Lösungsweg für diese Aufgabe. Das Kommunizieren miteinander, gemeinsames Handeln und Ausprobieren stehen im Vordergrund.

Mögliche Orientierungshilfe:

Es können gegenseitige Hilfestellung gegeben und Probleme besprochen werden. Bei Misserfolg werden Veränderungen verabredet und die Kinder entschließen sich gemeinsam für einen neuen Lösungsweg.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	Wie kommen wir über den Fluss? Die Kinder beider Altersstufen sollen mit Partner oder auch im Team eine abgesteckte Strecke, welche als „Fluss“ gekennzeichnet ist, überqueren.			
Umsetzung	Abgesteckten Bereich von ca. 5 Metern (Fluss) mit Pylonen oder Klebeband kennzeichnen			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Hüpfen, Balancieren, Weitsprung, Vierfüßlergang			
mit Zusatzaufgabe	<ul style="list-style-type: none"> • mit einem Partner an der Hand den Fluss überqueren • auf allen Vieren kriechend den Fluss überqueren • auf einem Bein hüpfend den Fluss überqueren • rückwärts den Fluss überqueren 			
mit Sportmaterialien	Seile, Reifen, Markierungsscheiben bereithalten			
mit Alltagsmaterialien	Bierdeckel, Zeitungen, Teppichfliesen, Mousepads			
Bemerkungen	Eventuell Fotos der Aktion machen			



Bewegungsaufgabe: „Kranke“ transportieren

Um kooperativ zu spielen bedarf es Akzeptanz, Achtung, Selbstwertgefühl und Freude an der gemeinsamen Bewegung. Gemeinsam wird hier eine Aufgabe gemeistert.

Hier kann das Kind seine Fähigkeiten einbringen, muss aber gleichzeitig auch die der anderen akzeptieren.

Diese Zusammenarbeit führt dann zum Erlangen einer Lösungsstrategie und zum gemeinsamen Erfolg.

Die Kooperationsfähigkeit steht in enger Verbindung mit dem Vermögen im Team zu arbeiten, insbesondere wenn ein Ziel trotz unterschiedlicher Interessen gemeinsam erreicht werden soll.

Mögliche Orientierungshilfe:

Gemeinsam Lösungswege zu finden und diese gemeinsam umzusetzen, stehen bei dieser Aufgabe im Vordergrund.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	„Krankentransport“ Kinder beider Altersstufen transportieren Bälle (alternativ Stofftiere) mit Hilfe unterschiedlicher Materialien, die als „Trage“ fungieren.			
Umsetzung	„Kranke“ (Bälle) werden über markierten Weg zum „Krankenhaus“ (Matte) transportiert			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Gehen, Laufen, Balancieren			
mit Zusatzaufgabe	Transportieren um oder über Hindernisse			
mit Sportmaterialien	Bälle und zum Transportieren Stäbe, Keulen, Tücher, Rollbretter			
mit Alltagsmaterialien	Stofftiere, Bierdeckel, Teppichfliesen, Zeitungen, Handtücher, Kinderarztkoffer			
Bemerkungen	Mitgebrachte Kuscheltiere mit einbeziehen und Kinder damit spielen lassen			



Bewegungsaufgabe: Kontakt aufnehmen

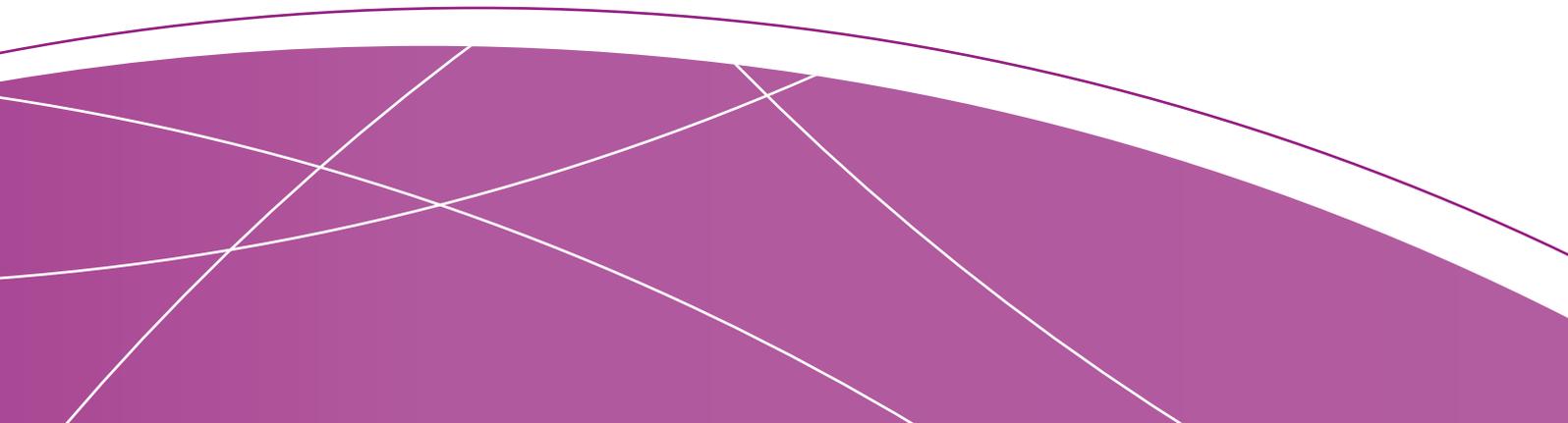
Im Kontakt mit anderen, entstehen Kommunikation und Interaktion untereinander. Um die Aufgabe erfolgreich zu erfüllen, sind die gemeinsame Kooperation und der Kontakt zueinander erforderlich. Gegenseitiges Vertrauen ist Grundvoraussetzung.

Mögliche Orientierungshilfe:

Zwei Kinder treten in Interaktion miteinander und erfüllen gemeinsam eine Bewegungsaufgabe. Um die Aufgabe erfüllen zu können, müssen beide zusammen kooperieren. Das Vertrauen zueinander wird gestärkt.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	Zwei Kinder beider Altersstufen halten einen Pappdeckel zwischen den Handflächen und bewegen sich über eine abgesteckte Strecke ohne dass er herunterfällt.			
Umsetzung	Abgesteckter Bereich			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Den Pappdeckel zwischen den Handaußenflächen, den Zeigefingern oder Knien einklemmen. Zwei Kinder könnten auf einem kleinen Tuch einen Luftballon gemeinsam transportieren.			
mit Zusatzaufgabe	Die Strecke rückwärts zurücklegen, Aufgabe mit verbundenen Augen erfüllen			
mit Sportmaterialien	Gymnastikbälle, Stäbe			
mit Alltagsmaterialien	Papierblätter, Stifte, Holzklötze			
Bemerkungen	Auch als Familienaufgabe geeignet			





Bewegungsaufgabe: Vertrauen haben

Jedes Kind bringt sehr unterschiedliche Vorerfahrungen (prägende Erlebnisse, z.B. Entwicklung des Urvertrauens usw.) in Bezug auf „Vertrauen haben“ mit. Das Vertrauen beruht auf ein gegenseitiges Verstehen. Das Kind macht Erfahrungen aus denen es lernt, was und wie viel es sich selber zutraut und in welchen Situationen es sich sicher oder unsicher fühlt.

Mögliche Orientierungshilfe:

Das Vertrauen zueinander stärken. Die Kinder erleben zwei verschiedene Rollen:

- sich dem anderen anvertrauen und auf seine Signale zu achten und dementsprechend in Bewegung umzusetzen, ggf. nonverbal darauf zu antworten.
- auf den anderen zu achten und ihm nonverbale Signale zu geben.

In beiden Rollen verliert es seine eigene Unsicherheit und eventuelle Ängste.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	3- bis 4-jährige Kinder spielen „Kutscher und Pferd“. Ein Kind ist das Pferd und wird von dem zweiten Kind, dem Kutscher, geführt. Der Kutscher spricht mit seinem Pferd bzw. gibt Kommandos, z.B. Hü, Ho, Brrr (Danach die Rollen tauschen). 5- bis 6-jährige Kinder spielen paarweise „Blindenführer“. Ein Kind führt aktiv und mit sprachlicher Begleitung den Partner, der die Augen verbundenen hat, über eine abgesteckte Strecke. Danach soll gewechselt werden.				
Umsetzung	Abgesteckter Bereich (evtl. mit kleinen Hindernissen)				
Sozialform			 	 	 
Bewegungsvariationen	Das Pferd / der „Blinde“ muss über Gegenstände hinwegsteigen / sich unter Hindernisse hindurchwinden. Das Pferd wird indirekt mit Hilfe eines Seils (um die Brust) geführt. Der „Blinde“ kann mit bis zu vier Seilen geführt werden. Dazu werden die Seile (bei vier Helfern) am „Blinden“ befestigt und so durch einen Parcours geführt.				
mit Zusatzaufgabe	Es darf dabei nicht miteinander gesprochen werden. Als Signale können Körperzeichen vereinbart werden.				
mit Sportmaterialien	Kleine Kästen, Bänke als Hindernisse				
mit Alltagsmaterialien	Besondere Gegenstände zusätzlich ertasten lassen (z.B. einen Baumstamm).				
Bemerkungen	Ohne Augenkontrolle bzw. „blind“ spielen, verlangt viel Vertrauen zueinander. Kinder bitte nicht Augen verbinden, sondern sie auffordern die Augen zu schließen, dann ist jederzeit ein Blinzeln möglich.				



Wähle zwei Bewegungsaufgaben aus diesem Entwicklungsbereich!

Bewegungsaufgabe: Abfolgen merken (Serialität)

Serialität ist die Fähigkeit, Abfolgen zu erkennen, zu speichern und wiederzugeben. Das Merken und Verarbeiten von Abfolgen ist für den kindlichen Alltag ebenso wichtig wie für das schulische Lernen. Besonders die visuelle Serialität ist eine wichtige Voraussetzung für das Erlernen der Kulturtechniken Schreiben, Lesen und Rechnen. Sowohl die Buchstaben eines Wortes als auch die Wörter eines Satzes bilden eine strukturelle Reihenfolge. Auch Zahlenreihen, wie das kleine oder große Einmaleins, bestehen aus logischen Abfolgen.

Mögliche Orientierungshilfe:

Hat ein Kind räumliche oder zeitliche Abfolgen einmal verstanden, wird die Bildung von Sätzen oder Zahlenreihen besser erkannt und gespeichert. Hier fördern wir die visuelle Serialität.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	Reihenfolgen erkennen und fortsetzen Die Kinder beider Altersstufen legen mit Materialien eine Reihenfolge und sollen diese fortführen. Z.B.: auf eine Linie – Ball – Tuch – Ball – Tuch legen. Je nach Alter und Kognition der Kinder kann die Menge der nachzulegenden Materialien variieren.			
Umsetzung	Bereich zum Hinlegen einer Abfolge markieren			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Der Spielleiter gibt eine Reihenfolge aus unten genannten Materialien vor, welche die Kinder fortsetzen sollen. Der Spielleiter gibt ein Bild vor, welches die Kinder nachbauen sollen.			
mit Zusatzaufgabe	Der Spielleiter legt eine Form oder Figur zur Hälfte vor, die die Kinder dann ergänzen sollen.			
mit Sportmaterialien	div. Kleingeräte wie Seile, Tücher, Tennisringe, Sandsäckchen, Markierungsfliessen			
mit Alltagsmaterialien	Schwämme, Wäscheklammern, Knöpfe, Legosteine			
Bemerkungen	div. Reihen zu einem Muster oder einer Figur legen			



Bewegungsaufgabe: nach Plan bauen

Hierbei spielt die Planung und Umsetzung der richtigen Reihenfolge von Bewegungs- und Handlungsabläufe ebenso ein Rolle, wie die passenden Materialien auf angemessene Art einzusetzen. Das Kind benötigt dafür einen Handlungsplan. Unter einer Handlungsplanung versteht man ein zielgerichtetes und zweckmäßiges Handeln, basierend auf Bewegungserfahrung, Bewegungsplanung und gelernten Bewegungsabläufen.

Mögliche Orientierungshilfe:

Viele Tätigkeiten des täglichen Lebens erfordern, dass man eine Idee hat, einen Plan entwickelt und diesen auch erfolgreich ausführen kann (z.B. Tagesablauf, Selbstorganisation wie An- und Ausziehen). Im Normalfall entwickelt sich die Fähigkeit zur Handlungsplanung im Laufe der Kindheit.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	Die Kinder beider Altersstufen sollen abgebildete Bauwerke mit den bereit gestellten Materialien nachbauen.			
Umsetzung	Abgesteckter Bereich			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Möglichst viele Karten nachbauen			
mit Zusatzaufgabe	Ein anderes Kind passt auf und vergleicht, ob richtig gebaut wurde; die benötigte Bauzeit wird gestoppt.			
mit Sportmaterialien	div. Kleingeräte wie Bälle, Tennisringe, Sandsäckchen usw.			
mit Alltagsmaterialien	Schwämme, Schaumstoffteile, Dosen, Joghurtbecher, Duplo- oder Legosteine, Bauklötze, Gesellschaftsspiel „Make a break“			
Bemerkungen	Besonders jüngeren Kindern fällt das Bauen nach Vorbild leichter. Betreuer / die Eltern bauen etwas vor, das Kind baut nach.			



Motorischer Entwicklungsbereich	Wahrnehmungsentwicklungsbereich	Psychisch-emotionaler Entwicklungsbereich	Sozialer Entwicklungsbereich	6.5 Kognitiver Entwicklungsbereich
---------------------------------	---------------------------------	---	------------------------------	------------------------------------

Bewegungsaufgabe: Mengen bilden

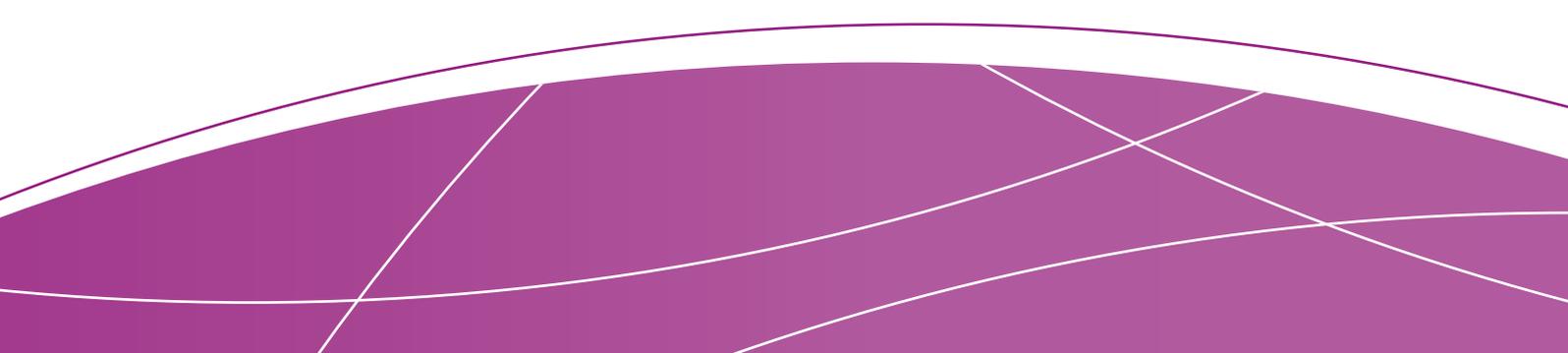
Zu den beliebtesten Kinderspielen gehören Spiele, die mit Sortieren, Ordnen oder Zählen zu tun haben. Dies bietet eine Förderung von mathematischen Vorläuferfähigkeiten und dient als Basis für das schulische Rechnen.

Mögliche Orientierungshilfe:

Diese Station hilft den Kindern, Zahlenäquivalente zu begreifen und sich über die Reihenfolge der Zahlen bewusst zu werden. Sie bekommen ein Gefühl für die Verschiedenheit der Zahlen und der Zahlenbegriffe (Zahlenverständnis). Die jüngeren Kinder können dabei die verschiedenen Mengen erfassen und zuordnen. Die älteren Kinder erfahren erste Formen der Arithmetik.

Tipps zur individuellen Umsetzung – Würfel und Zahlenkarten

Aufgabe	3-4 jährige Kinder sollen das gleiche Würfelbild erkennen, suchen und sich dort hinsetzen, reinspringen etc. 5-6 jährige Kinder können die Zahlen benennen, suchen, bis dorthin springen und von dort aus weiter würfeln (oder auch mehrere Zahlenkombinationen hintereinander springen).			
Umsetzung	Bereich mit Reifen oder Teppichfliesen abstecken			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Zu den Reifen laufen, springen, in die Reifen rein setzen			
mit Zusatzaufgabe	Kinder bekommen im Zielreifen eine neue Karte und springen von dort weiter; mehrmals hintereinander würfeln und danach die Reihenfolge springen.			
mit Sportmaterialien	Viele Reifen			
mit Alltagsmaterialien	Teppichfliesen, mit Kreide markierte Felder			





Bewegungsaufgabe: Merken und Wiedererkennen

Unter Merkfähigkeit versteht man die Fähigkeit aufgenommene Informationen über einen Zeitraum im Gedächtnis zu behalten und wieder abrufen zu können. Durch Gedächtnistraining lässt sich Merkfähigkeit bei Kindern fördern. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für kognitive Leistungen in der Schule, wie z.B. das Kopfrechnen oder das Merken von Sätzen im Diktat. Durch Bewegung wird zusätzlich die Durchblutung des Gehirns angeregt und seine Leistungsfähigkeit gesteigert.

Mögliche Orientierungshilfe:

Die Kinder sollen die Bilder erkennen, sich diese merken und dann mit einer Bewegungsaufgabe verknüpft, zuordnen.

Tipps zur individuellen Umsetzung

Aufgabe	3- bis 4-jährige Kinder bekommen vier verschiedene Bildmotive hingelegt. Ihre Aufgabe ist es, sich diese anzusehen, zu merken und sich die zugehörige Karte auf der anderen Seite abzuholen. 5- bis 6-jährige Kinder bekommen 6-8 verschiedene Motive.			
Umsetzung	Abgesteckter Bereich (eventuell Slalomparcours oder Hindernisparcours aus den unten angegebenen Materialien)			
Sozialform				
Bewegungsvariationen	Slalom, durch Hindernisparcours			
mit Zusatzaufgabe	Zwei ältere Kinder können ein Wettspiel daraus machen			
mit Sportmaterialien	Pylone, Markierungshalbkugeln, Kegel, Kasten, Rollbretter			
mit Alltagsmaterialien	Papprollen, Teppichfliesen, Stühle, Bänke			
Bemerkungen	Als Bildkarten kann ein Memory®-Spiel oder ein Kartenspiel verwendet werden.			

Literaturhinweise und Empfehlungen

Balster, Klaus (2013) in Sportjugend NRW (Hrsg.):

Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen – Teil 1.
Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln
und Verhaltensauffälligkeiten.

Duisburg, 10. Auflage

Balster, Klaus (2011) in Sportjugend NRW (Hrsg.):

Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen – Teil 2.
Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung
und Bewegungsentwicklung.

Duisburg, 5. Auflage

Balster, Klaus (2013) in Sportjugend NRW (Hrsg.):

SPECIAL Motorische und sensomotorische
Entwicklungsübersichten. Info-Blatt.

Duisburg, 15. Auflage

Balster, Klaus (2013) in Sportjugend NRW (Hrsg.):

Gesundheitsförderung für Kinder –
Altersvergleichende sensorische Entwicklungsübersichten
4-, 6- und 8-jährige Kinder.

Duisburg

Balster, Klaus (2008) in Sportjugend NRW (Hrsg.):

Individuelle Förderung von Kindern im Sport.
Eine praktische Arbeitshilfe für das Handeln im Sportverein
und bei Kooperationen mit Kindertagesstätten und Schulen.

Duisburg

Balster, Klaus (2004) in Sportjugend NRW (Hrsg.):

Kinderwelt = Bewegungswelt oder nicht?
Vielfältige Anregungen für Lobbyistinnen und Lobbyisten
von Kindern.

Duisburg, 2. Auflage

Bierögel, Sybille / Limberger, Patricia (2014):

Sternstunden – Turnen mit Alltagsmaterialien & Kleingeräten.
Fantasievolle Turnstunden kinderleicht umsetzbar in Kiga,
Grundschule und Verein.

Verlag Ökotoxia

Bierögel, Sybille / Hemming, Antje (2006):

Sternstunden im Kinderturnen.
Fantastisches Erlebnisturnen mit 64 Geräte-Karten,
kompletten Stundenbildern und zahlreichen Fotobeispielen.

Verlag Ökotoxia

Sportjugend NRW (2013) (Hrsg.):

Kinderwelt = Bewegungswelt. Die Ausstellung.

Duisburg

Sportjugend NRW (2006) (Hrsg.):

Bewegungserziehung.
„Praktisch für die Praxis“-Beiträge von 1994 bis 2006.

Duisburg, 4. überarbeitete Auflage

Sportjugend NRW (2006) (Hrsg.):

Bewegen und Lernen. Hintergründe und praktische
Unterstützung für Übungsleiter/innen, Trainer/innen und
Führungskräfte der Sportvereine.

Duisburg

Zimmer, Renate / Kuhr, Marina / Sandhaus, Mareike (2014):

Krippenkinder – Bewegungslandschaften.

32 Ideenkarten fürs Kinderturnen.

Verlag Herder



Zu guter Letzt – Rückmeldung erwünscht!

Rückmeldebogen abschicken
nicht vergessen!



Liebe Vereinsmitarbeiterin, lieber Vereinsmitarbeiter,

herzlichen Dank für Ihr Engagement bei der Umsetzung des Kinderbewegungsabzeichens NRW. Mit Ihrem Angebot haben Sie vor Ort dazu beigetragen, dass mehr Kinder (und Familien) in Bewegung kommen.

Wir sind davon überzeugt, mit dem Kibaz einen sinnvollen Aktionsbaustein für gute Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein geschaffen zu haben, um Kinderwelten als Bewegungswelten zu sichern.

Bitte denken Sie daran, dass Sie den beigefügten Rückmeldebogen zur weiteren Auswertung an Ihren zuständigen Stadt- oder Kreissportbund schicken. Danke für Ihre Mithilfe!

Als Sportjugend Nordrhein-Westfalen und Träger der freien Jugendhilfe sind wir offen für konstruktive Kritik und bereit, unsere Produkte mit Ihrer Hilfe weiter zu verbessern. Sie haben Anregungen oder Vorschläge für uns?

Dann wenden Sie sich bitte an unsere **Kibaz-Servicestelle**:
E-Mail: Kibaz@lsb.nrw

Mit sportlichen Grüßen

Angela Buchwald
Silvia Zupancic
Sportjugend NRW



Sportjugend Nordrhein-Westfalen

Friedrich-Alfred-Allee 25

47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0

E-Mail: Kibaz@lsb.nrw

www.sportjugend.nrw