

Praxisideen für die Bewegungsförderung im Kindergarten

Bewegungsräume und Ausstattung

Die hier vorgestellten Ideen der „Kinder bewegen“-Modelleinrichtungen fanden im Projekt besonderen Anklang. Sie gliedern sich – entsprechend der Vorgaben für Modelleinrichtungen – in die Bereiche

- Bewegungsräume und Ausstattung
- Bewegungsangebote
- Fortbildung des Personals
- Einbeziehung der Eltern
- Gewinnung von Partnern

Sicher ist die eine oder andere Anregung auch für Ihre Einrichtung interessant. Weitere Maßnahmen der Modelleinrichtungen finden Sie auf der Projekthomepage www.kinder-bewegen.de.

Innenbereich

Bewegungsräume im und um den Kindergarten allein reichen für eine bewegungsfreundliche Kindertagesstätte noch nicht aus. Auch Spiel- und Übungseräte sowie entsprechende Materialien, die kreativ und vielseitig einsetzbar sind, gehören zu einem motivierend und effektiven Bewegungsangebot. Außerdem sollten Sicherheit und Preis berücksichtigt werden. Eine Auswahl an Geräten sowie Materialien, mit denen die Modelleinrichtungen ausgestattet sind, finden Sie im Folgenden.

Für ein qualitativ und quantitativ hochwertiges Bewegungsangebot haben die Modelleinrichtungen ihre Innenbereiche individuell umgestaltet. Bei allen hat sich gezeigt, dass insbesondere Kletter- und Schaukelmöglichkeiten ein Muss für jeden Bewegungskindergarten sind – denn: Klettern schult bereits bei kleinen Kindern sowohl Kraft als auch Koordination.

Klettergriffe

Für das Klettern im Innenbereich gibt es zahlreiche Geräte (siehe Checkliste). Um zusätzliche Klettermöglichkeiten in der Einrichtung zu schaffen, können außerdem Klettergriffe an den Wänden angebracht werden. Diese Griffe gibt es in unterschiedlichen Formen und Größen – speziell auch für Kinder – in Kletter- oder Sportartgeschäften. Dort oder im Internet erhalten Sie weitere Informationen. In jedem Fall sollten Sie wegen möglicher Risiken vorab mit dem Träger Ihrer Einrichtung sowie mit der Unfallkasse sprechen. Außerdem ist es empfehlenswert, die Tragfähigkeit der Wände von einem Experten (z.B. Architekt) prüfen zu lassen.

Decken-/ Wandauflenhängung

Multifunktionale Bewegungsangebote lassen sich auch durch eine Decken- bzw. Wandauflenhängung erreichen. Daran können Täue, Strickleitern, Schaukelstühle, Riemenschaukeln, Schwungtücher, Hängematten, Ringe, Trapeze und vieles mehr im Bewegungsraum befestigt werden. In unserem Modellprojekt wurden mit einer so genannten Balkendecke, aber auch mit Schienenbefestigungen, Deckenkreuzen, Schaukelauflenhängungen bzw. Wand-/Deckenplatten gute Erfahrungen gemacht. Informationen zu einem Zusammenspiel mit dem Sportamt der Stadt München entwickelten System können Sie direkt beim Sportamt, Abteilung Gesundheitsförderung, erfragen (www.sport-muenchen.de).

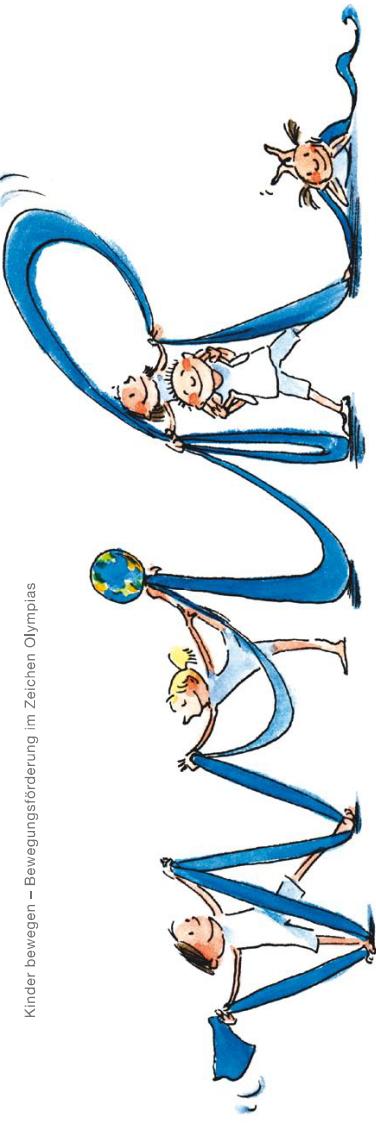


Wichtig:
Bei Wand- und Deckenaufhängungen sollten Sie darauf achten, dass diese sorgfältig befestigt und nicht zu viele Geräte auf einmal angebracht werden. Wegen des Belastungsgewichts sollten Sie sich beim Anbieter informieren oder auch mit einem weiterem Experten (z.B. Architekt) sprechen.

Schwebebettuch

Das Schwebebettuch ist vielseitig verwendbar und eignet sich auch für das Befestigungssystem. Auf dem Schwebebettuch können die Kinder springen, laufen, sich erholen, sich schaukeln lassen und rutschen. Außerdem lässt sich das Schwebebettuch auch als schicke Ebene oder als Schlauch verwenden. Ein Tipp aus unserer Modelikta in Kiel: Das Schwebebettuch kann mit Wasser und Seife in eine tolle Seifenrutsche verwandelt werden.





Olympische Werte im Kindergarten mit Spielideen

Modul 1 – Fair Play

Teamgeist

Leistungsbereitschaft
Leistung steht für die grundsätzliche Orientierung an Lernfortschritt und Entwicklung des eigenen Kön-nens. Der Freude am Lernen und Üben kommt eine besondere Bedeutung zu. Die olympische Erziehung zielt darauf ab, diese Begeisterung an der eignen Leistung bei jungen Menschen möglichst frühzeitig zu wecken (Geßmann 2004). Es kommt darauf an, sich um das „Besser-Sein“ zu bemühen, über sich hinauswachsen zu wollen (Krüger 2004) – und zwar nicht ausschließlich im Vergleich mit anderen, sondern vor allem in Bezug auf die persönliche Entwicklung.

Teamgeist
Teamgeist ist eine Eigenschaft, die insbesondere im Mannschaftssport benötigt wird. Sie drückt aus, dass der Einzelne seine Stärken zum Wohl der Gruppe bzw. des Teams einbringt und für ihn dabei klar das „Wir“ und nicht das „Ich“ im Vordergrund steht.

- Teamgeist bedeutet:
 - sich untereinander verständigen
 - Gemeinschaft stärken
 - am Miteinander Freude entwickeln

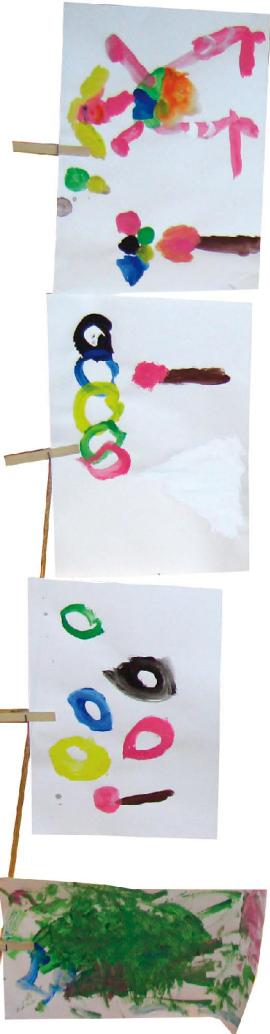
Völkerverständigung

Im Sport geht es immer auch darum, Menschen unterschiedlicher Herkunft und Religion im friedlichen Wettsprint zusammenzuführen und trotz der verschiedenen sportlichen Interessen gegenseitigen Respekt vor dem Anderssein zu entwickeln (Gruppe 2004).

- Völkerverständigung zeigt sich, wenn man Verschiedenheit erkennt und akzeptiert
- sich mit Spendern anderer Nationen verständigt

Tipp:

Weiterführende Informationen zu den olympischen Werten können Sie im Buch „Olympische Erziehung – Eine Herausforderung an Sportpädagogik und Schulsport“ vom Nationalen Olympischen Komitee nachlesen.



Die regelmäßig im Zwei-Jahres-Rhythmus stattfin-denden Olympischen Winter- und Sommerspiele bieten einen hervorragenden Anlass, das Kinder-gartenjahr bewegungsreich zu gestalten und den Kindern gleichzeitig die olympischen Werte spiele-risch zu vermitteln. Wir möchten Ihnen verschiedene Module vorstellen, wie Sie das Thema Olympia und Wertevermittlung im Kindergarten aufgreifen können. Einige Bereiche sind vom Verständnis her eher für etwas ältere Kinder geeignet, doch spätestens dann, wenn es ums Spielen und Bewegen geht, können alle Kinder mit einbezogen werden.

Einstieg

Fair Play heißt, andere zu respektieren und die Chancengleichheit zu wahren. Auch Kindern lässt sich bereits vermitteln, dass sie beispielsweise Spiel-geräte mit den anderen teilen und auf die anderen Kinder-Rücksicht nehmen müssen.

Aufbau

Fair Play heißt, andere zu respektieren und die Chancengleichheit zu wahren. Auch Kindern lässt sich bereits vermitteln, dass sie beispielsweise Spiel-geräte mit den anderen teilen und auf die anderen Kinder-Rücksicht nehmen müssen.

Modul 1 – Fair Play

Fair Play heißt, andere zu respektieren und die Chancengleichheit zu wahren. Auch Kindern lässt sich bereits vermitteln, dass sie beispielsweise Spiel-geräte mit den anderen teilen und auf die anderen Kinder-Rücksicht nehmen müssen.

Modul 2 – Leistungsbereitschaft

Dazu können Sie beispielsweise Bilder von verschie-denen Spielsituationen einsetzen, mit denen die Kinder die grundlegenden Prinzipien des Fair Play assoziieren können:

- den Gegner respektieren und als Partner anerkennen
- Regeln beachten
- unfaire und rowdyhaftes Benehmen ablehnen (Foulspiel)
- Chancengleichheit für alle, sich in das Spiel einzubringen (Jungen, Mädchen, Migranten, Behinderte, etc.)
- Kooperation und Arbeit in Gruppen zeigen
- Verhalten der Zuschauer (u.a. Anfeuerungs- oder Buß-Rufe)

Außerdem können Sie die Kinder erzählen lassen, ob sie Situationen kennen oder vielleicht schon einmal selbst erlebt haben, in denen sie nicht gerecht behandelt wurden bzw. sie das Gefühl hatten, dass ihnen Unrecht widerfahren ist. Fragen Sie die Kinder, was sie tun, wenn sie bei einem Spiel verlieren oder wie sie sich ihrem Gegenspieler gegenüber verhal-ten, wenn sie gewonnen haben.



Modul 5 – Olympischer Tag im Kindergarten

Mit dem olympischen Tag im Kindergarten stellen Sie die Olympischen Spiele der Großen kindgerecht nach. Es ist sinnvoll, das Thema bereits mehrere Tage oder sogar Wochen vor dem eigentlichen Sportfest mit den Kindern vorzubereiten. Die Tatsache, dass die Olympischen Spiele immer in einem anderen Land stattfinden, bietet die Möglichkeit, den Kindern unterschiedliche Kulturen näher zu bringen. Vielleicht gibt es sogar Kinder in der Gruppe, die aus dem Gastgeberland kommen.

Die Vorbereitung

Möchten Sie den olympischen Tag eng an den Ablauf der Olympischen Spiele knüpfen, sind einige Vorbereitungen zu treffen, um Eröffnungsfeier,

Wettkämpfe und Abschlussfeier richtig in Szene setzen zu können. Hier gibt es viele Möglichkeiten, die Kinder einzubeziehen:

Tipp:

Daraus kann sich auch schon der erste Wettbewerb, ergeben.

Tipp:

ein Luftballonwettflugwettbewerb, ergeben.

Tipp:

Zunächst ist eine intensive Aufwärmphase angesagt,

damit es keine Verletzungen gibt. Musikalische Begleitung eröffnet das Programm und natürlich werden die Zuschauer zum Mitmachen animiert. Dann beginnen die Wettkämpfe. Die Fahnenträger der Nationen nehmen die Nationalflagge von Wettkampfstation zu Wettkampfstation mit.

Wir schlagen folgenden olympischen Fünfkampf vor, der sich auch in unserer Modelleinrichtungen bewährt hat:

1. Weitsprung in den Sandkasten
2. Hindernislauf über einen kleinen Kasten, durch einen Kasteneinsatz, Balancieren über eine Bank
3. Zielsperren durch Reifen, die in Form der olympischen Ringe aufgehängt werden, alternativ: Weitwurf
4. Mini-Marathon: Rundlauf um das Kindergarten-gefünde
5. Rollerstaffel

Zum Abschluss treten die Nationen im Tauziehen gegeneinander an.

Der olympische Tag

Eröffnungsfeier
Die Hymne erklingt. Ein Kind bringt die olympische Fackel in die Arena und überreicht sie dem Kitaleiter zur Entzündung der olympischen Flamme. Dann folgt der Einmarsch der Nationen, der Kinder mit ihren selbst gebastelten Flaggen und Ländertransparanten. Jede Kindergartengruppe bildet eine Nation. Vornweg läuft ein Erzieher mit der Olympiafahne. Am Rand übeln die Zuschauer den Athleten zu.

Der Kitaleiter hält die Eröffnungsrede. Anschließend singen die Kinder ein Lied, das sie zu den Olympischen Spielen einstudiert haben. Als Ersatz für den Start der Friedenstauben steigen Luftballons in den Himmel.

Tipp:

Wir schlagen folgenden olympischen Fünfkampf vor, der sich auch in unserer Modelleinrichtungen bewährt hat:

1. Weitsprung in den Sandkasten
2. Hindernislauf über einen kleinen Kasten, durch einen Kasteneinsatz, Balancieren über eine Bank
3. Zielsperren durch Reifen, die in Form der olympischen Ringe aufgehängt werden, alternativ: Weitwurf
4. Mini-Marathon: Rundlauf um das Kindergarten-gefünde
5. Rollerstaffel

Wir schlagen folgenden olympischen Fünfkampf vor, der sich auch in unserer Modelleinrichtungen bewährt hat:

1. Weitsprung in den Sandkasten
2. Hindernislauf über einen kleinen Kasten, durch einen Kasteneinsatz, Balancieren über eine Bank
3. Zielsperren durch Reifen, die in Form der olympischen Ringe aufgehängt werden, alternativ: Weitwurf
4. Mini-Marathon: Rundlauf um das Kindergarten-gefünde
5. Rollerstaffel

Wir schlagen folgenden olympischen Fünfkampf vor, der sich auch in unserer Modelleinrichtungen bewährt hat:

1. Weitsprung in den Sandkasten
2. Hindernislauf über einen kleinen Kasten, durch einen Kasteneinsatz, Balancieren über eine Bank
3. Zielsperren durch Reifen, die in Form der olympischen Ringe aufgehängt werden, alternativ: Weitwurf
4. Mini-Marathon: Rundlauf um das Kindergarten-gefünde
5. Rollerstaffel

Malen/Basteln

- die olympische Fahne malen
- die olympischen Ringe kneten
- die olympische Fackel basteln
- die olympische Flamme/das olympische Feuer malen
- Nationalflaggen und Ländertransparente malen
- Urkunden und Medaillen entwerfen und erstellen
- Maskottchen entwerfen
- Bilder ausmalen und eine Olympia-Ausstellung organisieren

Musik/Tanz

- Deutschlandlied
- andere Nationalhymnen
- olympische Hymne
- Tänze und Kinderlieder verschiedener Nationen

Tipp:

Selbstverständlich lassen sich die Disziplinen je nach Wunsch abwandeln. In der Wintervariante sind beispielsweise Stikaufnahmen auf Brettern mit Fußschlaufern, Rodeln, Schneeballweit- und -zielwerfen und Schnemannbauen mögliche Wettkampfformen. Oder Sie gestalten einen paralympischen Tag, bei dem die Kinder beispielsweise mit verbundenen Augen und Hilfestellung einen Parcours überwinden oder einen Slalomparcours mit einem Arm, der am Körper festgebunden ist, durchlaufen.

Die Zuschauerkulisse

Neben den Hauptdarstellern, den Kindern und Erziehern, dürfen natürlich auch die Eltern und Familienangehörigen nicht fehlen. Damit die Zuschauerkulisse stimmt, können auch Anwohner zum großen Tag eingeladen werden.

Das Rahmenprogramm

Wenn der olympische Tag in ein Kindergartenfest integriert wird, sollten die Zuschauer auf jeden Fall auch aktiv in das Geschehen einbezogen werden. Was wissen eigentlich die Eltern und älteren Geschwister über die Olympischen Spiele? Ein kleines Olympiaquiz schafft schnell Aufklärung. Und wie bringt man die Eltern in Bewegung? Sie können beispielsweise testen, wie es sich anfühlt, wenn man von Papa im Eiltempo in einer Schubkarre geschoben wird oder wie schnell man eine Strecke bewältigen kann, wenn man durch eine Fußfessel gehandicapt ist.

Die Vorbilder
Spitzensportler aus der Region sollten ebenfalls nicht fehlen. Sicher haben sie Spannendes aus ihrem Leben als Profisportler zu berichten. Vielleicht haben sie sogar schon an Olympischen Spielen teilgenommen oder befinden sich in der Vorbereitung auf das große Ereignis. Wie sieht der Tages-

ablauf eines Profisportlers aus? Worauf achten sie bei ihrer Ernährung? Welche Tipps können sie den Kindern geben? Wie wäre es, wenn sie die Kinder in einer Übungsstunde auf den großen Tag der Kindergartenolympiade vorbereiten, z.B. mit ein paar Fitnessübungen und mentalem Training. Und die kleinen und großen Fans freuen sich bestimmt auch über Autogramme und Erinnerungsfotos.

Damit der Olympische Tag viele Nachahmer finden kann, sollten auch Journalisten und Vertreter der Kommune eingeladen werden. Natürlich sollten sie möglichst in die sportlich-spielerschen Aktivitäten einbezogen werden und vielleicht ist der eine oder andere bereit, ein Interview mit den erfolgreichen, medaillengeschmückten Athleten zu führen.

Die Schlussfeier

Nachdem alle „Länder“ ihre Wettkämpfe durchgeführt haben, findet die Siegerehrung statt. Dafür sollte ein richtiges Siegertreppchen aufgebaut werden, um das sich alle Anwesenden versammeln. Die Ergebnisse werden laut vorgelesen – selbstverständlich ist jedes Kind, dass die Wettkämpfe erfolgreich bewältigt hat, ein Gewinner – und den Siegern werden die selbst hergestellten Medaillen umgehängt. Natürlich darf eine Hymne nicht fehlen. Zum Abschluss führen alle Kinder gemeinsam einen Tanz vor und auch das Publikum macht mit.



Persönliche Auswertung des Motoriktests

Name: _____
 Geschlecht: _____ Alter: _____ Größe (cm): _____ Gewicht (kg): _____

Einbeinstand: Anzahl der Bodenkontakte in einer Minute	Seitliches Hin- und Herspringen: Anzahl der Sprünge aus 2 x 15 sec	Standweitsprung: Weite in cm	Rumpfbeuge: Weite in cm; positive Werte sind unterhalb der Standfläche	BMI: Gewicht kg/ Größe in m ²
				

Übung	Ergebnis	Interpretation	++	+	0	-	--
			+	+	0	-	--
Einbeinstand							
Seitliches Hin- und Herspringen							
Standweitsprung							
Rumpfbeuge							
BMI							

++ weit überdurchschnittlich, + überdurchschnittlich, 0 durchschnittlich,
 - unterdurchschnittlich, -- weit unterdurchschnittlich

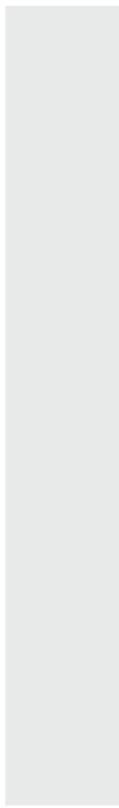
Die Angaben für die Auswertung finden Sie auf den Seiten 54 und 57.

Urkunde



Deutsche
Olympische
Gesellschaft

Leistung macht Spaß



hat erfolgreich an

am

in

teilgenommen.

Unterschrift

KINDER
bewegen