

# Bewegungsfest für Familien

Leitfaden zur Planung, Organisation und Durchführung



# Inhaltsverzeichnis

- 3 Vorwort**  
Begeisterung ist Doping für Geist und Hirn
- 4 Auf den Anfang kommt es an –  
gemeinsam planen und gemeinsam Handeln**
- 6 „Bewegungsfest für Familien“ – Checkliste**
  - 6 Erste Planungsschritte
  - 6 Weitere Arbeitsschritte
- 8 Die vier Elemente**
  - 8 Einstimmung zum Thema
  - 9 Kleine Spiele rund um die vier Elemente
- 10 Phantasie beflügelt**
  - 10 Wasserfall
  - 11 See
  - 11 Luftsprung
  - 12 Frischluft Schwung-Wind
  - 12 Zwischen Himmel und Erde
  - 13 Grubenfahrt Tunnel
  - 13 Feuer löschen
  - 14 Vulkan
  - 14 Glatteis
  - 14 Höhlen
  - 15 Luftantrieb
  - 15 Wasser-Mienen
- 16 Transparenz schaffen**
  - 16 Klettern
  - 16 Springen
- 17 Rollen und Drehen
- 17 Laufen
- 18 Weiterführende Literatur zum Thema**

## Begeisterung ist Doping für Geist und Hirn

*Prof. Dr. Gerald Hüther, 2011*

Sport- und Bewegungsaktivitäten spielen im Freizeitverhalten von Kindern und Jugendlichen nach wie vor eine herausragende Rolle. Allerdings treiben Kinder deren Eltern aktive Sportler sind, deutlich mehr Sport als Kinder inaktiver Eltern (WIAD-Studie 2000). Damit wird die Vorbildfunktion der Eltern im Hinblick auf das Bewegungsverhalten von Kindern deutlich. Mit dem Bewegungsfest für Familien schaffen Kindertageseinrichtungen und Sportvereine einen Aktionstag für gemeinsame sportliche Aktivität und gemeinschaftliches Erleben für Eltern und Kinder.

Die kindliche Begeisterung über den Sprung vom Mattenberg, das eigene Gefühl beim Balancieren über den Stufenbarren sowie die Möglichkeit zu Information und Austausch können das Bewusstsein der Eltern für den Wert der Bewegung auf das Wohlbefinden und die kindliche Entwicklung schärfen. Ziel ist es die Motivation für einen aktiven Lebensstil zu steigern. Kindertagesstätte und Sportverein können sich als kompetente Ansprechpartner für Gesundheit und Bewegung von Kindern in der Öffentlichkeit präsentieren. Durch die Beteiligung der Kindertagesstätten wird eine breite Bevölkerungsgruppe erreicht unter anderem auch Familien, deren Gesundheitschancen geringer sind und die nicht zur klassischen Klientel der Sportvereine zählen.

Mit dieser Arbeitshilfe möchten wir die Mitarbeiter/innen in Sportvereinen und Kindertageseinrichtungen bei der Planung, Organisation und Durchführung eines Bewegungsfestes unterstützen. Neben allgemeinen Hinweisen und einer Checkliste wird die Vorgehensweise anhand eines konkreten Beispiels erläutert.



## Auf den Anfang kommt es an – gemeinsam planen und gemeinsam Handeln

„Freizeitstress!“ Eine Vielzahl von Veranstaltungen verlangt den Mitarbeiter/innen der Kindertagesstätten und Sportvereine eine Menge Ressourcen ab. Familien klagen über zu viele Termine und Veranstalter über geringe Besucherzahlen. In der Kooperation bietet es sich an, die geplanten Aktionen und Veranstaltungen unter die Lupe zu nehmen und zu überlegen, wie es gelingen kann, die unterschiedlichen Intentionen zusammenzuführen. Hierfür bedarf es des „Wollens“ einem gewissen Maß an „Experimentierfreude“ und „Kreativität“. Letztendlich können alle Beteiligten Ressourcen einsparen und ein höheres Maß an Zufriedenheit erreichen. Warum nicht einmal den Großelternnachmittag, den Elternabend und die Tanzvorführung miteinander verknüpfen und in Form eines Bewegungsfestes anbieten.

Unser Beispiel „Die 4 Elemente“ bietet die perfekte Gelegenheit den Eltern zu vermitteln wie es in der Kita gelingt physikalische Fähigkeiten zu entwickeln und kann deutlich machen wie motorische und kognitive Fähigkeiten zusammenhängen. Großeltern erleben einen aktiven und fröhlichen Nachmittag mit ihren Enkeln und der Sportverein hat Gelegenheit auf das Vereinsangebot und auf seine Rolle als Bildungspartner aufmerksam zu machen.

Vorteile ergeben sich in der Regel für beide Partner. Während die Übungsleiter/innen den sachgerechten Umgang mit Großgeräten gewohnt sind, zeichnen sich Erzieher/innen häufig als Experten für das Ambiente aus. Der reichhaltige Fundus der Kindertagesstätten an Dekorationsmaterialien ist meist von Kinderhand geprägt und gelangt durch das Fest noch einmal zur entsprechenden Würdigung. Vertraut mit Elternarbeit gelingt es Erzieherinnen in der Regel auch leichter Ziele und Zusammenhänge ihrer Arbeit zu verdeutlichen, was sich auf die Gestaltung von Informationsmaterialien positiv auswirkt.

Die gemeinsame Planung, Vorbereitung und Durchführung des Festes verschafft den Akteuren ein Gemeinschaftsgefühl und stärkt die Beziehung der Partner. Entscheidend ist, dass die Beteiligten eigenverantwortlich ihren Part übernehmen und die Arbeitserleichterung aber auch das „Plus“ der Veranstaltung für alle spürbar wird.

Ist eine gemeinsame Idee entwickelt, kann über die folgende Checkliste eine erste Planung erfolgen.





## „Bewegungsfest für Familien“ – Checkliste

### Erste Planungsschritte

#### Gemeinsame Ziele definieren – Was wollen wir erreichen?

- Familien zur Bewegung anregen
- Spaß und Freude an gemeinsamen Bewegungserlebnissen wecken
- Öffentlichkeitsarbeit
- Werbung (neue Mitglieder für den Sportverein, Neuanmeldungen für die Kita)
- Transparenz der bewegungspädagogischen Arbeit aufzeigen
- Qualitätsmerkmal einer gelungenen Kooperation

#### Zielgruppe definieren – Wen wollen wir erreichen?

- Kinder der Kindertageseinrichtung/ des kooperierenden Sportvereins/ Familien der Stadt/ Gemeinde
- Vorstand Sportverein/ Träger Kita
- Multiplikatoren anderer Bildungseinrichtungen (Lehrer/innen, Erzieher/innen, Mitarbeiter/innen anderer Sportvereine)
- Personen aus Verwaltung und Politik (Bürgermeister, Fachbereichsleitung, Jugendamt, etc.)
- Potentielle Kooperationspartner (weitere Kitas, Arztpraxen etc.)
- Sponsoren

#### Termin festlegen

- Andere kommunale Veranstaltungen beachten (Konkurrenz)
- Ferienzeiten und Brückentage beachten
- Ausreichend Planungszeit berücksichtigen
- Ein Wochenend-Termin ermöglicht vielen Familienmitgliedern die Teilnahme
- Den Termin in Veranstaltungskalender (Stadt/ Gemeinde/ KSB) eintragen lassen

#### Ort festlegen

- Große Turnhalle (z.B. des Kooperationspartners oder einer nahegelegenen Schule)
- Sportplatz oder Naturraum (große freie Grünfläche, Wald etc.)
- Öffentliche Einrichtungen/ Plätze (Marktplatz, Schwimmbad, Gemeindehaus)
- Infrastruktur/Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel/Bedarf an Parkplätzen beachten
- Bei der Stadt/ Gemeinde die Nutzungsanfrage stellen

#### Rahmenplanung

- Aufbau/Vorbereitung der Spiel- und Bewegungsstationen (mind. 1 ½ Stunden)

- Durchführung des Festes ca. 2 ½ – 3 Stunden
- Abbau ca. ½ Stunde
- Gemeinsamer Anfang/ Abschluss (ja/nein – wie?)
- Verpflegungsangebot (ja/nein – wie?)
- Plan B (bei schlechtem Wetter/ unvorhergesehenen Ereignissen)

#### Was sollte zusätzlich beachtet werden?

- Ersthelfer/ Sanitätsdienst beauftragen
- Sponsorenanfragen stellen

### Weitere Arbeitsschritte

Sind die Eckdaten und Rahmenbedingungen geklärt, kann die weitere Planung durch ein Planungskomitee erfolgen. Mit jeweils 1-2 Personen sollten sich die beteiligten Einrichtungen in diese Arbeitsgruppe einbringen, damit Absprachen und Verantwortlichkeiten hinreichend geklärt und das kreative Potential aller genutzt werden kann. Gegebenenfalls ist es sinnvoll Trägervertreter, Vorstand des Sportvereins oder weitere Personen (z.B. Hausmeister) in einzelne Planungstreffen einzubeziehen.

#### Inhaltliche Gestaltung

- Thema festlegen
- Hallenbesichtigung/ Geländebesichtigung
- Zielgruppengerechte Bewegungs-, Aktivitäten planen
- Verantwortlichkeiten klären
- Material beschaffen (z.B. Ausleihe KSB), Transportmöglichkeiten abklären
- Beschallung ja/ nein
- Informationstafeln für Eltern/ Multiplikatoren gestalten/ fertigen

### Organisation

- Absprachen mit dem Hallenwart/ Hausmeister treffen (Schlüsselübergabe, Informationen zu Technik und Besonderheiten der Halle, Anfang/ Ende der Veranstaltung, ggf. Ausschank von Getränken etc.)
- Ggf. Hinweisschilder fertigen (Hinweis auf Hallennutzungsbedingungen, Hallenschuhe, kein Verzehr in den Hallen, etc.)

### Werbung/ Öffentlichkeitsarbeit

- Text für Flyer/Plakate festlegen (bei mehrmaliger Veranstaltung Wiedererkennungswert berücksichtigen)
- Druckauftrag erteilen
- Verteiler festlegen (Anzahl Flyer und Plakate pro beteiligter Einrichtung, Orte und Zeitpunkt für die Veröffentlichung absprechen)
- Pressemitteilungen verfassen/ Presse einladen
- Einladungen für Ehrengäste entwerfen

Eines der wichtigsten Themen im Vorfeld ist die gezielte Öffentlichkeitsarbeit. Eventuelle gibt es vorgefertigte Flyer und Plakate, die genutzt werden können (Anfragen beim LSB, KSB, Sportverbänden, Stadt- oder Gemeinde, Sponsoren). Neben

Kita, Sportverein und Schule können auch ortsansässige Arztpraxen, Apotheken und Geschäfte Werbung für die Veranstaltung machen. Der Termin kann in den Veranstaltungskalender der Stadt/ Gemeinde aufgenommen werden. Sinnvoll ist die Veröffentlichung auf den Internetseiten der beteiligten Partner. Pressemitteilungen müssen rechtzeitig verfasst und die Presse eingeladen werden.

### Arbeitsschritte für den Veranstaltungstag

- Bewegungsstationen aufbauen (ggf. am Vortag der Veranstaltung)
- Sicherheitscheck durchführen
- Ggf. Technik Check durchführen
- Informationstafeln/ Hinweisschilder/ Dekoration anbringen
- Personal einteilen
- Abbau organisieren

Weitere Tipps und Informationen zur Planung, Organisation und Durchführung eines Aktionstages finden sie auch in der Broschüre: Aktionstag „Sport und Gesundheit“ im Verein, Herausgeber: Landessportbund Nordrhein Westfalen e.V.

[www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de)

## Die vier Elemente

### Einstimmung zum Thema

Sowohl für Kinder als auch für die Eltern und das Planungskomitee erscheint es sinnvoll sich im Vorfeld mit dem ausgewählten Thema auseinanderzusetzen. Gerade in der Kindertagesstätte aber auch in der Übungsstunde des Sportvereins können die folgenden Ideen aufgegriffen und somit eine Sensibilisierung für das Thema ermöglicht werden.

### Bewusstmachung der Umwelt

Wasser, Luft, Erde und Feuer brauchen wir Lebewesen tagtäglich. Wo finden wir Erde (Gemüsebeet, Wald, Sandkasten, etc.), wo können wir Wasser entdecken (See, Meer, Fluss, Regen, Schnee, Wasserhahn, etc.), wo erleben wir die Luft (Atmung, Wind, beim Pusten und Wedeln, etc.) und wo treffen wir auf das Feuer (Sonne, Strom, Feuerzeug, etc.)?

### Lebensraum für Tiere

Der wohl einfachste Zugang zu den vier Elementen ist über das Thema Tiere. Jedes Tier lebt in einem anderen Lebensraum: Manche im Wasser (Fische, Muscheln, Krebse, etc.), einige in der Luft (Vögel, Insekten, etc.) und wieder andere auf der Erde (Hunde, Käfer, Elefanten, etc.).

### Persönlichkeit / ganzheitliche Charakterkunde

Nach antiker Lehre schuf Gott zunächst die vier Elemente, aus denen er dann die gesamte Schöpfung wob. So wie sich ein Wort aus Buchstaben zusammensetzt, sagte man, so besteht alles Erschaffene aus Feuer, Erde, Luft und Wasser. Und da auch wir Geschöpfe sind, besteht ein jeder Mensch aus allen vier Elementen, allerdings in einer jeweils eigenen Mischung.

Diese unterschiedliche Verteilung bildet die Basis einer elementaren, ganzheitlichen Charakterkunde, die wir als höchst anschaulich empfinden, weil sie so tief in unserer Sprache verwurzelt ist. Ein jeder weiß, dass ein feuriger, heißer oder heißblütiger Typ sehr temperamentvoll, aber auch ein Heißsporn oder Hitzkopf sein kann, wohingegen jemand, der viel Wind macht, gern abhebt und immer wieder alles aus der Luft greift möglicherweise ein Luftikus ist. Erde ist natürlich bodenständig und schätzt das Solide (solus = lat. Erde), wohingegen Wasser mal still mal mitreißend ist und jemand, der nahe am Wasser gebaut hat, als rührselig, sensibel und mitfühlend gilt.





## Kleine Spiele rund um die vier Elemente

### Feuer, Wasser, Erde, Luft – Reaktionsspiel

- Die Kinder bewegen sich kreuz und quer durch den Raum, auf das Kommando des Spielleiters führen die Kinder so schnell wie möglich folgende Aufgaben aus (Auch als Musik-Stopp-Spiel möglich):
- Kommando „Erde“ – die Kinder legen sich auf den Boden.
- Kommando „Feuer“ – die Kinder laufen in eine der Ecken des Raumes.
- Kommando „Luft“ – die Kinder drehen sich um ihre eigene Achse.
- Kommando „Wasser“ – die Kinder steigen auf z.B. Tische, Bänke, Kästen etc. (um keine nassen Füße zu bekommen).

### Tiere zuordnen - Ausdauer/Lauf-Spiel

Benötigt werden viele verschiedene Tierkarten, jeweils ein blaues, weißes und braunes Tuch. Drei Kästen (alternativ Pappkartons, Eimer) werden im Raum verteilt. An jedem Kasten wird ein Tuch befestigt, dabei kennzeichnen die Farben blau (Wasser), weiß (Luft) und braun(Erde) die jeweiligen Lebensräume der Tiere. Die Tierkarten werden verdeckt in die Mitte gelegt.

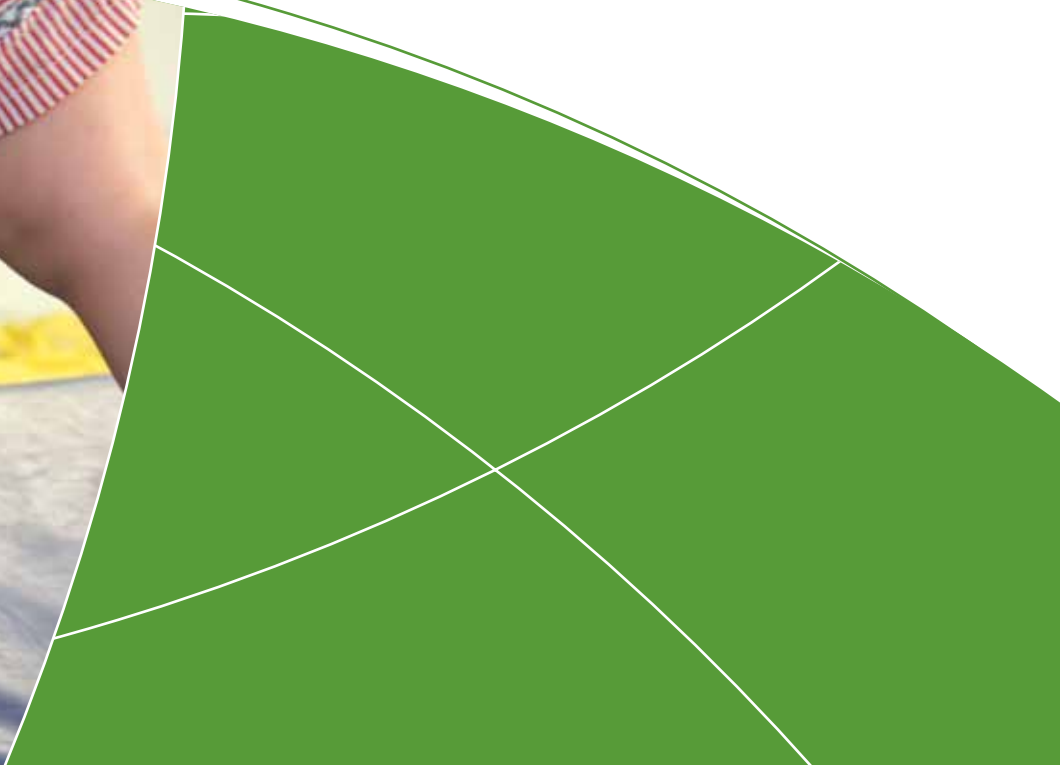
Die Kinder laufen gleichzeitig zur Mitte des Raumes. Jedes Kind dreht eine Karte um und überlegt, wo das auf der Karte abgebildete Tier zu Hause ist (Luft, Erde, Wasser). Hat es das Tier zugeordnet bringt es die Karte zu dem entsprechenden Kasten. Das Spiel endet wenn alle Karten zugeordnet sind.

### Warme Sonne, kalter Wind - Fangspiel

Benötigt werden ein gelbes Tuch (Sonne) und blaues oder weißes Tuch (Wind). Ein Kind übernimmt die Rolle des Winds (Fänger) und wird durch ein blaues/weißes Tuch gekennzeichnet. Ein zweites spielt die Sonne (Erlöser) und ist durch ein gelbes Tuch erkennbar. Vom Wind gefangene Kinder erstarren vor Kälte und verweilen so lange in ihrer Position bis die Sonne sie durch Berührung wieder aufgetaut hat.

### Vier Elemente – Ballspiel/ Spiel zur Wortschatzerweiterung

Im Kreis wird ein Ball geworfen oder gerollt. Der Werfer nennt ein Element (z.B. „Wasser“), der Fänger muss nun schnell ein Tier nennen, welches in diesem Element lebt (z.B. „Fisch“). Ruft der Werfer das Element „Feuer“, darf der Fänger nicht antworten.



## Phantasie beflügelt

Kinder lieben Geschichten! Ihre Phantasie wird angeregt und ihre Motivation sich zu beteiligen erhöht. Die in diesem Beispiel angewandten methodischen Rahmenbedingungen (Belohnungssystem durch Mitnahme der Klammern etc.) können die Bereitschaft der Kinder zusätzlich steigern aktiv zu werden und machen einen gemeinsamen Schaffensprozess sichtbar.

Die folgende Geschichte kann zu Beginn der Veranstaltung erzählt werden. Der Abschluss kann im Rahmen einer Gesprächsrunde mit Blick auf die entstandenen Kunstwerke (4 Elemente mit Kindern) stattfinden.

### Die Geschichte:

Die Sonne (Mutter des Feuers), das Meer (Vater des Wassers), die Wolke (die Mutter der Luft) und der Berg (Vater der Erde) machen sich Sorgen um ihre Kinder. Seit einigen Tagen sind die Kinder verschwunden und keiner hat sie gesehen. Nun bitten die vier Elemente um die Mithilfe der Menschen, so dass die Natur wieder in ihr Gleichgewicht kommt.

### Die Vorbereitung:

Aus Pappe werden eine Sonne (gelb/rot), ein Meer (blau), eine Wolke (weiß) und ein Berg (braun) gebastelt. Auf die eine Seite kommt ein trauriges Gesicht, auf die andere Seite ein fröhliches Gesicht. Sehr viele Wäscheklammern (rote, blaue, weiße, braune/hölzerne) müssen besorgt werden. Die Stationen werden aufgebaut. An jeder Station wird ein Korb aufgestellt. In die Körbe kommen bunt gemischt die Wäscheklammern.

### Die Idee:

In der Hallen-Mitte oder gut sichtbar an einer Hallenseite werden die Elemente (große Pappen) hingelegt bzw. aufgehängt.

**Wichtig:** Nur die Seite mit dem traurigen Gesicht ist zu sehen!

In allen Körben befinden sich die Kinder der vier Elemente (Wäscheklammern farblich gemischt). Die Menschen (Besucher des Bewegungsfestes) haben die Aufgabe, die Kinder den Elementen zurückzubringen, d.h. beim Betreten der Stationen nehmen die Menschen ein Elementekind mit und bringen dieses dem jeweiligen Elternteil zurück (heften die Wäscheklammer an die entsprechende Pappe).

Wenn alle Elementekinder wieder bei ihren Eltern sind, werden die Pappen einfach umgedreht (lächelndes Gesicht).

### Geräteaufbauten

Die Verbindungen zwischen den Geräten setzen Kenntnisse in der Knotentechnik und geeignetes Seil- und Gurtmaterial (z.B. „Tampen“ aus dem Kletterbedarf) voraus. Es sind nur solche Knoten zu verwenden, die sicher beherrscht werden (vergl. GUV-SI 8052, Dez. 2007).

### Wasserfall

#### Material:

- 3 große Kästen (alternativ: 2 große Kästen und zwei kleine Kästen)
- 2 Weichböden
- Seilchen (zum Festbinden)
- Matten (zum Sichern)

#### Aufbau:

- Eine Kastentreppe wird errichtet. (Tipp: der höchste Kasten steht an der Wand)
- Ein (älterer) Weichboden wird über die Kästen gelegt.
- Ein Weichboden wird vor die Kästen gelegt.
- Die Schlaufen des gebogenen Weichbodens werden mit Hilfe von Seilchen an die Griffe der Kästen fest geknotet.

#### Entwicklungsförderung:

- Krabbeln, steigen, ziehen, rollen
- Gleichgewicht
- Körperwahrnehmung
- Kraftentwicklung



Alternativer Aufbau:

## See

### Material:

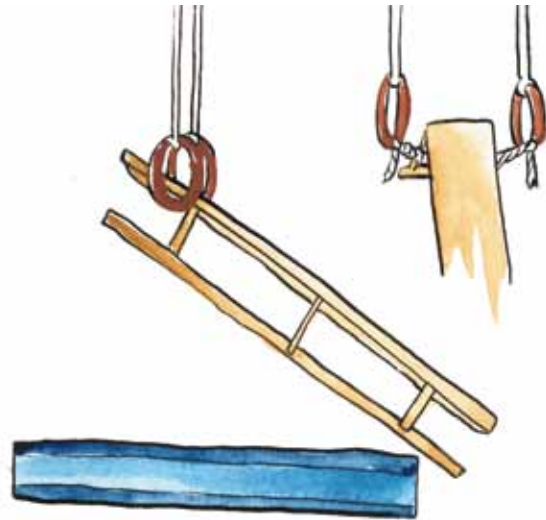
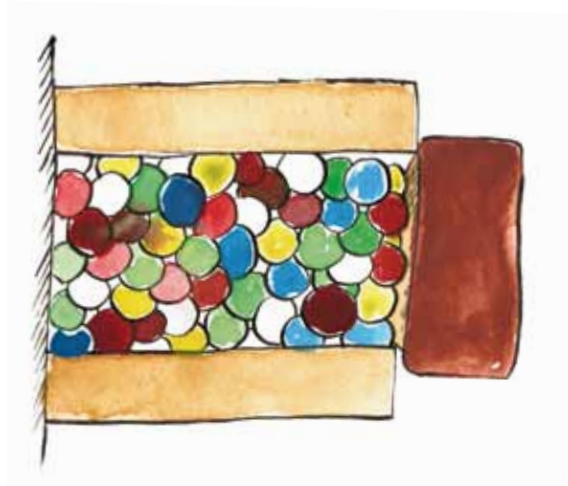
- 4 Bänke (Tipp: Wenn diese Station in einer Hallen-Ecke aufgebaut wird, werden nur zwei Bänke benötigt.)
- Viele, viele Bälle (alternativ: Luftballons)
- Fische (z.B. aus Pappe ausgeschnitten)

### Aufbau:

- Die Bänke werden gekippt und mit der Sitzfläche nach innen als Viereck angeordnet.
- Auf dem Boden werden die Fische verteilt, bevor alle Bälle in den „See“ kommen.
- Der Boden sollte von mindestens einer Ballschicht komplett bedeckt sein. (Besser wären noch mehr Bälle.)

### Entwicklungsförderung:

- Tast-/Haut-Wahrnehmung
- Sehsinn (z.B. visuelle Figur-Grund-Wahrnehmung)
- Gleichgewicht
- Körperwahrnehmung
- Koordination
- Handlungsplanung



## Luftsprung

### Material:

- Ringe
- Bank
- Seilchen zum Festknoten
- Weichboden (je nach Härte zusätzlich zwei Geräteturnmatten darauf legen)
- Evtl. Trapezstange (zum Einhängen der Bank)

### Aufbau:

- Mit Hilfe von Seilchen wird die Bank an zwei Ringen befestigt. (Sollte ein Trapez zur Verfügung stehen, wird erst das Trapez in die Ringe, dann die Bank an das Trapez eingehängt und zum Schluss alles mit Seilchen gesichert.)
- Der Weichboden wird unter der Bank platziert. (Sollte die Matte zu weich sein, werden auf den Weichboden noch Geräteturnmatten gelegt – Umknickgefahr)
- Tipp: Sollte die Bank nur schwer an den Ringen zu befestigen sein, kann sie auch umgedreht und so besser verknötet werden.

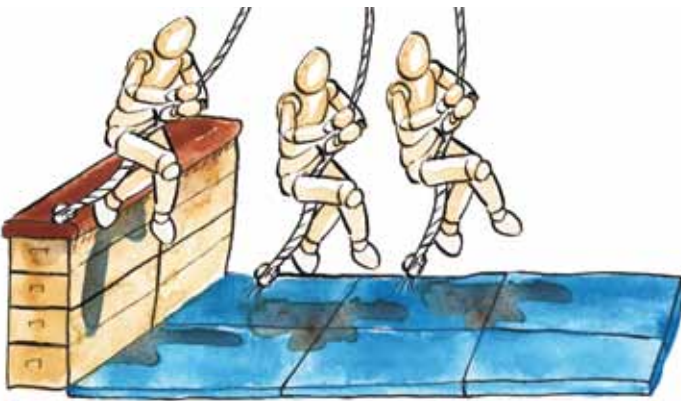
### Entwicklungsförderung:

- Balancieren, ziehen, niederspringen
- Gleichgewicht
- Kraftregulation
- Körperwahrnehmung
- Mut und Selbstvertrauen

## Frischluft Schwung-Wind

### Material:

- 1 großer Kasten (3-4-teilig)
- 5 kleine Kästen
- Taue
- Matten zur Sicherung



### Aufbau:

- Die Taue werden herausgezogen und festgestellt. Der große Kasten wird mit einem Abstand von ca. 1,5 m von den hängenden Tauen aufgestellt.
- Um besser darauf zu kommen, wird ein kleiner Kasten als Aufstiegshilfe davorgestellt.
- Je nachdem wie viele Taue an dem Tag freigegeben werden, werden dementsprechend kleine Kästen aufgestellt. (Gute Differenzierung für verschiedene Altersstufen).
- Die schwingfläche wird mit Matten abgesichert.

### Entwicklungsförderung:

- Schwingen, ziehen, klettern, halten
- Kraft
- Gleichgewicht
- Körperwahrnehmung
- Mut und Selbstvertrauen

## Zwischen Himmel und Erde

### Material:

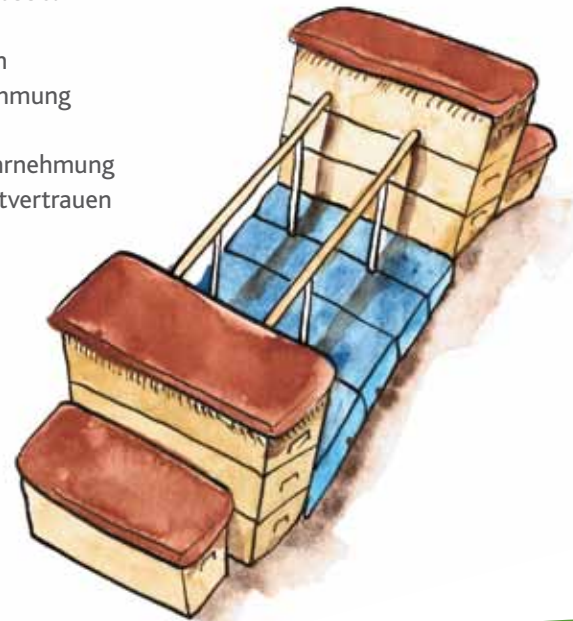
- 2 Kastendeckel (alternativ 2-4 kleine Kästen)
- 2 große Kästen
- Barren
- Weichboden und Geräteturmatten zur Sicherung

### Aufbau:

- Der Barren wird zwischen den großen Kästen aufgestellt.
- Als Aufstiegshilfe werden kleine Kästen vor die großen Kästen gestellt.
- Unter den Barren werden ein Weichboden und evtl. noch zwei Geräteturmatten gelegt.

### Entwicklungsförderung:

- Balancieren, krabbeln
- Gleichgewicht
- Kraftregulation
- Körperwahrnehmung
- Koordination
- Tast-/Hauswahrnehmung
- Mut und Selbstvertrauen



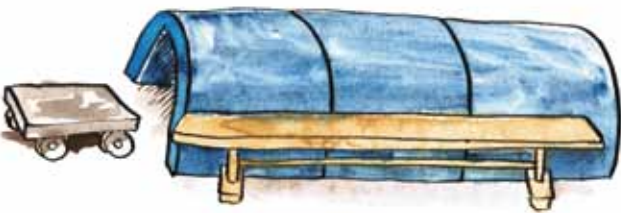
## Grubenfahrt Tunnel

### Material:

- Bank
- Geräteturnmatten (alte, biegsame)
- Evtl. zusätzlich Decken
- Rollbrett(er)
- Krepp-Klebeband
- 4 kleine Kästen

### Aufbau 1:

- Die Matten werden zwischen der Wand und der Bank so gebogen, dass ein Tunnel entsteht.
- Auf dem Boden wird ein „Parkplatz“ für das Rollbrett aufgeklebt, falls dieses nicht in Gebrauch ist.



### Aufbau 2:

- Die Matten werden wie unten abgebildet zwischen die kleinen Kästen gebogen.

### Entwicklungsförderung:

- Krabbeln, fahren, ziehen
- Gleichgewicht
- Kraftregulation
- Körperwahrnehmung

## Feuer löschen

### Material:

- 2 Reckpfosten (alternativ: Netz-/Korbständer)
- Blaue Bälle (in einem Wäschekorb oder kleinem Kasten sammeln)
- Längeres Seilchen (oder eine Zauberschnur)
- Rote Tücher
- Wäscheklammern



### Aufbau:

- Die Reckpfosten werden aufgestellt und mit dem Seilchen verbunden.
- Die Tücher werden mit Hilfe der Wäscheklammern an dem Seilchen befestigt.
- Der mit Bällen gefüllte Kasten wird in einem Abstand von ca. 2 m davor aufgestellt.

### Entwicklungsförderung:

- Werfen, zielen
- Sehsinn (Auge-Hand-Koordination)
- Kraftregulation

## Vulkan

### Material:

- Große Kästen
- Kleine Kästen
- Weichböden
- Geräteturnmatten
- Stufenbarren
- Leiter
- Seilchen



### Aufbau:

- Alle vorhandenen Großgeräte werden so zusammengesetzt, dass ein Berg/Vulkan entsteht.
- Dabei ist zu beachten, dass der Vulkan verschiedene Aufgänge hat.
- Werden Weichböden über Kästen gelegt, müssen diese mit Seilchen verbunden werden.

### Entwicklungsförderung:

- Klettern, balancieren, steigen
- Gleichgewicht
- Koordination (Anpassungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Kraftregulation)
- Mut und Selbstvertrauen
- Rücksichtnahme und Absprache

## Glatteis

### Material:

- Teppichfliesen



### Aufbau und Ablauf:

- Die Teppichfliesen werden mit der flauschigen Seite nach unten bereitgestellt.
- Die Familien können ausprobieren, wie sie sich mit Hilfe der Teppichfliesen voran bewegen können.
- Beispielsweise einen Fuß auf eine Fliese stellen, mit dem anderen Fuß Schwung holen (Roller-Prinzip), jeweils einen Fuß auf eine Fliese stellen (Eislauf-Prinzip), Erwachsener und Kind stellen sich gemeinsam auf zwei Fliesen,...

### Entwicklungsförderung:

- Gleiten, rutschen
- Gleichgewicht
- Kreativität
- Kooperation

## Höhlen

### Material:

- Kriechtunnel
- Spielzelte (z.B. von Ikea Iglu, Tippi o.ä.)
- Decken

### Aufbau:

- Die „Höhlen“ werden aufgebaut und in der Halle verteilt.
- Damit sie einheitlicher wirken, werden (braune) Decken darübergelegt.
- In den Höhlen können kleine Schätze liegen (Kaleidoskop, Bilderbücher, Memorys, Tastsäckchen etc.).
- Die Höhlen dienen unter anderem zur Rückzugsmöglichkeit.

### Entwicklungsförderung:

- Konzentration
- Sinneswahrnehmung
- Entspannung



## Luftantrieb

### Material:

- Wattebausche
- Luftballons
- Fächer
- Evtl. Hindernisse
- Evtl. Krepp-Klebeband

### Aufbau:

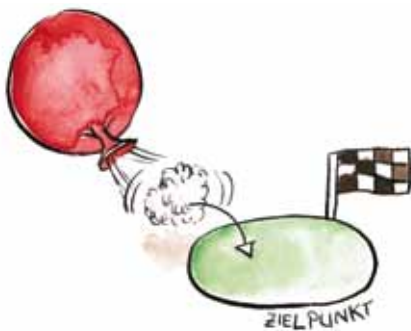
- Es wird eine Fläche gekennzeichnet.
- Bei Bedarf werden Hindernisse aufgestellt.

### Ablauf:

- Der Luftballon (oder Fächer) dient dem Antrieb für den Wattebausch, d.h. der Wattebausch darf nur mit Hilfe der Luft, die aus dem Ballon kommt (bzw. die von dem Fächer erzeugt wird) vorangetrieben werden.

### Entwicklungsförderung:

- Bewusstmachen der Atmung/Luft
- Kooperation (Eltern pusten den Ballon auf, Kind lässt nach und nach Luft heraus)
- Koordination (Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit)



## Wasser-Mienen

### Material:

- Becher
- Wasser
- Evtl. Hütchen oder andere Markierungen zur Abgrenzung des Spielfeldes
- Bei Bedarf Augenbinden bereitstellen

### Aufbau:

- Am besten eine Fläche im Freien (z.B. auf einer Wiese vor der Turnhalle) auswählen.
- Die Becher werden mit Wasser gefüllt und in unterschiedlich großen Abständen von einander aufgestellt.
- Eventuell muss das Spielfeld sichtbar markiert werden (Ecken kennzeichnen o.ä.)

### Ablauf:

- Die Spieler ziehen sich die Schuhe aus. Der Erwachsene führt das Kind, welches die Augen geschlossen oder verbunden hat, durch den Parcours. Ziel ist es, trockene Füße zu behalten.
- Dann werden die Rollen gewechselt.

### Entwicklungsförderung:

- Mut und Vertrauen
- Kooperation
- Koordination
- Kommunikation, Absprachen treffen
- Verantwortung übernehmen



## Transparenz schaffen

Bewegung macht Spaß! Diese wichtige Botschaft wird sicher bei allen Eltern an dem Aktionstag ankommen. Doch vergeben wir eine wichtige Chance, wenn wir bei dieser Gelegenheit nicht auch versuchen Zusammenhänge zwischen Bewegung und bedeutsamen Alltagskompetenzen aufzuzeigen. Wenn Eltern begreifen, wie vielfältig sich Bewegung auf die Entwicklung von Kindern auswirkt, dann sind sie auch bereit dem natürlichen Drang von Kindern auf Bewegung mehr Raum und Zeit zu geben.

Tipp: Hängen Sie ausdrucksstarke großformatige Fotos von Kindern in Aktion auf. Kombinieren Sie diese mit Begriffen zu Fähigkeiten die durch die Aktivität gefördert werden. Orientieren Sie sich dabei auch an den Zielvorstellungen der Eltern. Über diese Darstellung gelingt es mit Eltern ins Gespräch zu kommen und weitere Zusammenhänge zu verdeutlichen. Informationen können auch per Handzettel am Aktionstag oder in der Vorbereitungs- bzw. Folgezeit für Eltern/ Multiplikatoren zur Verfügung gestellt werden und als Gesprächsgrundlage dienen.

Wichtig: Die Eltern nicht mit Wissen überfrachten! Lieber wenige Informationen und dafür „auf den Punkt“ gebracht. Möglichst fachspezifische Begriffe vermeiden bzw. an die sprachlichen Fähigkeiten der Eltern angepasste Begriffe verwenden. Sprechen sie Alltagskompetenzen an, die sich Eltern für ihre Kinder wünschen und erläutern sie dann den Zusammenhang zu Bewegungserfahrungen.

### Klettern

Kinder lieben Herausforderungen! Hoch hinauf auf etwas zu klettern ist für viele Kinder ein herausforderndes Erlebnis. Das Gefühl, wenn man es geschafft hat, wenn man endlich oben angekommen ist und die Aussicht genießen kann, ist unbeschreiblich! Beim Klettern benötigen die Kinder Kraft, vor allem die Arm- und Bein-Muskulatur werden angesprochen. Die Kinder erfahren eine neue Dimension des Raumes: Die Höhe. Raumerfahrungen können die spätere Orientierung im Zahlenraum erleichtern. Über das Klettern erwirbt das Kind auch Kenntnisse im Hinblick auf die Schwerkraft. Oben angekommen zu sein stärkt das Selbstvertrauen. Die Kinder haben (erneut) gelernt, dass sie sich auch in „riskanten“ Situationen auf ihren Körper verlassen können.

### Springen

Fliegen – wer träumt nicht vom Fliegen? Beim Springen fühlt man sich, als ob man fliegt – wenigstens für einen kurzen Moment! Kinder suchen sich bewusst kleinere und größere Höhen, um niederspringen zu können. Dabei benötigen sie Mut und Selbstvertrauen, um den Absprung zu wagen. Beim Landen wird die gesamte Muskulatur gefordert, um das Körpergewicht richtig abfangen zu können. Geübte Springer landen auf ihren Beinen. Um während des Flugs nicht aus der Bahn zu geraten und bei der Landung nicht sofort wieder umzukippen, unterstützt der Gleichgewichtssinn den Körper. Da die Kinder



KreisSportBund  
Viersen e.V.



„Ich passe auf“  
Konzentration  
Koordination  
„Aufmerksam sein!“





sich immer wieder neue Niedersprung-Möglichkeiten suchen, erfahren sie aktiv und bewusst, was Höhenunterschiede bedeuten und wie ein „Körper“ sich unter den unterschiedlichen Bedingungen verhält. Raumerfahrungen können die spätere Orientierung im Zahlenraum erleichtern.

### Rollen und Drehen

Purzelbäume, Radschläge, sich so lange drehen, bis einem schwindelig wird oder einfach nur auf einer Wiese rumkullern, mit einem andern Kind „Mühle“ spielen oder von einem Erwachsenen wie ein Propeller gedreht werden – wer kann sich nicht an diese alten Kinderspiele erinnern? Rotationsbewegungen vermitteln dem Kind unter anderem Wissen über physikalische Gesetzmäßigkeiten. Die Kinder suchen sich solche Situationen, um mit ihrem Gleichgewicht zu spielen. Ein gut ausgebildetes Gleichgewichtssystem unterstützt die Körperhaltung. Beim Rollen über einen Boden erfährt das Kind viele Informationen über seinen Hautsinn. Diese können die Ausbildung eines guten Körperschemas unterstützen.

### Balancieren

Wann sind Sie das letzte Mal über einen schmalen Steg oder einen Baumstamm balanciert? Wann ist Ihr Kind das letzte Mal über ein Mäuerchen oder die

Bordsteinkante balanciert? Die Balance halten zu können ist eine Gleichgewichtsleistung. Der Körper muss sein Gewicht ausbalancieren.

Während des Balancierens sind viele Kinder körperlich angespannt und hoch konzentriert. Nach der erfolgreichen Bewältigung ist die Freude groß, das Selbstvertrauen wird gesteigert. Ein gut ausgebildeter Gleichgewichtssinn unterstützt das Kind, mit den Augen eine Zeile verfolgen zu können, spricht beim späteren Lesen und Schreiben.

### Laufen

Warum können viele Kinder nur noch laufen und nicht mehr gehen? Die Aufrichtung auf beide Beine und die Fortbewegung auf zwei Füßen ist für alle Kinder ein bedeutender Lebensabschnitt und mit dem Erfolg verbunden, schneller voranzukommen. Dabei benötigen die Kinder ein stetiges Ausbalancieren, das Gleichgewicht ist gefragt. Durch das aktive Zurücklegen von Strecken, erfahren die Kinder ihre Umwelt mit allen Sinnen. Nur so kann sich eine gute Raumorientierung ausbilden. Durch das Laufen ist ein Großteil der Körpermuskulatur aktiv. Die Kinder betreiben aktive Ausdauerförderung. Ist der Körper in Bewegung, wird der Kreislauf angeregt und das Gehirn mit genügend Sauerstoff versorgt. Das steigert die Denkleistung.



## Weiterführende Literatur zum Thema

Gül Kurtulus,  
**Die Kinder der vier Elemente, Pilotband,**  
Kiga Fachverlag, 2001

Gül Kurtulus,  
**Knolle, der Sohn der Erde,**  
Kiga Fachverlag, 2001

Gül Kurtulus,  
**Flämmchen, die Tochter der Sonne,**  
Kiga-Fachverlag, 2008

Gül Kurtulus,  
**Windi, die Tochter des Windes,**  
Kiga-Fachverlag, 2008

Gül Kurtulus,  
**Plitsch & Platsch, die Wasserzwillinge,**  
Kiga-Fachverlag, 2008

Gisela Walter,  
**LUFT – Die Elemente im Kindergartenalltag,**  
Herder Verlag, 2011

Gisela Walter,  
**WASSER – Die Elemente im Kindergartenalltag,**  
Herder Verlag, 2011

Gisela Walter,  
**FEUER – Die Elemente im Kindergartenalltag,**  
Herder Verlag, 2011

Gisela Walter,  
**ERDE – Die Elemente im Kindergartenalltag,**  
Herder Verlag, 2011

Mathilda F. Hohberger & Mathilda F. Hohberger,  
**Luftmusik & Feuerfarbe. Die vier Elemente für alle Sinne: spielen,  
gestalten, singen, tanzen und lebendig sein,**  
Ökotopia Verlag, 2008

Mathilda F. Hohberger & Ralf Kiwit,  
**CD: Luftmusik & Feuerfarbe. Eine spannende musikalische Reise zu  
den vier Elementen Erde, Feuer, Luft und Wasser,** Ökotopia Verlag,  
2008

Monika Bezdek & Petra Bezdek,  
**Kinder entdecken Erde, Feuer, Wasser, Luft.,**  
Don Bosco, 2009

Norbert Baumann & Heinz Hundeloh,  
**Sicherheit im Schulsport - Alternative Nutzung von Sportgeräten,**  
DGUV, 2007





## Netzwerk Kindergesundheit

Ihr Ansprechpartner:

Ulrike Dahms

Tel.: 02162 391742

Fax: 02162 281742

E-Mail: [Ulrike.Dahms@kreis-viersen.de](mailto:Ulrike.Dahms@kreis-viersen.de)

[www.kreissportbund-viersen.de](http://www.kreissportbund-viersen.de)

## KreisSportBund Viersen e.V.

Geschäftsstelle

Rathausmarkt 3

41747 Viersen

MITGLIED IM



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

