



# Gesund und munter in der Kita

– Anregungen für einen bewegten Kita-Alltag



## Gesund und munter in der Kita – Anregungen für einen bewegten Kita-Alltag

<b>Dr. Klaus Balster:</b>	
<b>Erziehende als Schlüssel des kindlichen Bewegungsglücks</b> .....	3
<b>Welche Bewegungs-Förderschwerpunkte bieten sich als Antworten auf alltägliche Verhaltensprobleme an</b> .....	7
<b>Prof. Dr. Gertraud Teuchert-Noodt</b>	
<b>Lernen braucht Bewegung · Ein-Blicke in das Gehirn</b> .....	8
<b>Helga Bachert</b>	
<b>Kneipp-Kita – Einführung in die Konzeptidee</b> .....	10
<b>Andrea Schwerdtfeger, Sandra Köhler</b>	
<b>Wenig Zucker – viel Geschmack, gesunde Ernährung in der Kita</b> .....	11
<b>Peter Fuchs</b>	
<b>Didaktik á la Hengstenberg</b> .....	13
<b>Nicola Böcker</b>	
<b>Psychomotorische Spiele auf kleinem Raum</b> .....	14
<b>Kathrin Bischoff</b>	
<b>Das Spiel mit dem Gleichgewicht</b> .....	17
<b>Petra Proßowsky</b>	
<b>Yogageschichten für Bewegung und Entspannung</b> .....	19
<b>Petra Rädisch, Ina Tetzner</b>	
<b>Gesunde Füße sind wichtig</b> .....	22
<b>Manuel Ahrens</b>	
<b>Die wichtigsten 2 Quadratmeter unseres Lebens</b> .....	25
<b>Sabina Horn</b>	
<b>pitsch, patsch Wasserquatsch – Spiele mit Wasser auf dem Gelände der Kita</b> .....	27
<b>Susanne Jungbluth</b>	
<b>Eine Reise um die Welt mit dem kleinen Pinguin</b> .....	29
<b>Annette Kuhlig</b>	
<b>Risiko kontra Sicherheit</b> .....	32
<b>Mesut Göre</b>	
<b>Ringens und Raufen mit Vorschulkindern</b> .....	33
<b>Robert Metcalf</b>	
<b>Tiere wie du und ich – Bewegungsspaß und musische Bildung im Vorschulalter</b> .....	34
<b>Antje-Kristin Böhme</b>	
<b>Haltungsförderung durch Bewegungsspiel und Tanz</b> .....	36
<b>Kerstin Wiesner</b>	
<b>Englisch lernen in Bewegung</b> .....	38
<b>Ein Ort der Bewegung: Die Bildungsstätte der Sportjugend Berlin</b> .....	39

### Impressum

**Herausgeber:** Unfallkasse Berlin

**Verantwortlich:** Michael Arendt

**Gestaltung und Produktionsabwicklung:** Bodendörfer | Kellow

**Illustrationen zum Upsi-Projekt:** Christian Hager

Diese Broschüre entstand im Rahmen der Fachtage „Gesundheit und Bewegung“, Berlin 2007.

Veranstalter der Fachtage waren die Unfallkasse Berlin und die Sportjugend Berlin mit Unterstützung der AOK Berlin und des Sozialpädagogischen Fortbildungsinstituts Berlin-Brandenburg.

**Ich trete natürlich nicht mit der Absicht auf, Ihnen etwas mitzuteilen, was ich besser wüsste. Ich versuche nur auszudrücken, was mich bewegt!**

Und

**Ich bitte um Vorschuss an Sympathie für mein Gesagtes, ohne den es kein Verstehen gibt!**

Und

**Das ist die klarste Kritik der Welt, wenn neben das, was ihm missfällt, einer etwas Eigenes, Besseres stellt!**

In der „gepisaten“ Zeit haben das Thema „Kinder“ und die damit verbundenen Aktivitäten wie Bündnisbildungen oder Studien Hochkonjunktur. Zum Thema „Bedeutsamkeit der Bewegung für Kinder“ ist aus verschiedenen Perspektiven zurzeit alles gesagt, und man hat sich bereits überall in epischer Breite über die Konsequenzen ausgelassen. Dazu ist vielerorts reger Aktionismus zu beobachten, wie z.B. Plattformen zum Thema „Ernährung und Bewegung“ oder Bündnisse wie „Pakt für Kinder“ bzw. unüberschaubare Netzwerke oder hastige, nebeneinander laufende Kompensationsprogramme. **Der Fokus liegt fast durchgängig auf der Forderung, „Kinder stark“ zu machen.**

Obwohl in allen Artikeln die Handlungsbasis deutlich wird, nämlich dass Kinder für ihre Persönlichkeitsentwicklung Zeit, Raum, Materialien, andere Kinder und kompetente Erziehende brauchen, erfolgt die Akzentuierung auf die erziehenden Person, soweit sie aus Institutionen kommen, leider nachrangig. Ich meine aber, **alle Diskussionen zum Thema „individuelle kindliche Entwicklung“ müssen auch Erziehende vorrangig in den Blick nehmen. Sie sind ebenso wie Kinder stark zu machen!**

Sie sind für mich der Schlüssel des kindlichen Bewegungsglücks und machen eine hohe gesellschaftliche, vor allem eine politische Anerkennung und Wertschätzung notwendig, die es leider z.z. nicht gibt. In meinem Impulsreferat **konzentriere ich mich auf die „professionellen“ Erziehenden und hier auf die personalen Kompetenzen**, z.B. aus den Institutionen Kitas, Sportvereinen bzw. Schulen und gebe **Antworten auf die Fragen: Warum sind Erziehende der Schlüssel des kindlichen Bewegungsglücks? Welche besonderen Kompetenzen haben Erziehende, die sie als Schlüssel der kindlichen Bewegungsentwicklung ausweisen? Wodurch unterscheiden sie sich von Erziehenden, die noch nicht empfängnisbereit für Wahrheiten sind?**

Dabei gebe ich Impulse, die deutlich machen, dass nur Erziehende, die können, wollen und sollen, letztlich etwas Entwicklungsunter-

stützendes für Kinder erbringen können. Prüfen Sie meine Gedanken und die vorgeesehenen Prüfaufgaben. Ich lade Sie zum Dialog und zur Selbstreflexion ein.

### Warum sind Erziehende der Schlüssel des kindlichen Bewegungsglücks?

Aber zunächst – warum sind Erziehende so wichtig für die kindliche Entwicklung? Jeder Mensch, damit auch jedes Kind, ist Konstrukteur seines eigenen Handelns. Jeder Mensch erzieht sich und bildet sich demnach selbst. Für seine Entwicklung braucht er darum einen ganzheitlichen verlässlichen Anreizungsrahmen, der neben der Subjektentfaltung auch die Infrastruktur wie verfügbare Bewegungsorte und -gelegenheiten als Anregungsmilieu mit einschließt. Erziehende sollten wissen, dass die kindliche Selbsterziehung nicht ohne andere Menschen auskommt. Selbsterziehung geschieht nicht im luftleeren Raum beliebiger Selbstbestimmungen, sondern im Anspruchsraum eines menschlichen Milieus. Persönlichkeitsentwicklung braucht wie gesagt Zeit, Raum, Materialien, andere Kinder und verantwortungsvolle Erziehende.

Kindertageseinrichtungen beispielsweise, die drei zentrale Aufgaben, nämlich Betreuung, Bildung und Erziehung haben, sollten von einem Erziehungsverständnis ausgehen, das Erziehung als Selbsterziehung versteht und das in einem erzieherischen Milieu stattfindet. Sie sollten ihre Beschränkung kennen und akzeptieren, dass sie nur ein Milieu des Vertrauens bereitstellen können, ihre Angebote und Aufforderungen aber nicht direkt wirken.

Diese werden erst vom Kind aufgenommen, wenn das Kind es will. Dabei ist aber eine umso größere innere Beteiligung und Bereitschaft der Kinder, lernen zu wollen, gegeben, je stärker die Kitas als Lebens- und Lernort auf die körperlichen, emotionalen, materialen und sozialen Lebensbedürfnisse der Jungen und Mädchen eingehen. Institutionen können also einen Rahmen bieten, Maßstäbe für eine individuelle Lebensführung können aber nicht direkt wirken. Oder man kann niemanden etwas lehren, sondern kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden. Erzieher können Türen öffnen, ins Haus muss jeder selbst eintreten.

Wenn sich jeder Mensch nur selbst bilden kann, dann kommt Erwachsenen (Erziehenden) eine Schlüsselrolle zu. Sie sind der Schlüssel für Veränderungen und damit des kindlichen Bewegungsglücks! Erziehende haben beispielsweise in diesem Zusammenhang die Aufgabe, Schatzsucher für die Potentiale der Kinder, Lernbegleiter, Wegweiser, Alltagslotse, Lebens-Übersetzungshelfer, Vordenker, Lebensnavigator oder Lebens-Dolmetscher zu sein.

Erziehende sollten sich darüber im Klaren sein, dass eine Sache, wie z.B. das Fußballspielen, nur vermitteln aber nicht erziehen kann. Die Sache ist gemäß der kindlichen Einsichtsniveaus zur Verfügung zu stellen. Soll sie für die Kinder verfügbar werden, dann müssen sie es selbst wollen und tun. Nicht die Aufforderungen an sich wirken, sondern ob das Kind sie im Rahmen seiner Stellungnahme zur Wirkung bringt. Aber auch Folgendes ist wichtig: Beeinflussung und Veranlassung setzen bei den zu Beeinflussenden Leistungen voraus, d.h. sie müssen sich darauf einlassen! Alle Beeinflussungsmethoden können versagen, wenn Kinder sich nicht darauf einlassen; ohne Eigen-Leistung von Kindern gibt es keine erzieherischen Verbesserungen.

### Welche besonderen Kompetenzen haben Erziehende, die sie als Schlüssel der kindlichen Bewegungsentwicklung ausweisen? Wodurch unterscheiden sie sich von Erziehenden, die noch nicht empfängnisbereit für Wahrheiten sind?

Internationale Forschungsergebnisse zeigen übereinstimmend, dass Kinder sich in Institutionen und Spielgruppen unter guten pädagogischen Rahmenbedingungen, wie pädagogische Qualität und Beziehungsgestaltung durch qualifiziertes Personal, optimal gestaltete Räume und ein durchdachtes pädagogisches Konzept, sehr viel besser entwickeln als ohne diese Qualitätssäulen. Studien belegen weiter, dass die Qualität der Betreuung ausschlaggebend dafür ist, ob sich Kinder wohl fühlen und was ihnen gut tut. Im Zusammenhang mit PISA wird der Vorteil der skandinavischen Länder primär dadurch begründet, wie Erziehende miteinander umgehen. Auch wenn man beispielsweise die Effektstärken auf den Lernerfolg in den Blick nimmt, so wird deutlich, dass die Geschehnisse im Klassen- oder Gruppenraum (z.B. group management) eine ausschlaggebende Entwicklungsgröße sind. Überhaupt sind Einflussfaktoren, die auf Kinder wirken, wie Lehrer-/Erzieher- und Schüler-/Kindermerkmale, viel bedeutsamer als organisatorische, strukturelle Einflussfaktoren.

Erziehende brauchen darum ein umfangreiches erzieherisches Handlungsrepertoire mit vielfältigen Kompetenzen, damit sie Entwicklungshilfe leisten und Lebens-Übersetzungshelfer sein können. Erst wer etwas weiß, über Wissen verfügt und tatsächlich will, der wird gestalten können und das Sollen (nicht immer darf er ja) beeinflussen. Schon jetzt sei gesagt, Wollen, Können und Sollen muss man verbinden, sie gehören zusammen, falls man etwas verändern möchte. Zum Sollen, also Gestalten, gelangt man kaum, wenn das Wollen das Können und das Können das Wollen übersteigt.

Probleme treten aber auch auf, wenn das Wollen dem Sollen widerspricht. Auch für Kinderwelten als Bewegungswelten einzutreten, gelingt nur durch eine reflexive Auseinandersetzung mit dem Wollen, Können und Sollen gleichermaßen!

### Erziehende können etwas

Erziehende verfügen sowohl über fachliche, z.B. inhaltliche, didaktische, methodische, diagnostische Kompetenzen, als auch über personale, z.B. Selbstreflexions-, Team-, politische Handlungskompetenzen.

**Über fachliche Kompetenzen wird selbstverständlich überall gesprochen, personale Kompetenzen dagegen werden seltener thematisiert, meist noch tabuisiert.**

Besonders Erziehende, die zum Schlüssel der kindlichen Bewegungsentwicklung geworden sind, haben neben einer Sach-/Fachbildung auch eine Personalbildung betrieben.

**Was zählt zu Ihren besonderen personalen-erzieherischen Kompetenzen?**

**Sie sind erwachsen!; z.B.**

- Haben Sie ein hohes Maß an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein?
- Sind Sie interessiert und können objektiv zuhören?
- Drücken Sie Ihre Gefühle angemessen aus?
- Drücken Sie Dankbarkeit und Anerkennung aus?
- Unterscheiden Sie zwischen Wichtigem und Unwichtigem?
- Ertragen und üben Sie Kritik?
- Sind Sie bemüht, angemessene Lösungen für Probleme zu finden und diese Aufgabe nicht an andere zu delegieren, bzw. holen Sie Hilfe und nehmen Sie sie an?
- Sind Sie kooperativ und teamfähig?
- Sind Sie zukunftsorientiert?
- Zeigen Sie anderen gegenüber Achtsamkeit?
- Geben Sie dem Leben einen Sinn?
- Sind Sie kompromissbereit?
- Sind Sie auf Veränderungen vorbereitet?
- Haben Sie keine Angst, Fehler zu machen, bzw. tolerieren Sie Fehler bei anderen?
- Suchen Sie nach neuen eigenen Ressourcen und wollen Sie Lebenslang lernen?
- Übernehmen Sie Verantwortung?
- Haben Sie Geduld?

### Sie verfügen über ausreichende Eignungsvoraussetzungen für ihre Profession

**allgemein, z.B. über**

- Widerstandskraft
- Sozial-kommunikative Kompetenz
- Selbstvertrauen, Durchsetzungsvermögen und Selbstbehauptung
- Emotionale Stabilität
- Berufsspezifische Motivation
- Interesse, Kinder zu erziehen

- Fachliches Interesse
  - Verausgabebereitschaft
  - Pädagogischen Optimismus und Tatkraft
  - Gestaltungslust
  - Selbst-Management-Fähigkeiten
- oder für den Umgang mit Kindern; z.B.**
- sind gerecht
  - höflich und freundlich
  - stellen keinen bloß
  - leisten Überzeugungsarbeit
  - helfen Kindern
  - gehen auf den Einzelnen ein
  - bauen Wege von Erfolgen
  - sind gut vorbereitet
  - haben eine gute Beziehung zu Kindern
  - sehen und sprechen Konflikte an
  - sind respektvoll
  - authentisch
  - bewegt und lebendig

**Sie können mit Einsichten umgehen, sie sind selbstreflexiv**

**Akzeptieren Einsichten**

Trotz meist guter, unwiderlegbarer Argumente, die ich meine zu haben, gelingt es oft nicht, eine Person/andere Personen zu überzeugen! Was für den einen Sinn macht, ist für den anderen Unfug! Was der eine versteht, versteht der andere noch lange nicht! Missverstehen ist deshalb das Normale, Verstehen die Ausnahme! Dieses liegt darin begründet, dass eigene (meine) Argumente auf meinem Erfahrungskontext beruhen, für mich Sinn machen! Stoßen sie auf den Erfahrungskontext eines anderen Menschen, machen sie keinen Sinn und werden nicht angenommen; der Mensch scheint nicht empfängnisbereit! Zu meiner personalen Kompetenz muss darum gehören, weiter argumentativ zu wirken, aber auch Einsichten anderer Personen zu akzeptieren.

**Sind selbstreflexiv**

Erziehende brauchen vor allem Dialogkompetenzen, die auf einer reflexiven Einsicht basieren. Reflexion im Sinne eines Nachdenkens über das eigene Tun erhöht die Bewusstheit über das Handeln und seine Konsequenzen. Blinde Flecke bei einem selbst werden gepflegt, wenn nicht eine Außenbetrachtung erfolgt. Ein Dialog ist erforderlich, der sich auf Daten beziehen sollte; dann erst ist objektiveres und konzentrierteres Handeln möglich.

**Beispiel: Kinderunfreundlichkeit – woran es liegen mag?**

(BALSTER, 2004, 24f.)

Es liegt an der Mutter, am Vater, an den Erziehungsberechtigten, an den Verwandten, Nachbarn, Freunden, Spielgefährten, Bekannten.

Nur an uns selber, an uns liegt es nicht!  
Woran es nur liegen mag?

Es liegt am Kindergarten, an der Schule,

Kirche, Kinderorganisationen, Politikern, Parteien, Verantwortlichen, an den Vorgesetzten.

Nur an uns selber, an uns liegt es nicht!  
Woran es nur liegen mag?

Es liegt am Fernsehen, am Radio, an Video-filmen, an der Werbung.

Es liegt an den fehlenden Räumen, Materialien, an der fehlenden Zeit, am fehlenden Geld.

Nur an uns selber, an uns liegt es nicht!  
Woran es nur liegen mag?

Es liegt an der Umwelt, an der Mitwelt, an den anderen. – Es liegt an Euch.

Nur an uns selber, an uns liegt es nicht!  
Dann – dann liegt es an den Kindern selbst?  
Ja – es liegt an den unzufriedenen – uneinsichtigen – aggressiven und unwilligen Kindern.

Nur an uns selber, an uns liegt es nicht!

Und weil man das nicht erkennt,  
gibt es auch kein kinderfreundliches Happy End!

Erzieherinnen sollten sich deshalb auch selbst beobachten und ihr eigenes Verhalten reflektieren. Können sie den Kindern in bestimmten Bereichen tatsächlich ein Vorbild sein, oder ist dieser Bereich zurzeit mit negativen Gefühlen belegt?

**Können mit Niederlagen umgehen**

Zum Umgang mit Kindern gehören auch Niederlagen und Situationen des Scheiterns. Diese in Ruhe und systematisch auszuwerten, dabei auf Selbstvorwürfe zu verzichten und sich z.B. des Vorschlages bedienen, durch gezielte Fragen Ursachen und Hintergründe zu verstehen und daraus Konsequenzen abzuleiten, heißt, sich auf den Weg begeben zu haben, und seine eigene Qualität weiterzuentwickeln. Es erfordert auch die Bereitschaft und den Mut, eingefahrene Wege und gewohntes Terrain zu verlassen. Kommt man bei ausgiebiger Selbstreflexion zu dem Fazit, keinen qualitativen erzieherischen Beitrag leisten zu können und nicht mehr Schlüssel der kindlichen Entwicklung zu sein, sollte man auch den Mut haben, dieser Profession zu entsagen und seine Stärken eher in anderen Arbeitsbereichen realisieren.

**Erziehende müssen wollen**

Wollen ist die Basis des menschlichen Wesens. Wille macht den Menschen erst fähig, eine Vorstellung von der Welt zu bekommen. Kein Wille, keine Vorstellung, keine Welt! Der Wille spricht sich in dem aus, was man wirklich tut, nicht jedoch darin, was man zu wollen beabsichtigt. Gute Absichten, wie viele Aktionen angelegt sind, sind noch kein guter Wille. Dass man es wirklich nicht gewollt hat, merkt man erst daran, wenn man es nicht getan hat. Man wollte dann nur das, was man getan hat. Wollen im Sinne eines freien Willens drückt sich darum im freien Handeln aus, im freien Wählen des Tuns, aber auch in der Entschei-

derung, es zu verwerfen. Willen habe ich, wenn ich eigenständig Verantwortung übernehme. Ich wünsche mir viele wollende Personen, die ihrem freien Willen folgen können! Wollen hat mit Tun, mit gelebtem Handeln zu tun. Ich will Selbstbestimmung fordern und handeln und nicht fremdbestimmt sein. Dieses setzt etwas voraus, wofür wir leben, ein Ideal, das wir anstreben, eine Verantwortung, die wir übernehmen. Wie viel Verantwortung ich tragen kann, hängt von der Qualität der persönlichen Verantwortungsübernahme ab. Es sind Personen, die wollen und die sich dem „werden gewollt“ widersetzen.

### Welche besonderen Verantwortungs-Haltungen zeichnen Erziehende, die Schlüssel der kindlichen Entwicklung sind, aus?

**Ein charismatisches Profil, getragen von besonderen Qualitäten der Persönlichkeit, die sie stets weiterentwickeln wollen** (Prüfungsaufgabe für die TN); z.B.

- erkennen eigene Stärken im Umgang mit anderen
- haben Humor
- können zuhören
- sind begeisterungsfähig und emotional involviert
- sind leidenschaftlich und authentisch
- haben Ausstrahlung
- interessieren sich für andere, nehmen sie ernst und gehen auf sie ein
- sind initiativ
- keine Ego-Taktiker, sind ehrlich und direkt
- haben einen eigenen Stil
- schätzen andere Menschen wert und sind achtsam

### Verstehen Erziehung als Berufung, wollen Vorbild sein

Erzieher zu sein ist eine Berufung, die mich mein ganzes Leben fordert. Der beste Erziehende ist vor allem Mensch!

Dazu zählt auch, Vorbild sein zu wollen, z.B.

- haben Mut zur Unvollkommenheit und Selbstverantwortung
- leben eine positive Grundhaltung zu Personen und Themen vor
- vermeiden weder überengagiert noch lustlos sein zu wollen
- entwickeln für Problemsituationen hilfreiche Alternativen
- vermeiden Anpassungseffekte
- leben nicht auf Kosten anderer
- halten Versprechungen ein
- sind glaubwürdig und überzeugen nicht durch Taktik und Inszenierung

Innerhalb des Kita-Teams ist die Suche nach Stärken genauso von Bedeutung wie bei den Kindern. Denn das Verhalten der Erzieherinnen untereinander, ihr Umgang z.B. mit Ernährung,

Bewegung und Entspannung wird von den Kindern wahrgenommen und nachgeahmt. Deshalb ist es wichtig, in der Erziehungs- und Bildungsarbeit die individuellen Ressourcen der Erzieher/innen einzusetzen. Wer ist besonders musikalisch oder sportlich? Wer kann musikalische Früherziehung leisten oder Kinder für Bewegung begeistern? Kinder fühlen es, wenn Erziehende Spaß an ihrer Arbeit haben und mit Begeisterung Vorbild sind. Die Begeisterung steckt an und die Kinder ahmen mit Freude nach, was die Erwachsenen ihnen vorleben.

Wenn Erziehende Begeisterung und Freude am Bewegen durch ihr Verhalten vermitteln und das Wohlbefinden in Bewegung vorleben, motivieren sie die Kinder, es ihnen gleich zu tun. So erleben Kinder Bewegung auch für sich als bedeutsam. Erziehende sollten sich deshalb die Frage stellen, ob sie Kindern tatsächlich Vorbild sein können oder ob ihre momentane Situation und ihr Verhältnis zu Sport und Bewegung eher von Unlust und Frust begleitet sind.

Ich muss nicht nur mit dem Verstand, sondern vor allem mit dem ganzen Herzen dabei sein! Viele, die mit Kindern umgehen, tun ihre Pflicht, aber das Herz ist nicht dabei; das merken Kinder!

Das Erlesenste, was Menschen für andere Menschen machen dürfen, ist, Kinder bei der Bildung zu unterstützen. Die intensive, tüchtige Arbeit, die einen mit Kopf, Körper und Herz ganz in Anspruch nimmt, ist doch der größte Genuss des Lebens. Nur der ist der geborene Erzieher, der die Begeisterung seiner Kinder erweckt. Lernen kann man nur von jemandem, den man liebt. Nicht Worte werden bewegt, sondern viel eindringlicher ist das authentische Beispiel. Kein Stoff, keine Methode ist wirksamer als ein kompetenter Erzieher!

### Sehen im Tun einen Lebenssinn und finden ihr Glück

Erziehende haben Lust, sich zu engagieren und junge Menschen in ihrer Entwicklung zu begleiten. Sie wollen Glück im Tun (vielleicht FLOW?) finden. Ich suche Sinn in meinem Tun und mache es verstehbar und handhabbar. Erziehende möchten Kinder für mehr Bewegung begeistern und sie zu Bewegung, Spiel und Sport führen. Dabei zielen sie in der Erziehung durch Bewegung, Spiel und Sport darauf hin, auch andere Lebenssituationen entwickeln zu helfen. Es geht für sie um die Förderung der personalen Identität in sozialer Verantwortung auf dem Weg und mit den Mitteln von Bewegung, Spiel und Sport. Sie sehen in ihrem Tun auch einen persönlichen Mehrwert, erkennen ihre Talente; sie entwickeln Kraft zur Gestaltung. Im Tun finden sie Glück, ihr subjektives Wohlbefinden. Die Frage des Glücks ist die des individuellen Lebensstils und der Lebenszufriedenheit, das

auch vom Bild abhängig ist, das sie selbst von sich haben. Glück ist in diesem Zusammenhang auch, auf Ziele hinzuarbeiten, um zur Selbstverwirklichung zu gelangen.

Darum ist der Berufsalltag so zu gestalten, dass er bejahenswert ist, wo ich nicht nur Verantwortung übernehmen muss, sondern eigene Kompetenzen weiter entwickle. Ein Erziehender nützt sich auch selbst, wenn er sich den Kindern nützlich erweist! Was Kinder bewegt, muss auch uns Erwachsene bewegen – den Kindern und nicht zuletzt auch uns selber zuliebe!

Die Ergebnisse unserer Bemühungen werden durch die höchste Auszeichnung, die wir je erhalten können, belohnt, nämlich mitgeholfen zu haben am Abbau der kranken Welt der Kinder und an der Sicherung ihrer Persönlichkeitsrechte, die sie nicht selbst einfordern können, und damit an der Förderung ihrer Persönlichkeit – aber auch unserer Persönlichkeit.

Wenn ich zum Glück anderer betrage, fließt es auch ins eigene Herz zurück!

### Erziehende müssen sollen können und gestalten wollen

Nur wer über ein ausreichendes erzieherisches Handlungsrüstzeug verfügt, kann erst engagiert und couragiert etwas tun!

Sollen dürfen – gestalten sollen, verlangt für mich couragiertes Eingreifen.

Nichts ist schwerer und nichts erfordert mehr Charakter, als sich im offenen Gegensatz zu seiner Zeit zu befinden und laut auch einmal nein zu sagen!

Dafür sind für mich mindestens zwei Basis-kompetenzen erforderlich: Kreativität und Verantwortung.

Kreativ sein heißt für mich u. a. umdenken, bisherige Situationen neu interpretieren, Sachverhalte uminterpretieren, Beharrlichkeit zeigen. Kreative Institutionen lassen auch Neues zu. Die Voraussetzung ist, sie schauen hin. Verantwortung heißt für mich, etwas zu verantworten und für absehbare Folgen einzutreten, eben verantwortlich zu sein. Aus diesen Basiskompetenzen erwächst Zivilcourage, nämlich zu widersprechen, mutig zu sein, einen Eigen-Sinn durchzusetzen. Zivilcourage ist keine Technik und keine Methode, sondern eine Tugend. Tugenden wie z.B. Gerechtigkeit sind moralische Werte und haben keinen Appellcharakter, aber einen Ausgangspunkt, nämlich: Sie sind eine Herzensangelegenheit.

### Erziehende, die Schlüssel kindlicher Entwicklung sind, verfügen über Sollens-kompetenzen.

Sie übernehmen eigenständig Verantwortung und bringen unerträgliche Ambivalenzen der gesellschaftlichen Realität zur Sprache.

Beispielsweise **Kinder**

- haben viele Spielsachen, **aber** meist keine Spielräume
- haben moderne Möbel, **aber** häufig auch Haltungsschäden
- haben viel zu essen, **aber** immer öfter auch Übergewicht und Diabetes
- wohnen in modernen Häusern, **aber** haben immer weniger Ausdauer
- haben vielfältige Medien, **aber** eine immer größere Bewegungsarmut
- haben schöne Kinderzimmer, **aber** immer mehr Immunkrankheiten
- haben umsorgende Eltern, **aber** auch immer mehr unnötige Therapien
- haben Spielstraßen, **aber** viele Autos als Hindernisse
- kennen viele Videospiele, **aber** beherrschen kaum noch Spiele für draußen
- haben liebevolle Eltern, **aber** werden ständig gefahren
- haben besorgte Eltern, **aber** werden immer unselbstständiger
- haben ausgewiesene Spielflächen, **aber** meistens auch konkurrierende Hunde
- haben vielfältige Freizeitangebotsinseln, **aber** meist können sie sie alleine nicht erreichen
- haben alle Schuhe, **aber** viele, die zu kurz sind
- haben meist verantwortungsbewusste Eltern, **aber** meist zu schwere Schultaschen
- haben häufig Eltern zuhause, **aber** jedes dritte Kind ist ohne Frühstück und immer mehr Kinder haben einen geringeren Wortschatz
- haben meist schöne Kleidung, **aber** meist kann man nicht darin spielen
- haben zukunftsorientierte Eltern, **aber** bekommen immer häufiger die Psychopille zum Pausenbrot
- haben meist Erziehungsberechtigte, **aber** immer mehr erzieherische Hilfsbataillone

### Sie zeigen ein couragiertes Verhalten

Kinder haben ein Recht auf angemessene und ausreichende Bewegung, auf Freiräume ohne krankmachende Normen, Regeln und Anpassungsdruck. Sie haben aber auch ein Recht darauf, beispielsweise vor Bewegungsmängeln geschützt zu werden!

Kinder haben auch das Recht, das Richtige zu bekommen und in der Auseinandersetzung mit anderen gesellschaftlichen Realitäten unterstützt zu werden:

**Couragiertes Verhalten verlangt aktives Handeln** (Prüfaufgaben für die TN); z.B.

- 1) Sind Sie der Kinderrechte ausreichend kundig?
- 2) Ergreifen Sie aktiv Partei, wo die Kinderrechte nicht realisiert sind oder die kindliche Autonomie gefährdet ist?
- 3) Bringen Sie das Notwendige zur Sprache bzw. handeln Sie aktiv, wenn Kindern eine

Infrastruktur für Bewegung fehlt? Schaffen Sie Erlebniswelten oder helfen Sie mit, welche zu schaffen?

- 4) Treten Sie in Ihrem beruflichen oder ehrenamtlichen Rahmen dafür ein, dass die Bewegungserziehung als selbstverständliches Handlungsfeld im institutionellen Erziehungskonzept ausreichend integriert ist?
- 6) Setzen Sie sich dafür ein, dass Bewegung, Spiel und Sport nicht zugunsten anderer Lebensbereiche auf der Strecke bleiben?
- 7) Setzen Sie sich in Ihrem politischen Nahraum dafür ein, dass bei der Stadtplanung wohnungsnaher Bewegungsräume stärker berücksichtigt werden, die bereits von kleinen Kindern selbstständig erreicht werden können? Benennen Sie Widerstände?
- 8) Kennen Sie andere Bildungsakteure und Netzwerkpartner in Ihrem Handlungsbereich und haben Sie stabile Kontakte?
- 9) Suchen Sie Bündnispartner oder beteiligen Sie sich an Bündnissen für Kinder?
- 10) Informieren Sie sich stets über aktuelle Entwicklungen, um vorwärtsweisende Impulse für die Lobbytätigkeit zu erhalten? Kinder brauchen wieder uneingeschränkte Zugänge zur Welt. Es ist auch ihre Welt! Kinder brauchen eine Welt ohne krankmachende Normen, Regeln, Gesetze! Sie brauchen Lobbyistinnen und Lobbyisten, die dies erkennen und sich engagiert einsetzen!

### Ausblick

**Kinderwelt als Bewegungswelt verbessern, aufbauen, zurückgewinnen und sichern, das können Kinder selbst nicht einfordern, dazu brauchen sie Erwachsene! Sie sind der Schlüssel für tatsächliche Veränderungen – Sie sind es, die es stark zu machen gilt! Werden Sie oder bleiben Sie stark zum Nutzen unserer Kinder!**

### Ich wünsche Ihnen, dass

... Sie über vertiefende Einsichten verfügen, dass es keiner alleine schafft! Darum sollte man sich stets die Frage stellen, was kann ich dazu beitragen, dass sich etwas ändert! Wer etwas bewegen will, der muss bei sich selbst anfangen!

... Sie ausreichende Kraft besitzen, eine Politik für Kinder voranzutreiben und etwas machen zu wollen, denn was wir nicht selber machen, gibt es auch nicht! Im Übrigen sind wir verantwortlich nicht nur für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun!

... Sie umfassenden Mut haben; man braucht Mut, um die Wahrheit nicht zu verlieren! Erwarten Sie etwas, denn wer nichts mehr erwartet, der verliert sich!

... Sie Ihre Gaben für unsere Kinder, frei zu denken, das Rechte zu sagen und zu tun und das Gute zu wagen, nutzen! Viele kleine Handlungen können bereits das Gesicht der Welt verändern!

... Sie glauben, etwas verändern zu können. Die meisten tun deshalb kaum etwas, weil sie glauben, nichts ausrichten zu können! Sie sollten tun, was sie können!

Glauben Sie daran, dass Sie etwas tun können. Das setzt aber Liebe zu der zu vermittelnden Sache und zu Kindern voraus! Viele, die Kinder erziehen, tun ihre Pflicht, aber das Herz ist nicht dabei: Das merken Kinder!

... Sie Lebenserfüllendes in Ihrem Tun sehen und ausreichende Zufriedenheit (Glück, Lebenssinn) finden! Sie zufrieden sind mit und in Ihrem Tun, denn nur zufriedene Menschen können auch gute Arbeit leisten!

... Sie gesund bleiben. Denn – nur wer gesund ist, wird andere gesund machen und etwas bewegen!

Ich hoffe, meine Impulse haben Zusätzliches in Ihren Köpfen und Herzen ausgelöst und sind für Sie so wertvoll, dass Sie sie weiter nutzen!

Viel Erfolg beim weiteren Dialogprozess für einen gesellschaftlichen Kontext und eine Ethik für Kinder und damit auch eine adäquate Kinderwelt als Bewegungswelt! Beleben sie diesen Dialog bei dieser Fachtagung, denn er ist der Schlüssel kindlicher Entwicklung.

### ► Literatur

Balster, Klaus (2003): *Übungsleiterinnen und Übungsleiter – Garanten einer erfolgreichen Jugendarbeit im Sportverein*, in: Nils Neuber (Red.): *Jugendarbeit im Sport – Ein Handbuch für die Vereinspraxis; Sportjugend NRW. Duisburg, S. 58-66*

Balster, Klaus (2004): *Was Kinder bewegt, muss auch Erwachsene bewegen!* oder „Manchmal möchte ich lieber ein Auto sein“; Aphorismen. Sportjugend NRW. Duisburg (2. Aufl.)

Balster, Klaus (2004): *Kinderwelt ist Bewegungswelt oder nicht? Vielfältige Anregungen für Lobbyistinnen und Lobbyisten von Kindern*. Begleitbroschüre zur gleichnamigen bundesweiten Ausstellung. Sportjugend NRW. Duisburg (2. Aufl.)

Balster, Klaus (2006): *Kinderwelt = Bewegungswelt*, in: Fischer, K./ Knab, E./ Behrens, M. *Kölner Kongressband ausgewählter Vorträge vom 6.-8.10.2005 Bewegung in Bildung und Gesundheit – 50 Jahre Psychomotorik in Deutschland*. Hrsg. Aktionskreis Psychomotorik Bd. 5. Lemgo, S. 337-346.

Balster, Klaus (2006): *Mein gelebtes Leitbild „Bewegtes Alltagsvorbild“*, in: *Dokumentation des 1. Diskussionsforums der Deutschen Sportjugend „Mehr Bewegung für Kinder realisieren“* Frankfurt, S. 13-19.

## Welche Bewegungs-Förderschwerpunkte bieten sich als Antworten auf alltägliche Verhaltensprobleme an?

Zum Umgang mit Verhaltensproblemen, wie man sie wahrnimmt, versteht, sie darstellt, welche Zusammenhänge und Hintergründe unbedingt mitberücksichtigt werden müssen und mit welchen praktischen Vorschlägen/Ratschlägen ihnen begegnet werden soll, wird es immer unterschiedliche Meinungen geben! Denn was für den einen Erziehenden ein Problem ist, ist es für den anderen noch lange nicht.

Verhaltensprobleme abzubauen, ist meist ein langer, mühsamer und von vielen Rückschlägen begleiteter Prozess.

**Es gibt keine Patentrezepte! Nur individuelle Lösungen für individuelle Probleme!**

Praktisch zeigt sich jedoch, je schneller umgehendes Handeln in Anforderungssituationen zu realisieren ist, desto eher werden Erziehende auf Probleme eingehen, weil sie die Situationen nicht mehr als ausweglos bewerten. Überhaupt ist die Bewertung, etwas machen zu können, die Motivation tatsächlichen Handelns. Sie setzt an den Möglichkeiten an, die den Erziehenden wirklich zur Verfügung stehen und die sie selbst noch beeinflussen können.

Als ein schnell einsetzbares Mittel gilt die Bewegung, weil sich erstens Kinder selbst gerne bewegen und zweitens die Bewegung, die eine unmittelbare Rückmeldung erlaubt, als Problemlösungsanker genutzt werden kann. Sie wirkt sich aus auf die eigene Motivation, die Konzentration, das Selbstkonzept, die Stabilisierung der Persönlichkeit und die Beeinflussung emotionaler und sozialer Beziehungsaspekte.

Falls es aber zu einem Problem kommt, meist wenn Kinder und/oder Erziehende mit sich selbst und mit ihrem Umfeld nicht zufrieden sind, sind realistische und machbare Reaktionen gefragt.

Beispiel

### **Verhaltensproblem:**

#### **Kinder sind rücksichtslos**

**Ein realistischer bewährter Weg,** Bewegungsantworten auf Verhaltensprobleme zu finden, ist zunächst, nur die Problemaspekte in den Blick zu nehmen, die beeinflussbar erscheinen.

#### **Wie zeigt sich das Problem?**

Kinder drängeln sich vor, nörgeln, schreien oder schubsen, wenn sie nicht beachtet werden oder nicht sofort an die Reihe kommen. Oder sie setzen ihre Interessen rücksichtslos auf Kosten anderer durch, weil sie immer der/ die Erste sein wollen.

Dann sollten Erklärungsversuche und -richtungen danach angestellt werden, ob sie eine umgehende praktische Erschließung ermöglichen.

### **Erklärungsversuch/-richtungen**

Vielleicht haben die Kinder bisher keine positiven Erfahrungen mit kooperativem Handeln machen können. Sie haben erfahren, dass sie durch nachgiebiges Verhalten der Erziehenden schnell zum Erfolg kommen können (1). Möglicherweise ist ihr Verhalten ein Indiz für den vom Erziehenden gegebenen begrenzten Handlungsraum in der Sportstunde und ihre Rücksichtslosigkeit ist eine Art Ausbrechen aus diesen Grenzen (2)(3).

Meist ist es aber ein Hinweis auf fehlendes Selbstbewusstsein oder oft ein Zeichen von Angst vor dem Versagen (4).

Auf dieser Grunddeutung werden Bewegungs-Förderschwerpunkte abgeleitet.

### **Empfohlene Bewegungs-Förderschwerpunkte** (Bezüge zu den Erklärungsrichtungen)

- (1) Förderung des Sozialverhaltens wie Kooperations-, Regel- und Kontaktfähigkeit
- (2) Förderung der Selbsttätigkeit/ Erfahrung der Selbstwirksamkeit
- (3) Förderung der Selbststeuerung/ Selbstkontrolle
- (4) Aufbau und Stärkung des Selbstvertrauens/Zeigen von Stärken/Vermittlung von Erfolgserlebnissen

Erst unter Berücksichtigung

- der jeweiligen kindlichen Individualität (u.a. individuelles Erfahrungsniveau, emotionale/motivationale und soziale Eigenschaften und Besonderheiten) und
- eines qualifizierten pädagogischen Handlungsrepertoires des Erziehenden (Verhaltenskompetenzen und methodisch-didaktische Fähigkeiten) lassen sich konkrete und spezielle Bewegungsangebote/-vorhaben für einzelne Kinder bzw. Kindergruppen planen!

Der hier beschriebene praktische Weg versteht sich als ein fortlaufender Erziehungs-, Beziehungs- und Veränderungsprozess!

Im Workshop wird exemplarisch auf die häufigsten, alltagstypischen Verhaltensprobleme aus den Problembereichen „Unbeherrschtheit, Angst, Überaktivität, Kontaktarmut, Lustlosigkeit, Unaufmerksamkeit“ eingegangen.





### 1. Bewegung beeinflusst das Lernen positiv

Der positive Einfluss von Bewegung auf geistige Fähigkeiten ist keine neue Erkenntnis der heutigen Zeit. „Willst du die geistige Kraft deines Zöglings pflegen, so pflege die Kräfte, welche durch sie regiert werden sollen. Übe unablässig den Leib, mache ihn kräftig und gesund, um ihn weise und vernünftig zu machen. Er soll arbeiten, tätig sein, laufen, schreien und sich immer bewegen“ (Rousseau, 1778). Dieser Einfluss von Bewegung auf das Lernen wird von aufmerksamen Pädagogen auch heutzutage klar erkannt. Das Konzept der bewegten Schule von Illi [11] fördert beispielsweise gezielt die Aufmerksamkeit von Schulkindern, was spätestens ab einer dritten Schulungsstunde deutlich wird [5, 16]. Eine Studie an fünf- bis neunjährigen Kindern kam zu dem Ergebnis, dass Kinder, die über eine sehr gute Gesamtkörperkoordination verfügen, auch die beste Konzentrationsfähigkeit besitzen [7]. Darüber hinaus wird dieses Wissen um den Zusammenhang zwischen Bewegung und kognitiven Fähigkeiten schon seit langem in verschiedenen Therapien – beispielsweise in der Ergotherapie – bewusst angewendet. So zeigen Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichtssinns und der Körperselbstwahrnehmung bemerkenswerte Erfolge bei der Behandlung von Lernstörungen. Die Kinesiologie (Lehre der Bewegung) verfolgt in ihrem Ansatz als ein Ziel die Aktivierung der geistigen Fähigkeiten und wird unter anderem bei Lernschwierigkeiten, Konzentrationsstörungen, ADHS und emotionalen Störungen therapeutisch eingesetzt. Auf der Grundlage dieser Lehre sind Bewegungsprogramme entwickelt worden, die der Integration und Förderung von Gehirn- und Körperkoordination dienen sollen (siehe z.B. [4]).

Einleuchtend für Jedermann ist, dass durch Bewegung die Durchblutung und damit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns verbessert wird [10]. Das gilt allerdings nicht für eine körperliche Überbelastung, etwa durch extremes Jogging, was eher zur Drosselung des Blut-Hirn-Flusses führt. Eine bessere Sauerstoff- und Nährstoff-

versorgung des Gehirns stellt aber nur einen eher vordergründigen Aspekt dar, wie Bewegung auf das Gehirn wirkt. Denn in Folge werden davon hirnpfysiologische Mechanismen angesprochen, die aktivitätsfördernde Wirkung auf neuronaler Ebene entfalten. Und was verbirgt sich hinter neuronalen Mechanismen, die geistige Potenzen steigern und selektiv Lernen fördern?

### 2. Die Kopplung von Bewegung und Lernen erklärt sich aus der Entwicklung des Gehirns

Den Schlüssel zum Verständnis liefern neuere Erkenntnisse zur Reifung von Neuronen, Nervennetzen, Transmittern und Hormonen, die ihre Wirkung insbesondere während der prä- und perinatalen Phase, aber in unabgeschwächter Weise darüber hinaus auch ein Leben lang, entfalten. Insbesondere im Kindesalter spielt die Reifung von Transmitterbahnen in sensorischen und motorischen Systemen für die weitere Entwicklung gerade auch von kognitiven Fähigkeiten eine entscheidende Rolle. Die Körperselbstwahrnehmung, und d.h. das Erfahren des eigenen Körpers in Raum und in Zeit, ist das entscheidende Erlebnis, das zunächst während der Krabbel-, Lauf- und Kletterphasen und dann durch das Balancieren, Schaukeln und Schwingen natürlicherweise gemacht und damit gelernt wird. Unterbleiben diese essentiellen frühkindlichen Bewegungserfahrungen, so können späterhin schwere Lernstörungen resultieren. Diese im letzten Jahrhundert u.a. von Piaget formulierten Grunderkenntnisse erfahren durch die modernen Neurowissenschaften eine Renaissance.

Im Lern-Hierarchie-Modell [12], das wir hier auf die vorgeburtliche Zeit ausdehnen, werden die einzelnen, aufeinander aufbauenden Entwicklungsebenen beschrieben. Bereits im Neugeborenen werden entscheidende Grundvoraussetzungen für die späteren Verhaltens- und Strukturentwicklungen gelegt: Prä- und perinatal wird die Ebene der endogenen Rhythmen und der Schlaf-Wach-Rhythmus im Zusammenhang mit der basalen Sensomotorik organisiert. Bis zum Zeitpunkt der Geburt ist die grob-motorische Ebene zur Reflexbildung gereift. Vorgeburtlich gereifte Reflexe, wie der Moro-Reflex, der tonische Labyrinthreflex, der Klammerreflex und weitere, werden von nachgeburtlich reifenden Folgereflexen, wie der Schreckreaktion, den Halte- und Stellreflexen abgelöst [6]. Während Erstere im Stammhirn verankert sind, nehmen Letztere zusätzlich den Kortex mit in Anspruch. Geschieht diese Ablösung der Primärreflexe nicht, so entstehen Folgestörungen auf höherer, also kortikaler Ebene. So hat beispielsweise die Nicht-Ablösung des Moro-Reflexes eine anhaltende hohe

Schreckhaftigkeit gepaart mit innerer Unruhe zur Folge, was sich zu erheblichen psychischen Problemen auswachsen kann. Etwa eine erhöhte Ängstlichkeit, emotionale Labilität sowie ein geringes Selbstwertgefühl können die Folge sein. Im Rückblick auf die Entwicklungsspirale gilt, dass die Reifung über die motorisch-perzeptuelle, perzeptuell-motorische bis hin zu der begrifflichen Ebene im Erwachsenenalter fortschreitet und neue Entwicklungsschritte immer aus bereits erworbenen Entwicklungsstufen hervorgehen. Neurophysiologisch und neurochemisch erklärt sich das aus dem kaudorostralen Reifungsgradienten, der vom Rückenmark über den Hirnstamm zum Thalamus und limbischen System fortschreitet und zuletzt den Kortex erfasst.

### 5. Motorisches Lernen erfolgt in kleinen und großen Schaltkreisen

Für das Erlernen von motorischen Handlungen ist die Rückkopplung zwischen sensorischen Systemen und den motorischen Hornarealen, zu denen das Kleinhirn, die Basalganglien und die motorischen Hirnrindfelder zählen, zugrunde zu legen. Das Kleinhirn erhält permanent Informationen aus der Körperperipherie, beispielsweise über den Muskeltonus, die Stellung der Gelenke und aus den Gleichgewichtssystemen, und es gibt diese Informationen an die Basalganglien und die motorische Hirnrinde weiter. Von der motorischen Hirnrinde steigt die lange Pyramidenbahn mit vielen Verzweigungen und Rückkopplungen ab, bis sie die Impulse über den Eigenapparat des Rückenmarks auf einzelne Muskeln überträgt. Gleichzeitig gibt die motorische Rinde auch Rückmeldung an das Kleinhirn und die Basalganglien, die wiederum korrigierend auf das Bewegungsmuster einwirken. Durch ständiges Trainieren übt das Kleinhirn seinen Einfluss über die Verrechnung von Aktualereignissen aus, die der Körper einspielt, während die Basalganglien mit ihren vielschichtigen Rückkopplungsschleifen glättend in die motorische Musterbildung eingreifen. Immer wieder werden durch strukturelle Reorganisation die motorischen Bahnsysteme und Nervennetze adaptiv gebahnt, bis die optimale Bewegungsabfolge im Rahmen eines koordinierten Zusammenspiels von vielen verschiedenen Muskelpartien erreicht ist.

Die Motorik gewinnt über solche Bahnungen in Rückkopplungsschleifen einen Einfluss auf höhere kognitive Leistungen. Am Beispiel des Schreiben- und Sprechlernens sei das erläutert: In einer Schichtebene der primären Sinnesfelder, des auditiven, sensorischen und visuellen Kortex, liegt das sensorische Sprach- und Schriftzentrum, das Wernicke-Areal. In diesem höchsten assoziativen, sensorischen Kortexbereich realisiert sich

das Verstehen von Sprache und Schrift. Einem strukturbezogenen Reifungsgradienten folgend reift das im Hinterhauptlappen gelegene Wernicke-Areal zeitlich deutlich vor dem motorischen Sprach- und Schriftzentrum, dem Broca-Areal. Das heißt, das Kind nimmt gesprochene Worte viel eher auf, als es selbst zu sprechen vermag. Erst in der Rückkopplung vom Broca- zum Wernicke-Areal beginnt es zunächst Sprache und später Schrift in ihrer Begrifflichkeit zu verstehen. Sprache muss durch Reden und Schrift durch Schreiben aktiv gefördert werden. Denn durch die gezielten motorischen Aktivitäten werden auch gezielt die Rückkopplungsschleifen zwischen dem Wernicke- und dem Broca-Areal bedient, stabilisiert und weiter ausgebaut und damit der Weg für darauf aufbauende feinmotorische und kognitive analytische Fähigkeiten gebahnt. Hier wird deutlich, warum in dem für diese Reifungsgeschichte kritischen Alter des Schulkindes der Prozess des aktiven Schreibens essenziell notwendig ist. Das Tippen auf der Computertastatur kann diese frühe motorische Lernerfahrung nicht ersetzen, sondern verursacht unausweichlich eine irreparable Vernachlässigung kognitiver Grunderfahrungen mit schwerwiegenden Auswirkungen auf die Ausreifung von seriellen Schaltkreisen. Gleichzeitig gilt es, die Reifung paralleler Schaltkreise durch Basteln, Malen, Ballspiele, etc. zu fördern.

**Fazit:** Die Motorik stellt für Lernprozesse einen entscheidenden Baustein dar, der nicht etwa von anderen funktionellen Systemen isoliert reift, sondern gewissermaßen das tragende Fundament für aufbauende Funktionen bildet und zeitlebens bleibt. Das gilt über die Reifung von Hirnstrukturen im Kindes- und Jugendalter hinaus für jeden Vorgang eines Lernereignisses. Lernen realisiert sich über eine rückgekoppelte Einbindung in limbische Schaltkreise (Abb. 4): Zum einen werden sensorimotorische Einzelprogramme durch die Einbettung in die limbische Schleife vor dem Hintergrund eines emotional-motivationalen Kontextes sinnvoll zu einem Handlungsplan zusammengeführt. Zum anderen wirken Aktivitäten der motorischen Areale des Hirnstamms, des Kleinhirns und des Kortex permanent auf limbische, insbesondere auf hippocampale Areale zurück. Damit schließt sich der Kreis, indem die Motorik über das limbische System kognitive Prozesse nachhaltig beeinflusst. Gezielt auf die entwicklungsbedingten Bedürfnisse der Kinder eingesetzt, fördert so Bewegung die notwendigen Reorganisationsprozesse im reifenden Gehirn, die einen langfristigen kognitiven Lernerfolg tragen. Für die Schule bedeutet das abschließend, dass die Neurobiologie verbindliche Kriterien für eine optimale Lern- und Entwicklungsumgebung für Kinder geben kann, die mit den Pädagogen zusammen umgesetzt werden müssen.

### Was lernen wir aus der Hirnforschung für den Alltag

In diesem Workshop wurden aus den im Vortrag vorgestellten Prinzipien von Hirnfunktionen zur **aktivitätsgesteuerten Anpassung** von Nervennetzen und Funktionssystemen während der Reifung des kindlichen Gehirns Konsequenzen für die Erziehung im Kindesalter abgeleitet. Zu diesem Zweck wurden Faustregeln aufgestellt, die sich jedermann und jede Frau im Umgang mit Kindern zu eigen machen sollte, denn durch diese wird eine Lernbegabung im frühkindlichen Alter angeregt und gefördert. Vor dem Hintergrund von aktuellen Erkenntnissen aus der Hirnforschung gewinnen diese Regeln eine allgemeine Verbindlichkeit.

- (1) Es gilt, das werdende Leben und das Kleinkind vor Stressoren jeglicher Art zu beschützen, denn vorgeburtlich reifen über den Hirnstamm endogene Rhythmen und Primärreflexe heran, die gemeinsam den Boden für aufbauende Funktionen wie Schlaf-Wachaktivitäten und die Ablösung der Reflexe durch komplexere Bewegungsmuster bereiten.
- (2) Es gilt, die Sozialisation im Eltern-Kind-Interaktionsfeld einzuüben, denn frühkindlich reifen über die aus dem Hirnstamm in das Stirnhirn aufsteigenden aminergen Transmitterbahnen (speziell die Dopaminbahn) erste Aspekte für eine motivationale und soziale Grunddisposition.
- (3) Es gilt, den kindlichen Bewegungsdrang zuzulassen und zu fördern, jedoch unter keinen Umständen einzuschränken und durch Fernseher und Computer zu unterdrücken. Denn frühkindliche Muster der Bewegungskoordination gewinnen Anschluss an die Raumverrechnung durch das Reifen von ganz selektiven kortikalen Schaltkreisen.
- (4) Es gilt, Emotionalität und allgemeine Neugierde zu fördern, denn frühkindlich stehen limbische Schaltkreise unter einer hohen dynamischen Reifung und Bildung von zeitlebens tragenden Schaltkreisen, welche die Grunddisposition für die spätere allgemeine Stimmungslage festlegen.
- (5) Es gilt, seine Phantasie individuell zu fördern, denn frühkindlich werden Bahnungen von solchen kortikalen Schaltkreisen eingeleitet, aus denen komplexere hervorgehen, die das Denken und die Gedächtnisbildung veranlassen.
- (6) Es gilt, das Kind vor Reizüberflutungen sowie Überforderungen zu bewahren, denn die verschiedenen Aspekte von Bewegung, Emotion und Kognition reifen in zeitlich und räumlich zugeordneten Sequenzen. Das Kind signalisiert dies jeweils im Rahmen von selektiver Aufmerksamkeit.
- (7) Es gilt Konfliktbewältigung, Toleranz und ethische Grundprinzipien einzuüben, denn auch diese Fähigkeiten sind nicht angeboren, sondern müssen erlernt werden. Vor dem Hintergrund einer fortschreitenden Ausreifung von Nervenzellen und Funktionsmodulen im Kortex nehmen jegliche Umweltreize Einfluss auf deren Gestaltung und Kopplung an die Funktionen während der Ausbildung einer individuellen Persönlichkeit.

#### ► Literatur

- [11] Illi (1995): *Bewegte Schule. Die Bedeutung und Funktion der Bewegung als Beitrag zu einer ganzheitlichen Gesundheitsbildung im Lebensraum Schule. Sportunterricht, Schondorf* 44: 404-415.
- [5] Dordel S. / Breithecker D. (2003): *Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. Haltung und Bewegung* 23:5-15.
- [16] Wamse P. / Leyk D., (2003): *Einfluss von Sport und Bewegung auf Konzentration und Aufmerksamkeit: Effekte eines „Bewegten Unterrichts“ im Schultag. Sportunterricht, Schondorf* 52:108-113.
- [7] Graf C. / Koch B. / Dordel S. (2003): *Körperliche Aktivität und Konzentration – gibt es Zusammenhänge? Sportunterricht, Schondorf* 52:142-146
- [4] Dennison PE. / Dennison GE. (2002): *Brain-Gym. VAK Verlags GmbH.*
- [10] Hollmann W. / Strüder HK (1998): *Zur Biochemie des Gehirns bei muskulärer*

- Arbeit. Nervenheilkunde* 17:30-35.
- [12] Piaget J. (1973): *Die Entwicklung des Erkennens. Bd. 3; Erkenntnistheorie der Wissenschaft vom Menschen; Ullstein, Frankfurt.*
- [6] Goddard S. (2002): *Greifen BeGreifen. Wie Lernen und Verhalten mit frühkindlichen Reflexen zusammenhängen. 4. Auflage; VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg.*

#### Anschrift der Verfasser:

Andrea Busche, Markus Butz und Prof. Dr. Gertraud Teuchert-Noodt, Abteilung für Neuroanatomie, Fakultät für Biologie, Universität Bielefeld, Universitätsstraße 25, D-33615 Bielefeld  
g.teuchert@uni-bielefeld.de  
markus.butz@uni-bielefeld.de

## Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen und Schulen

1995/96 startete ein Pilotprojekt in elf bayrischen Kindergärten „Kinder von heute – gesundheitsbewusste Erwachsene von morgen“.

Zur Erstellung eines Komplettangebotes „Kneipp-Gesundheit im Kindergarten“ kam es 1997.

1998 gab es einen Rahmenplan für Einführungsseminare und eine Fachtagung zur bundesweiten Übertragung.

Die Zertifizierungsrichtlinien für Kindergärten waren 1999 da und 2001 die erste Kneipp-Kindertageseinrichtungen in Halle.

## Warum Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen und Schulen?

Kinder sind in der Regel noch frei von festgefahren Verhaltensmustern. Sie sind offen und neugierig. Die Kindertageseinrichtung ist nach und neben der Familie prägend für Werte, Normen und Einstellungen. Sie arbeiten familienergänzend und bieten die Möglichkeiten zum spielerischen Lernen. Fortführung und Vertiefung in der Grundschule.

Kinder erwerben spielerisch Grundlagen zur gesunden naturgemäßen Lebensweise. Gesundheitsbewusstes Verhalten wird am Vorbild gelernt und im Alltag geübt. Eigenverantwortliches Umgehen mit sich, anderen und der Natur. Erkennen von gesundheitsförderlichen Verhältnissen und Verhalten. Ganzheitliche Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung, um Gesundheit möglichst früh nach dem Prinzip der Salutogenese zu fördern und zu unterstützen. Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp ist ein einfaches naturnahes Leben mit Verantwortung für die eigene Gesundheit. Klassische Naturheilverfahren aus unserem Kulturkreis sind schulmedizinisch anerkannt. Die Lehre gründet auf die Wirkkräfte der Natur und das Erlebnis natürlicher Reize.

### Konzeption

Die Grundlage zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung bilden die fünf Elemente des klassischen Naturheilverfahrens, die in kind- und altersgerechter Form angeboten werden.

1. Lebensordnung/Seelisches Wohlbefinden
2. Nutzung von Kräutern und Heilpflanzen
3. Vollwertige abwechslungsreiche Ernährung
4. Wasser als Überträger von natürlichen Reizen
5. Ausreichend Bewegung

Die fünf Wirkprinzipien sind nicht voneinander zu trennen, sie überschneiden sich und bilden ein komplexes Gesamtgefüge wie der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.

## Die praktische Umsetzung der fünf Elemente von Sebastian Kneipp in der Kita

### Lebensordnung/Seelisches Wohlbefinden



Fotos: Kneipp-Bund e.V.

Wechsel zwischen Spannung und Entspannung  
Tagesrhythmus  
Ermutigung, Vertrauen, Lob, Anerkennung  
Streicheleinheiten  
Grenzen erkennen, erfahren

### Kräuter und Heilpflanzen



Direkter Umgang mit dem Schatz der Natur, Umwelterfahrungen  
Kennen lernen von und Umgang mit heimischen Pflanzen  
Beobachtungsgänge  
Tees herstellen  
Kräutergarten

### Gesunde Ernährung



Bewusstsein für gesunde Nahrung schaffen  
Tisch- und Esskultur  
Essen in der Gemeinschaft  
Frischkost  
Flüssigkeitszufuhr (Wasser, Tee, frisch gepresster Saft)

### Wasser



Tägliche Kneippanwendungen wie Wasser-teten, Taulaufen, barfuß gehen  
Natur mit allen Sinnen erschließen  
Experimentierfreude fördern  
Natürliche Reize setzen  
Viele Aktivitäten im Freien

### Bewegung



Grundbedürfnis für körperliches und seelisches Wohlbefinden  
Viel Raum dem natürlichen Bewegungsdrang geben  
Bewegungsspiele  
Kein Leistungsdruck  
Bewegungsräume schaffen

### Bilanz

Ca. 300 Einrichtungen arbeiten mit dem Gesundheitskonzept Kneipp.  
85 Einrichtungen mit dem Gütesiegel „Von Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertagesstätte“.

Im Aufbau ist ein Netzwerk zum bundesweiten Erfahrungsaustausch und mit Seminarangeboten.

Das Konzept kann jederzeit unabhängig von der Trägerschaft in den Kindergarten integriert werden, wie die Erfahrungen zeigen. Als Zielgruppe ist das gesamte Umfeld berücksichtigt: Kinder, Eltern, Geschwister, Großeltern, Erzieher, Lehrerinnen usw. Die Kooperationspartner sind: Vereine, Krankenkassen, Ärzte, Apotheken, Schulen, Jugendämter usw.

Das Konzept wird nicht nur bundesweit, sondern auch bereits in Italien, der Schweiz und Österreich durchgeführt.

Das Projekt ist langfristig angelegt, eignet sich sowohl als Projekt wie ergänzend zur Konzeption als besonderes pädagogisches Profil.

Andrea Schwerdtfeger ist Leiterin des Kindergartens Mareyzeile im Berliner Bezirk Spandau. Dort werden 180 Kinder im Alter von 3 Monaten bis zu 6 Jahren betreut. Das Haus mit 22 ErzieherInnen arbeitet mit einem halboffenen Konzept. Die Förderung einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise ist untrennbarer Bestandteil der täglichen Bildungs- und Erziehungsarbeit. Sandra Köhler ist ausgebildete Diätassistentin und arbeitet im Kindergarten Wolgaster Straße in Berlin-Mitte als Köchin. Sie versorgt mit der Unterstützung zweier Kolleginnen täglich bis zu 200 Kinder mit einem Frühstücksangebot, Mittagessen und Vesper (90% Bio-Kost). Aktuell arbeitet sie an der Vernetzung aller KöchInnen aus den 20 KiB-Kindergärten zum Thema „Gesunde Kost“.

#### „Du bist, was du isst“ Sandra Köhler

Dieser uralte Spruch findet sich in ausdifferenzierter Weise im Berliner Bildungsprogramm wieder. Dort werden als Ziele für die Aneignung lernmethodischer Kompetenzen im Bildungsbereich **Körper, Bewegung und Gesundheit** neben anderen folgende genannt:

- Die Signale des Körpers als Maß für Wohlbefinden und Entwicklung wahr- und ernstnehmen
- Bewusstheit darüber erreichen, dass Wohlbefinden über Bewegung und gesunde Ernährung selbstwirksam steuerbar sind

Das heißt, gesunde Ernährung – unser Thema – ist stets auch an die Wahrnehmung des Körpers gekoppelt. Und genau an diesem Punkt setzt die Lebensmittel produzierende Industrie an. Wer möchte nicht einem Kind etwas Gutes tun, sei es als Eltern- oder Großelternteil, als Köchin oder eben als Erzieherin. Die schöne bunte Medienwelt zeigt uns Konsumenten, wie schnell das Gewissen beruhigt werden kann. Wer kann schon bettelnden Kinderaugen standhalten, die einfach nur sagen: Ich möchte doch nur etwas zum Naschen. Wie gut, dass es dann die Gummistiere mit Vitaminanreicherung oder die Extra-Portion Milch in Form eines Schokoriegels gibt. Scheinbar brauchen wir Erwachsenen uns keine Sorgen mehr um eine gesunde Ernährung für unsere Kinder zu machen.

Aber ... Wer hätte es gedacht? Der Schein trägt nur allzu sehr. Unsere Kinder sind in stetig steigender Zahl mit gesundheitlichen Problemen konfrontiert. Die Schlagworte kennen wir alle – Adipositas, Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Essstörungen, Bewegungseinschränkungen, Karies, Allergien, Unverträglichkeiten, Verdauungsstörungen etc. Mit Wohlbefinden hat das wenig zu tun.

Das heißt für uns, dass eine gesunde Ernährung anders aussehen muss, wenn wir dem Berliner Bildungsprogramm gerecht werden wollen und letztendlich auch müssen. Aber wie könnte diese Ernährung aussehen? Eine Zauberformel gibt es sicher nicht, denn jede Kindereinrichtung ist anders, hat andere Bedürfnisse und Voraussetzungen. Ein erster Schritt könnte ein bewussterer Umgang mit den Lebensmitteln und ihren Zutaten sein. Wann haben Sie das letzte Mal eine Zutatenliste gründlich gelesen? Mal von der Tatsache abgesehen, dass viel Fachchinesisch darauf zu finden ist, kann der Appetit schon mal vergehen. Und beim genauen Blick zeigt sich sehr schnell, was mit „zuckerreduziert“, „jetzt noch fruchtiger“ oder „wirksame Ergänzung des Vitaminhaushaltes“ gemeint ist. Leider scheinen die Hersteller sich nicht wirklich für unsere Gesundheit zu interessieren.

- „Zuckerreduziert“ heißt meistens nur, dass ein Teil des Kristallzuckers durch eine andere Zuckerart, wie z.B. Maltodextrin (in Nesquik 40% zuckerreduziert) oder Dextrose, oder sogar durch Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe, wie z.B. Aspartam oder Fruchtzucker, ersetzt wurde.
- Der „unverwechselbare Kartoffelgeschmack“ (Pfanni Kartoffelknödel halb & halb) wird durch die Zugabe von Aroma, dem Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, dem Stabilisator Diphosphat oder Zucker wohl erst recht hervorgehoben.
- Mein „Salatgenuss“ (Knorr Salatkrönung Küchenkräuter) soll sich durch den Einsatz von Mononatriumglutamat und Natriumdiacetat verstärken.
- „So lecker wie vom Bäcker“ (Kuchenmeister Kinderhörchen) wird es „für Kinder“ mit den Feuchthaltemitteln Sorbit und Glycerin, gehärteten Pflanzenfetten und viel Aroma.
- „Eine ausgewogene Kombination“ im „Frühstückchen“ (Knoppers) besteht hauptsächlich aus Zucker und Fett.
- Im „Vollkornzwieback“ von Brandt steht an dritter Stelle der Zutatenliste Zucker, gefolgt von Palmöl.
- Wer „Original Pudding Vanille Geschmack“ (Dr. Oetker) zum Nachtisch essen möchte, kann sich auf eine ordentliche Portion Kochsalz freuen in Kombination mit Aroma mit Milchzucker und den Farbstoffen Chinolingelb und Gelborange S.
- Den „würzigen Geschmack“ in „Klare Brühe“ (Maggi) erzeugen in erster Linie Aroma (mit Weizen, Sellerie) so wie die Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat, Dinatriumguanylat und Dinatriuminosinat.

Diese Liste lässt sich natürlich noch unbegrenzt fortsetzen und macht sehr deutlich, wie unsere Kinder (und wir Erwachsenen auch) sich immer mehr an extrem intensive Geschmacksrichtungen gewöhnen – sei es als süße, salzige oder saure Variante (auch in Kombinationen) – und dann z.B. beim Frühstück das althergebrachte Müsli ablehnen, weil es weniger süß ist und die Haferflocken eben nicht nach künstlichem Apfelaroma schmecken.

Für uns, die wir in Kindertageseinrichtungen arbeiten, kann das nur bedeuten, dass wir in einem stetigen Prozess mit den Kindern, den Eltern, den Köchinnen und allen an der Bildung Beteiligten einen Weg finden, um bei den Kindern ein Bewusstsein für Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe und die (langfristigen) Auswirkungen zu schaffen.

#### „Gesund schmeckt – Erfahrungen aus dem Kindergarten“ Andrea Schwerdtfeger

Ein Blick in die Presse, ins Fernsehen oder auf unsere Mitmenschen führt uns fast täglich die Problematik vor Augen: Viele Menschen sind zu dick, bewegen sich zu wenig, essen ungesund. Neueste Studien verweisen uns auf die Spitzenplätze für Fettleibigkeit im europäischen Vergleich.

Schuleingangsuntersuchungen attestieren einer erschreckenden Zahl von Kindern motorische Defizite. Der Griff in die Knistertüte ist beliebter als der Biss in den Apfel. Gleichzeitig spürt man ein erwachendes Bewusstsein für gesunde Ernährung. Es wird über Werbeverbote für Süßigkeiten diskutiert, Biolebensmittel erfreuen sich einer so starken Nachfrage, dass es zu Lieferengpässen kommt, Kochsendungen und -kurse feiern große Erfolge.

Es ist selbstverständlich, dass dem Kindergarten in Fragen der gesunden Ernährung eine besondere Verantwortung zukommt – und zwar für alle Kinder! Bei Kindern, in deren Familie nicht (frisch) gekocht und gebacken und gemeinsam gegessen wird, stehen wir in der Verantwortung, sie in diesen jungen Lebensjahren mit gesunden Alternativen auf den Geschmack zu bringen. Bei Kindern, deren Eltern einen hohen Anspruch an die gesunde Versorgung ihrer Kinder stellen, sind wir in der Pflicht, diesen auch im Kindergarten einzulösen.

„Aber ...“ werden Sie jetzt vielleicht einwenden wollen, es gibt doch Bedingungen, die diesen Prozess behindern oder gar unmöglich machen. Nicht jeder Kindergarten hat eine eigene Küche, viele Eltern geben trotz wiederholter Appelle der Erzieherinnen ungesunde Dinge in den Büchsen mit, einige Ihrer Kolleginnen wollen nicht auf die süßen Zwischengaben verzichten, Kinder verweigern sich. Alle diese Einwände und viele



Argumente mehr belegen, dass die Umstellung auf eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise an viele Bedingungen geknüpft ist. Es ist ein Prozess, der von Überzeugungsarbeit und Erprobung lebt. Mit unserem Beispiel wollen wir Ihnen Mut machen, diesen Weg konsequent zu gehen. Kommen wir deshalb zu der Frage, wie es gelingen kann, ein Konzept der gesunden Ernährung in Einklang mit den Bedürfnissen der Kinder zu entwickeln.

In einem ersten Schritt gilt es gemeinsam mit anderen Kolleginnen – möglichst dem gesamten Team – Richtlinien aufzustellen und Konsequenzen zu überdenken. Besonders gut kann eine solche Verständigung im Rahmen einer Teamfortbildung gelingen, weil hier ausreichend Zeit zur Verfügung steht, alle Mitarbeiterinnen für dieses Anliegen zu gewinnen. Aber auch eine Dienstbesprechung kann einen ersten Anstoß geben – hierzu ist eine gründliche Vorbereitung mit einer Sammlung von Daten und Fakten wichtig.

In unserem Haus haben wir bezüglich der Ernährung u.a. folgende Richtlinien festgelegt:

- ein gesundes Frühstück mit Auswahlmöglichkeiten für die Kinder: Vollkornbrot, Brötchen, Honig, Marmelade, Quark, Joghurt, Müsli, Cornflakes, Gemüse, Obst, Käse und vegetarische Aufstriche aus biologischem Anbau
- einen Wochenspeiseplan, der nach den Empfehlungen der Bremer Checkliste zusammengestellt wird (siehe Anhang)
- einen vollständigen Verzicht auf Süßigkeiten.

Bei Neueinstellungen werden bereits im Bewerbungsgespräch unsere Konzeption dargelegt und unsere Erwartungen deutlich angesprochen. Nur wer diesen Ansatz konsequent mittragen möchte, wird sich in unserem Haus integrieren können.

In einem weiteren Schritt ist es wichtig, die Eltern über das grundsätzliche Vorhaben zu informieren und in den Prozess einzubeziehen. Sobald Eltern der Erklärungshintergrund fehlt, besteht die Gefahr, dass sie sich übergangen fühlen und ihre Mitwirkung verweigern. Mit Elternversammlungen, Themenabenden, Elternbriefen, Plakaten, Fotodokumentationen und/oder Videoaufzeichnungen können Sie viele Eltern für ihr Vorhaben gewinnen. Inzwischen verweisen wir bereits im Aufnahmegespräch auf unseren gesunden Ansatz und klären unsere neuen Eltern über Regeln, Hintergründe und Irrtümer auf.

Dann kommt – quasi als dritter und eigentlicher Schritt – die Arbeit mit den Kindern selbst. Hier können viele spannende Projekte durchgeführt, Rituale entwickelt und Ideen verwirklicht werden. Aus einem pädagogischen Ansinnen heraus bringen die Kinder in unserem Kindergarten für die Obstmahlzeit am Vormittag jeden Tag etwas von zu Hause mit: Wir wollen, dass es für die Kinder zu einer verinnerlichten Regel wird, dass zu jedem neuen (Kindergarten-)Tag gesundes Obst dazugehört.

Doch wie konsequent halten wir uns an die beschlossenen Richtlinien? Was ist mit Süßigkeiten zu Geburtstagen, zu Weihnachten und Ostern? Wie feiert man Fasching ohne bunten Süßkram? Was darf in die Ausflugsrucksäcke der Kinder?

Jede Ausnahmeregelung würde unseren Ansatz unterhöhlen und wir sagen Ihnen: ES GEHT AUCH OHNE Süßigkeiten! Wir bieten den Kindern alternativ Nüsse, Obst, Rosinen an, wir backen mit ihnen zusammen Kekse usw. Wenn eine solche Regel wie „keine Süßigkeiten“ einmal im Alltag verankert ist, wird es für alle Beteiligten zur Selbstverständlichkeit. Und rutscht doch einmal eine Süßigkeit in den Wanderrucksack, erinnern sich die Kinder inzwischen selbst an die Regel. Sie essen es dann halt später, zu Hause ... Unsere Erfahrung ist: Wenn Regeln konsequent gelten, finden Kinder sie gerecht und nehmen sie gut an.



#### ► Kontakte und Informationen

Andrea Schwerdtfeger  
[www.kib-online.org](http://www.kib-online.org)  
 Kindergarten Mareyzeile  
 Tel. 36 47 80 00  
[mail@kita-mareyzeile.de](mailto:mail@kita-mareyzeile.de)  
 Sandra Köhler  
 Kindergarten Wolgaster Straße  
 Tel. 476 76 49 20  
[Köhler@kib-online.org](mailto:Köhler@kib-online.org)  
 Bianca Parschau  
 Kinder in Bewegung gGmbH  
 Tel. 78 95 95 24  
[Parschau@kib-online.org](mailto:Parschau@kib-online.org)

#### ► Empfehlenswerte Internetseiten zum Thema: „Ernährungserziehung/Prävention im Kindergarten“

[www.dge.de](http://www.dge.de); der „Klassiker“ mit vielen Links zum Weiterstöbern, z.B. FitKid, 5 am Tag, Kinderleicht etc.  
[www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de); u.a. Kita-Projekt „Gesunde Kitas – starke Kinder“ mit Start 4. Mai 2007  
[www.lv-gesundheit-sh.lernnetz.de](http://www.lv-gesundheit-sh.lernnetz.de); Präventionsprojekt aus Schleswig-Holstein zu Essstörungen, entwickelt für Kitas  
[www.zusatzstoffe-online.de](http://www.zusatzstoffe-online.de); Seite der Verbraucherinitiative  
[www.ecc-kiel.de](http://www.ecc-kiel.de); Seite des Europäischen Verbrauchersentrums  
[www.bmelv.de](http://www.bmelv.de); Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz – viele Informationen rund um die Ernährung mit interessanten Links  
[www.oekotest.de](http://www.oekotest.de); Stiftung Ökotest – auch ein „Klassiker“ für Verbraucher  
[www.gesundheitberlin.de](http://www.gesundheitberlin.de); Vernetzungsstruktur und Informationsportal von regionalen Initiativen in Berlin und Brandenburg  
[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de); Vernetzungsstruktur und Informationsportal auf Bundesebene

## Didaktik à la Hengstenberg oder Spielend mit dem Körper lernen fürs Leben

„Statt die Kinder zur Nachahmung vorgefertigter Turnübungen zu bewegen, gibt ihnen Elfriede Hengstenberg vielfältige Gelegenheiten zum eigenständigen Erproben und zum spielerischen Entfalten eigener Handlungsmöglichkeiten. Statt ihre Senkfüße, ihre schiefen Hüften oder schlaffen Rücken durch rigide Haltungsvorschriften von außen korrigieren zu wollen, experimentieren die Kinder (...) auf Brettern, Stangen, Hockern usw. Dabei erfahren sie allmählich *das Geheimnis der aktiven Aufrichtung aus eigenem Antrieb.*“ Dieses Zitat von **Ernst J. Kiphard**, dem Mitbegründer der Psychomotorik in Deutschland, mit dem er sowohl die Didaktik Elfriede Hengstenbergs als auch ihr Ergebnis zusammenfasst, zeigt, worum es in der Hengstenberg-Arbeit geht und was die Kinder von heute brauchen.

Kinder brauchen Bewegung. Ja. Aber *welche*, so fragte **Elfriede Hengstenberg** einst, damit sie ihr inneres und äußeres Gleichgewicht wiederfinden? Und leitete damit einen Paradigma-Wechsel in der Gymnastikarbeit des vergangenen Jahrhunderts ein. Elfriede Hengstenberg (1892-1992) begleitete als Gymnastiklehrerin in Berlin über sechs Jahrzehnte die ihr anvertrauten Kinder und ihre Familien. Ihr Blick war ganzheitlich. Wie können Kinder, fragte sie, die ihr äußeres und inneres Gleichgewicht verloren haben, Vertrauensbereitschaft, Hingabe, Ernst und Freude am Leben wiedergewinnen, mit denen jeder Mensch von Geburt an für ein gelingendes Herangehen an seine Lebensaufgaben ausgestattet ist? Elfriede Hengstenberg sah bald, dass isolierte Übungen, die lediglich auf Verbesserung von Körperhaltungen und -funktionen abzielen, sich nur oberflächlich auswirken. Und weil sie in keinem inneren Zusammenhang zur Lebenswirklichkeit der Kinder stehen, helfen sie ihnen auch wenig, ihre alltäglichen Herausforderungen zu bewältigen. So begann sie eigene Bewegungsgeräte zu entwickeln, die Kinder zum ständigen Ausprobieren und Experimentieren herausforderten: Kippel- und Rutschbretter, Spielhocker, Hühnerleitern, Balancierstangen, Klettergeräte, Vierkanthölzer, Leitern usw. Spielerisch-ernst geschah nun das in ihren Stunden, worum es ihr ging: In der wiederholten Auseinandersetzung mit der Schwerkraft konnten die Kinder hemmende, behindernde Haltungen allmählich überwinden. So gewannen sie – im Laufe von Monaten, Jahren! – grundlegende Fähigkeiten und Werte zurück wie z.B.

- Vertrauen in die eigene Geschicklichkeit
- Kreatives Tun bringt Freude
- Ernsthaftigkeit und Konzentration lassen eine Aufgabe besser gelingen
- Eigenes Bestimmen des Schwierigkeitsgrades ermöglicht eine realistische Selbsteinschätzung

- Fehler sind hilfreich
- Ruhiges und gelassenes Vorgehen strengt nicht an.

Was die Kinder damals bei „Hengsti“ erfahren, erfahren heutzutage die „Hengstenberg-Kids“ in den über tausend Einrichtungen in Deutschland, die mit dem Hengstenberg-Impuls arbeiten – in Kitas, Kindergärten, Eltern-Kind-Gruppen, Grundschulen, Krankengymnastik- und Ergotherapiepraxen. In der Tat: Angesichts der wachsenden Not vieler Kinder unserer Zeit, deren gestörte Persönlichkeitsentfaltung eine Folge ihrer gestörten Bewegungsentwicklung ist, erfährt die **Hengstenberg-Arbeit**, wie die Erfahrung der letzten fünfzehn Jahre zeigt, wachsende Aktualität. Warum?

Der ganzheitliche Ansatz der Hengstenberg-Arbeit

- sieht das Kind als ganzen Menschen, als vollwertige Persönlichkeit von Anfang an;
- geht vom Kind aus und seinen Spiel-, Lern- und Lebensbedürfnissen; denkt sich nicht Programme aus für die Kinder, sondern lässt das in den Kindern schlummernde Potential durch eine *vorbereitete Umgebung* entfalten, bzw. nachentfalten;
- schafft Erfahrungsräume, in denen die Neugier sowie der Forscherdrang der Kinder, ihre Lust am Experimentieren und Untersuchen wieder geweckt und unterstützt werden; sie setzt ganz auf die *Eigeninitiative des Kindes*;
- schafft eine Spielkultur als Lebens- und Lernkultur; im *Spiel*, nicht in Körperübungen, steht die Eigeninitiative des Kindes im Mittelpunkt; im *Spielen* und im Beachten von sinnvollen *Spielregeln* erlangen die Kinder durch vielfältigste Sinneserfahrungen in der Auseinandersetzung mit sich, ihrem Körper, ihrer Mit- und Umwelt Wissen, Erkenntnis und Bewusstsein und dadurch Selbst-, Sozial-, Methoden- und Handlungskompetenz;
- hat immer schon den *Zusammenhang zwischen innerem und äußeren Gleichgewicht* bzw. zwischen Persönlichkeitsentfaltung und Bewegungsentwicklung gesehen, den die psychomotorische Forschung ebenfalls postuliert und den neuerdings die Hirnforschung mit ihren Erkenntnissen unterstützt;
- setzt bei der *Bewegungsentwicklung* des Kindes an und gibt Kindern reiche Möglichkeiten zur Nachentfaltung ihrer z.T. nicht gelungenen Bewegungsentwicklung; indem sie Kinder frühere, nicht wirklich durchlebte Bewegungsentwicklungsstufen nacherleben lässt, kommt es nebst der motorischen und muskulären auch zu einer Nachentwicklung im Gehirn, die wiederum Verhaltens- und kognitive Defizite korrigiert und sich heilsam auf Seele und Gemüt auswirkt;
- fragt, den Lebens- und Aufwachsammenhang des Kindes im Blick, konsequen-

terweise immer nach dem *Wie*, d.h. nach der *Qualität* von Bewegung und Wahrnehmung beim Kind, nach der Qualität der Begleitung durch die erwachsene Person, nach der Qualität des Raumes hinsichtlich seiner Entfaltungs- bzw. Blockadebedingungen für das Kind;

- hat folglich immer auch *die Erwachsenen person* im Blick, erwartet von ihr einen bewussten, achtsamen Umgang mit dem Kind in Mimik, Gestik und Sprache; somit lädt sie auch die erwachsene Begleitperson zu einem Prozess des *Mit-Kindern-Wachsens* ein;
- sieht ihr Anliegen darin verwirklicht, den Kindern von heute, die aufgrund einengender und entfernender Aufwuchsbedingungen keine Kindheit mehr im vollen Sinn des Wortes erleben, *Kindheit zurückzugeben*; indem sie ihnen wieder Entdeckungs- und Erfahrungsräume zur Verfügung stellt, die Kinder zum *freien, natürlichen Spiel* einladen, gewinnen sie die *freie, natürliche Bewegung* zurück und damit die *Würde ihres Kindseins*.



Foto: Basissgemeinde Wulfshagenherütten

Der Ansatz der Hengstenberg-Arbeit findet nicht nur Anerkennung, sondern hat auch Erfolg. Inzwischen belegen zahlreiche Projektberichte und Publikationen von Entwicklungs- und Erfahrungsberichten aus Einrichtungen im öffentlichen Raum eindrucksvoll, dass es für unsere Kinder nicht zu spät und die Arbeit mit Kindern nicht vergeblich ist, wenn wir wissen, *wie*. Unsere Kinder kommen wieder gut, wenn wir ihnen das wieder zurückgeben, was ihnen gehört! Wer Kindheit nachzuentschlüsseln weiß, achtet erst recht darauf, Kindheit von Anfang an zu ermöglichen, Grundlagen für eine gesunde Entwicklung zu schaffen. Die vielen Eltern-Kind-Gruppen im ganzen Land, die auf **Emmi Pikler (1902-1984)** zurückgehen, legen davon ebenfalls ein beredtes Zeugnis ab. **Nachsorge und Vorsorge, Hengstenberg-Arbeit und Pikler-Arbeit**, beides ist gleichzeitig – mit Bewusstsein und Hingabe – zu tun, wenn wir wirklich wollen, dass unsere Kinder, unsere Zukunft, noch Zukunft haben.

„Kinder sollen mehr spielen, als viele es heutzutage tun. Denn wenn man genug spielt, solange man klein ist, dann trägt man Schätze mit sich herum, aus denen man später ein ganzes Leben lang schöpfen kann. Dann weiß man, was es heißt, in sich eine warme Welt zu haben, die einem Kraft gibt, wenn das Leben schwer wird. Was auch geschieht, was man auch erlebt, man hat diese Welt in seinem Inneren, an die man sich halten kann.“ (Astrid Lindgren)

Kinder spielen auch heute noch sehr gerne, wenn sie Gelegenheit, Raum und Zeit dazu erhalten. Allerdings haben sich die Bedingungen für das freie Spiel der Kinder in den letzten Jahrzehnten insbesondere in der Großstadt verändert. Eine Chance, Kindern das Spielen zu ermöglichen, ist das psychomotorische Spiel z.B. im Kindergarten und in der Grundschule. Bei der Planung von entsprechenden Angeboten ist Folgendes zu beachten:

#### Psychomotorische Spiel-Angebote sollten ...

- den Kindern Spaß machen und freudbetont sein
- an den Stärken der Kinder ansetzen und ihnen somit positive Erfolgserlebnisse ermöglichen
- freiwillig sein
- die Eigenaktivität der Kinder zulassen
- kinderorientiert und somit für das Kind sinnvoll sein
- viel Raum und Zeit zum eigenen Ausprobieren und Forschen bieten

Aus psychomotorischer Sicht sind hierfür insbesondere halboffene oder offene Bewegungsangebote geeignet. Diese Angebote ermöglichen den Kindern ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit und bieten Handlungsraum für eigenständige Entdeckungen und Entscheidungen.

Bei der Durchführung der Spielangebote ist darauf zu achten, dass man von einem aktiven, selbsttätigen Kind ausgeht, dass dieses Kind jedoch trotzdem Erwachsene braucht, die die kindlichen Signale angemessen beantworten und das Kind bei seinen Entdeckungen unterstützen. „Das Kind, das – sich selbst überlassen – seinen Weg als individuelle Leistung aus dem Innersten steuert und alleine findet, ist eine Illusion ... Im Lebensfeld der Kinder sind die Erwachsenen immer als Lenkende und Modellgebende präsent, sie sind verantwortlich auch dann, wenn sie abwesend sind und sich nicht um die Kinder kümmern.“ (Flitner 1996, 137). Die Aufgabe der Pädagogen bei psychomotorischen Spielangeboten ist es also, den Kindern im Rahmen von geschlossenen, halboffenen und offenen Angeboten Zeit, Raum und Gelegenheiten zu spielerischen Handlungen zu geben.

#### Geschlossene Angebote:

„Geschlossene Angebote“ sind produktorientiert. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass die anleitende Person den Ablauf des Angebotes durch konkrete Bewegungsanweisungen vorgibt und damit die Handlung der Kinder lenkt. Dies bezieht sich auf das zu nutzende Material, die Bewegungsformen etc. Auch im Rahmen psychomotorischer Spielangebote ist es notwendig, geschlossene Spielanlässe zu schaffen, in denen Kinder durch strukturierte Angebote (Gerätearrangements, Regelspiele etc.) von den Pädagogen aktiv begleitet werden. Diese Spielanlässe bieten z.B. die Chance, sich in Spielsituationen mit vorgegebenen Regeln und Strukturen auseinanderzusetzen.

#### Halboffene Angebote:

Bei den „Halboffenen Angeboten“ ist der Ablauf des Bewegungsangebotes teilweise vorgegeben. Innerhalb des Rahmens (z.B. vorgegebene Spielidee) können die Kinder eigene Ideen (Bewegungsideen, Ausgestaltung der Spielidee) anbringen und selbstständig ausprobieren. Die zur Verfügung stehenden Geräte und Materialien bieten im vorgegebenen Handlungsrahmen variationsreiche Möglichkeiten für spontanes Bewegungshandeln der Kinder.

#### Offene Angebote:

Die „Offenen Angebote“ sind prozess- und problemorientiert. Die Kinder erhalten die Möglichkeit, innerhalb einer festgelegten Struktur (Handlungsrahmen) ihre eigenen Bewegungs- und Spielideen selbstständig zu entwickeln und zu erproben und sich somit aktiv und kreativ mit sich selbst und anderen auseinanderzusetzen. Der Pädagoge/die Pädagogin schafft z.B. durch

- eine Geschichte, die die Kinder eigenständig in Bewegung umsetzen,
- Material, mit dem die Kinder frei experimentieren können, oder
- Bilder, die die Kinder zur Bewegung anregen, einen attraktiven Handlungsrahmen.

Auch im Rahmen der halboffenen und offenen Angebote sollte das Kind nicht sich selbst überlassen bleiben. „Nicht alleine das Bereitstellen einer anregungsreichen Umgebung, aus der das Kind sich dann die für es passenden Anregungen sucht, ist ausreichend ... (Kinder) brauchen andere Kinder, mit denen sie ihre Entdeckungen teilen, sie brauchen jedoch auch Erwachsene, die sie bei ihren Fragen begleiten, die sie auf bestimmte Phänomene aufmerksam machen. Nicht immer entdecken Kinder alles von selbst.“ (Zimmer 2007, 4)

Der/die begleitende Pädagoge/Pädagogin hat also auch bei diesen psychomotorischen Angeboten mehr als nur eine Beobachter/innenfunktion. Seine/ihre Aufgabe ist es, die Kinder bei der Erweiterung ihrer Erfahrungen (z.B. durch offene Fragestellungen, Perspektivwechsel) zu unterstützen.

#### Für die Praxis ...

#### Geschlossene Angebote:

##### Laufspiel

##### Durchführung:

Die Kinder laufen bzw. gehen durch die Halle, ohne sich dabei zu berühren.

##### Variationen:

- Bleibt ein/e Teilnehmer/in stehen, müssen alle anderen ebenfalls stehen bleiben und zwar so lange, bis ein/e andere/r Teilnehmer/in wieder losläuft.
- Ein/e Teilnehmer/in stellt sich in die Mitte und berührt mit verschiedenen Körperteilen den Boden. Die anderen Teilnehmer/innen müssen die Körperteile, die den Boden berühren, zählen.
- S.o. Nun müssen die Teilnehmer/innen den Boden mit der gleichen Anzahl an Körperteilen berühren. Die Körperteile müssen nicht identisch sein.
- S.o. in Zweier- (Dreier...) Gruppen.

##### Schneetreiben

##### Material:

Zeitungen

##### Spielidee:

Wir befinden uns im kalten, schneebedeckten Land der Eisbären. Da wir nicht so genau wissen, ob die Eisbären für uns gefährlich sind, verstecken wir uns im Schnee, sobald wir einen Bären sehen oder hören.

##### Durchführung:

Alle Teilnehmer/innen vereinbaren ein Signal, mit dem sie sich gegenseitig vor den Eisbären warnen können. Dann dürfen sie sich frei in der Schneelandschaft bewegen (Schlittschuhlaufen, von Eisscholle zu Eisscholle springen, laufen ...). Ertönt das vereinbarte Signal, müssen sich alle schnell im Schnee verstecken.

##### Mumienforscher

##### Material:

Zeitungen, Entspannungsmusik

##### Spielidee:

Wir befinden uns in Ägypten. Hier wurden früher viele Menschen (vor allem Pharaonen) nach ihrem Tod einbalsamiert und in Pyramiden beerdigt. Einige Teilnehmer/innen werden nun zu Pharaonen und legen sich still auf den Boden. Die anderen Teilnehmer/innen balsamieren die Pharaonen ein. Wenn sie damit fertig sind, dürfen sie die anderen Mumien bewundern und leise durch den Raum schleichen.

##### Durchführung:

Die Teilnehmer/innen decken sich gegensei-

tig (oder alleine) mit den Zeitungen zu. Sind alle zugedeckt, werden aus den übrigen (nicht eingepackten) Teilnehmer/innen „Mumienforscher“. Sie gehen leise im Raum herum. Nach einiger Zeit versuchen sie, die Mumien durch vorsichtige Berührungen aufzuwecken. Auch das Erwecken der Mumien erfolgt leise.

#### Halboffenes Angebot:

Bei der folgenden Geschichte können sich die Kinder selbst überlegen, wie sie zu den einzelnen Inseln kommen. Sie können die Spielidee eigenständig erweitern (z.B. auf dem Weg von Insel zu Insel noch Fische angeln) und zum Schluss selbstständig und ohne Vorgabe **die Kreisel ausprobieren.**

#### Piratengeschichte

##### Material:

Schatzkarte, Glasnuggets, Material mit den Grundfarben, Ortsschilder (Blaubergen, Grünwalde, Rotenburg und Gelbheide), ein Schatz (z.B. Kreisel), Trommel, Bälle etc.

##### Spielidee/Durchführung:

Die Teilnehmer/innen werden zu Beginn der Stunde mit einem Zauberspruch auf die Situation eingestimmt. Alle Teilnehmer/innen einer Gruppe stehen in Handfassung in einem Kreis und sprechen folgenden Zauberspruch nach: „*Menschenkinder hoch das Bein, sollt nun Piraten sein.*“

Die Piraten erfahren, dass sie auf dem Weg zum Schatz auf fünf Inseln verschiedene Aufgaben lösen müssen. Jede Gruppe erhält eine individuelle Schatzkarte. Die Kinder können sich auf ihrer Karte orientieren und überlegen, wie sie zu den Inseln kommen (schwimmen, Boot fahren ...). Für den Weg zur Insel stehen keine Materialien zur Verfügung.

Folgende Inseln können angefahren werden:

#### Insel der traurigen Nixe

Auf dieser Insel liegen alle Tränen (Glasnuggets) der Nixe im Wasser. Die Aufgabe der Piraten ist es, diese Tränen ganz schnell einzusammeln (in die Behälter zu legen) und so die Nixe wieder glücklich zu machen. Aber Achtung: Im Wasser lebt ein sehr großes Tier. Die Piraten können es an einem speziellen Geräusch (Trommel) erkennen. Wenn sie das Tier hören, müssen sie schnell aus dem Wasser und zurück zur Insel, damit sie nicht erwischt werden.

#### Insel der Königin der Farben

Auf der Insel lebt die Farbkönigin mit ihren Untertanen in vier verschiedenen Städten (Blaubergen, Gelbheide, Rotenburg und Grünwalde). Leider sind der Königin bei einem großen Sturm die Farben in den Städten durcheinandergeweht. Die Aufgabe der Piraten ist es nun, in der Gruppe möglichst schnell die verschiedenen Farben in die richtigen Städte zu sortieren (gelb = Gelbheide etc.).

#### Insel der kleinen Hexe

Auf dieser Insel werden die Piraten von der kleinen Hexe verzaubert. Um sich zu befreien, müssen sie verzauberte Bälle in bzw. gegen 6 verschiedene Ziele werfen.

#### Brücke über einen gefährlichen Fluss

Um die Schatzinsel zu erreichen, müssen die Piraten über eine lange schmale Brücke balancieren.

#### Schatzinsel

Auf der letzten Insel dürfen die Piraten ihren Schatz (z.B. Kreisel) suchen und ihn ausprobieren. Damit sie nicht von den Inselbewohnern erwischt werden, packen die Piraten den Schatz ein und fahren (oder schwimmen etc.) schnell nach Hause. Nach der Rückkehr werden sie mit folgendem Zauberspruch zurückverzaubert: „*Meeresrauschen hoch das Bein, sollt jetzt Menschenkinder sein.*“

#### Offene Angebote:

Bei den folgenden offenen Angeboten dient das Material der selbständigen Entwicklung von Spielideen:

#### Schwämme; Fliegenklatschen; Pappteller; Tischtennisbälle

##### Ideen, die sich entwickeln können:

- im Team: Häuser/Türme bauen
- Muster/Formen legen
- mit Bällen durch die Häuser durchrollen/durchpusten

*Beispiel für ein geschlossenes Angebot, welches sich daraus entwickeln kann:*

##### Material:

Putzschwämme unterschiedlicher Farbe

##### Spielidee:

Wir befinden uns auf dem Planeten X12. Der Boden des Planeten ist übersät von kleinen bunten Magneten, die unsere Körperteile anziehen können. Immer wenn der Planetenvorsteher ein Körperteil ausruft, springen die Magneten an und ziehen die Körperteile an. Die Kraft der Magneten reicht jedoch nur für wenige Sekunden. Dann lassen sie uns wieder los.

##### Durchführung:

Alle Schwämme werden auf den Boden gelegt. Die Teilnehmer/innen laufen durch die Halle (evt. zur Musik). Die Leitung nennt ein Körperteil, welches den Schwamm berühren soll, ohne dass der Schwamm aufgehoben wird.

#### Fliegenklatschen und Tücher

##### Ideen, die sich entwickeln können:

- im Team: Tücher zuspüren
- Tuch mit der Fliegenklatsche hochhalten



Foto: Lucky Dragon

#### Luftballons mit Flummies

Die Luftballons werden mit Flummies befüllt.

##### Ideen, die sich entwickeln können:

- im Team zuspüren
- Flugeigenschaften testen
- mit verschiedenen Körperteilen berühren
- den Flummie über verschiedene Körperteile laufen lassen ...

#### Heulrohre und Soft-Frisbeescheiben

##### Ideen, die sich entwickeln können:

- unterschiedliche Töne erzeugen
- Darstellen von Tieren (Hörner, Rüssel etc.)
- Telefonleitung (jeder mit sich selbst, unterschiedliche Längen etc.)
- Murmelbahn bauen
- Frisbeescheiben auf den Rohren balancieren

*Beispiel für ein geschlossenes Angebot, welches sich daraus entwickeln kann:*

#### Frisbee-Jäger

##### Material:

Soft-Frisbeescheiben

##### Spielidee:

Die Teilnehmer/innen setzen sich einen Hut auf den Kopf (Frisbee) und starten eine kleine Reise in den Wald. Zunächst begrüßen sich alle durch kräftiges Händeschütteln, sodass die Hüte wackeln. Auf dem Weg in den Wald klettern, balancieren und springen sie, ohne ihre Hüte dabei zu verlieren. Im Wald angekommen, erblicken die Teilnehmer/innen

einen kleinen Fuchs, der sich auf ihre Lichtung gesetzt hat. Um den Fuchs zu verjagen, beschließen die Teilnehmer/innen, ihn mit ihren Hüten zu bewerfen (Erzieherin kann die Rolle des Bären übernehmen). Müde von der Reise fächern sich die Teilnehmer/innen nun mit ihren „Hüten“ Luft zu und überlegen, was sie als Nächstes erleben wollen ...

### Entspannung (geschlossene Angebote):

#### Die Tierentspannung

##### Material:

Steine, Entspannungsmusik

##### Spielidee:

Von einer langen Reise sind die verschiedenen Tiere müde und erschöpft. Sie lassen sich nun in ihrem Tierhotel mit Energiesteinen verwöhnen.

##### Durchführung:

Die Teilnehmer/innen überlegen sich, welches Tier sie darstellen wollen und legen sich entspannt auf eine weiche Unterlage. Ein/e andere/r Teilnehmer/in sitzt neben dem erschöpften Tier und behandelt es mit Energiesteinen (bzw. Heilsäckchen ...), indem es diese langsam auf den Körper des Tieres legt. Die Steine können zuvor in der Handfläche angewärmt werden.

#### Am Meer

##### Material:

durchsichtige, mittelstarke Malerfolie (ca. 2x2 Meter), blaue Fingerfarbe, Entspannungsmusik

##### Spielidee:

Am Meer angekommen erkunden die Teilnehmer/innen die Eigenschaften des blauen Wassers. Zu ruhiger Entspannungsmusik können sie entweder im Meer baden oder das Wasser über die Körper der anderen Teilnehmer/innen laufen lassen.

##### Durchführung:

Die Malerfolie wird von mind. 8 Teilnehmer/innen gehalten. Vorsichtig füllt die Leitung die blaue Farbe auf die Folie. Die übrigen Teilnehmer/innen (max. drei) legen sich unter die Folie. Diese wird nun vorsichtig bewegt.

#### ► Literatur

Zimmer R.: „*Bildung durch Bewegung – Bewegung in der Bildung*“ in: motorik; 30. Jahrgang, Band 1, März 2007, Seite 3-11  
Flitner, A.: „*Spiele Lernen. Praxis und Deutung des Kinderspiels*“. München 1996

#### ► Kontakte und Informationen

[www.kib-online.org](http://www.kib-online.org)  
Nicola Böcker  
Kinder in Bewegung gGmbH  
Tel. 78 95 95 25  
[Boecker@kib-online.org](mailto:Boecker@kib-online.org)





Foto: Tommy Wind

**Den Körper in Balance bringen und dadurch (ganz nebenbei) Gutes für die Haltung tun. Gleichgewichtssituationen sind Herausforderungen, die all unsere Sinne beanspruchen. Sie machen Bewegungsstunden spannend und lassen sich auch ohne viel Material erzeugen. Gleichzeitig fördert jede Gleichgewichtssituation eine Vielzahl an Muskelgruppen, die für die aufrechte Körperhaltung zuständig sind. Neben Bewegungsideen zum Balancieren wird Wissenswertes zum Thema „gesunder Rücken“ vermittelt, das auch in der Arbeit mit Kindern wichtig ist.**

## 1. Die Bedeutung des Gleichgewichts

Der Gleichgewichtssinn ist der zentrale Sinn des Menschen. Die „sensorische Integration“ geht davon aus, dass durch das Gleichgewicht alle Sinne miteinander verbunden, also integriert werden.

Die Wahrnehmung der Schwerkraft ist der erste Sinn, der sich im Mutterleib entwickelt. Auch nach der Geburt sind es die Fortschritte im Kampf gegen das Gleichgewicht, die dem Kind Entwicklungsimpulse geben: Kann ein Kind sitzen, hat es die Hände frei für weitere Aktionen, kann es stehen, vergrößert sich die Reichweite usw.

Während der Entwicklungsphasen kommen so die größten Anforderungen an uns Menschen: Wir starten mit einer großen Auflagefläche am Boden und einer niedrigen Position des Körperschwerpunkts im Liegen und arbeiten uns langsam in die Senkrechte. Schon das Heben des Kopfes aus der Bauchlage erfordert Kraft im Rücken und stellt Anforderungen an die Orientierung. Je weiter der Weg in die Senkrechte vorangeht, desto größer werden die Anforderungen an das Gleichgewicht und an die Muskulatur, die den Körper in der Senkrechten hält. Die Entwicklung von Gleichgewichtssinn und Körperhaltung geht also Hand in Hand.

In Gleichgewichtssituationen ist eine aufrechte Körperhaltung besonders gefordert, da sie das Finden der Balance entscheidend erleichtert. Die Aufrichtung ergibt sich aus der Aufgabenstellung heraus, ohne dass komplexe Korrekturen der Körperhaltung notwendig sind. Verkrampfte Positionen, wie sie häufig durch zu viele Korrekturen entstehen, werden vermieden, eine natürliche Körperhaltung ist das Ergebnis.

Die Gleichgewichtsregulation erfordert ein Wechselspiel der Sinne. Viele Informationen wirken mit, damit wir balanciert stehen. Diese Informationen müssen im Gehirn aufgenommen und verarbeitet werden. Es ist ein Prozess, der nie wirklich abgeschlossen ist. Wir haben die Aufgabe, diese Balance der Sinne zu respektieren und sie weder durch Reizüberflutung noch durch einseitige Anforderungen zu stören.

## 2. Die Herausforderung Gleichgewicht

Gleichgewichtsübungen dienen der Aufrichtung des Körpers. Doch sie können auch dazu genutzt werden, die eigenen Grenzen zu finden. *Hirtz, Hotz und Ludwig (2000)* stellen fest, dass alle Trendsportarten der Jugendlichen sich durch ihre hohe Anforderung an das Gleichgewicht auszeichnen. Vom Inlineskaten bis zum Breakdance, vom Snowboard bis zur Halfpipe – das Gleichgewicht entscheidet über „geschafft“ oder „nicht geschafft“. Die Rückmeldung erfolgt direkt und eindeutig: „Entweder du stehst oder du fällst voll hin“, so zitiert Prof. Christian Wopp einen Jugendlichen Inlineskater, der beschreibt, was ihn an seiner Sportart so sehr reizt.

Auch auf jüngere Kinder wirkt dieser Reiz der Herausforderung. Beachtet werden sollte dabei jedoch die angemessene Wahl der Schwierigkeit. Eine zu leichte Aufgabe ist genauso langweilig wie eine Überforderung. Die Kinder haben keine Lust, weichen zu anderen Stationen aus oder stören die Gruppe. Zum Glück lassen sich mit einem Gerätearrangement viele unterschiedliche Schwierigkeitsstufen abdecken (Beispiele in Kapitel 5). Die Differenzierung lässt sich über unterschiedliche Aufgabenstellungen erreichen – und wer ganz unsicher ist, bekommt die Hand (der Erzieherin oder eines anderen Kindes).

## 3. Beispiele für die Förderung des Gleichgewichts

- balancieren (auf Bänken, Seilen, Reifen, Stäben, Bällen, ...)
- sich um sich selbst drehen
- schaukeln
- rollen
- Mini-Trampolin springen
- Kletterparcours
- Hüpfbälle
- Fahren auf verschiedenen Fahrgeräten (Lauftrad, Fahrrad, Dreirad, Pedalo, ...)

## 4. Die Windmühle – ein Kindervers zur Schulung des Gleichgewichts

Meine Mühle, die braucht Wind, Wind, Wind, sonst geht sie nicht geschwind, -wind, -wind.

### *Bewegungsidee*

*Mit ausgebreiteten Armen um sich selbst drehen. Erst langsam, bei der Wiederholung des Textes schnell drehen. Dann anhalten. Danach anders herum.*

## 5. Kontinuierliche Steigerung der Schwierigkeit beim Balancieren

### a) auf einem Bein stehen

- Zehen des Spielbeins dürfen den Boden berühren
- Spielbein dicht am Standbein
- Spielbein vom Standbein entfernt
- Spielbein in Bewegung
- mit geschlossenen Augen

### b) auf beiden Füßen im Ballenstand stehen

- Füße sind geschlossen
- Beine gegrätscht
- mit geschlossenen Augen
- auf einem Bein im Ballenstand

### c) auf zwei bis drei unterschiedlichen Körperteilen das Gleichgewicht finden –

durch die verschiedenen Körperpositionen sind die Anforderungen an das Gleichgewicht bei diesen Aufgaben so vielfältig wie die Möglichkeiten, die Körperteile auszuwählen.

- 2 Hände, 1 Fuß berühren den Boden
- 1 Fuß, 2 Daumen berühren den Boden
- 1 Hand, 1 Fuß berühren den Boden
- 2 Knie, 1 Ohr berühren den Boden
- 1 Nase, 1 Hand, 1 Fuß berühren den Boden
- nur der Po berührt den Boden
- nur die Fersen berühren den Boden
- 2 Knie, 1 Schulter berühren den Boden
- usw.

Variationen erreicht man bei fast allen Positionen, dadurch, dass der Bauch dabei nach oben oder unten zeigen kann. Die Möglichkeiten sind riesig. Die Grenzen zum Breakdance werden fast erreicht.

**d) auf einer schmalen Unterstü­tzungsfläche gehen oder stehen** (z.B. eine umgedrehte Bank, eine am Boden liegende Reckstange, ein am Boden liegendes Tau, ein Baumstamm usw.)

- gehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- stehen (beidbeinig, einbeinig, im Ballenstand)
- auf einem Bein stehen und das Spielbein in unterschiedliche Positionen bringen
- mit geschlossenen Augen gehen/stehen

**e) Hindernisse überwinden** – der Stand auf einem Bein wird hier mit einem Ziel verbunden und durch diese zusätzliche Aufgabe erschwert

- mit Sand gefüllte Plastikflaschen (0,5 Liter)
- Gymnastikkeulen
- Medizinbälle
- auf einen Tennisring gelegter Ball
- Joghurtbecher
- leere Rollen von Toilettenpapier oder Küchentüchern

Alle Übungen sind auf einer Bank besonders interessant und machen das Turnen auf diesem Gerät auch dann wieder abwechslungsreich, wenn es schon zur Selbstverständlichkeit geworden ist. Für kleine Kinder reicht auch schon das Hindernis am Boden (vgl. auch das Schießen eines Balls bei ganz kleinen Kindern).

Das Überwinden von Hindernissen auf einer Bank kann auch auf allen Vieren (Hände und Füße, nicht Knie!) erfolgen. Wie bei den oben genannten Balanceübungen auf unterschiedlichen Körperteilen werden hier Muskelgruppen aktiviert, die insbesondere der Stabilisierung des Rumpfes und damit der Wirbelsäule dienen.

Auch hier kann die Bewegung auf allen Vieren mit dem Bauch nach oben oder unten erfolgen. Neben der veränderten muskulären Anforderung wird durch die Veränderung auch eine neue Herausforderung geschaffen. Klappt es oder fällt die Flasche jetzt um?

**f) auf wackeligen Untergründen stehen**

Auch in der Fitness für Erwachsene wächst die Bedeutung dieser Aufgaben. Der wackelige Untergrund erfordert Ausgleichsbewegungen und löst so Reaktionen im Körper aus, die ein Umkippen verhindern. Durch die Erschwerung werden Muskeln und Koordination stärker gefordert.

- auf einem Therapie-Kreisel
- auf einer aufgerollten Gymnastikmatte
- auf einer gerollten Decke
- auf einer Luftmatratze
- auf einem Aero-Step
- auf einem Balancepad
- auf einer Rolle

Auch auf diesen Untergründen kann der Stand auf 1 oder 2 Füßen, mit offenen oder geschlossenen Augen, mit oder ohne Zusatzaufgaben (einen Ball fangen, einen Ball um das Standbein herumrollen usw.) geschehen.

**g) auf einer schwankenden Unterstü­tzungsfläche stehen oder gehen** (z.B. eine in Seile gehängte Bank in einem Barren oder eine auf Stäben liegende Bank)

- gehen (vorwärts rückwärts, seitwärts)
- stehen (beidbeinig, einbeinig, im Ballenstand)
- mit geschlossenen Augen (auch an der Hand eines Partners/einer Partnerin)

**h) nach der Bewegung balancieren** – hier ist das Gleichgewichtsorgan viel stärker gefordert als in statischen Positionen, aber Achtung: nichts für Anfänger!

- aus dem Laufen zur Unbeweglichkeit auf 1 oder 2 Füßen (z.B. im Spiel „Feuer, Wasser, Blitz“)
- aus dem Laufen zum Stand auf 1 Bein mit Festhalten der Nase (im Spiel „Nasenfangen“ – wer im Einbeinstand seine Nase festhält, darf nicht abgeschlagen werden).
- nach 3-10 schnellen Vorwärtsrollen eine Linie entlanglaufen
- nach dem Sprung von einer kleinen Erhöhung (z.B. einer Bank oder einem kleinen Kasten bzw. Turnhocker) auf den Füßen landen, ohne umzufallen oder eine Hand auf den Boden zu setzen

#### ► Literatur

- BISCHOFF, K. (2001). Balancing, in LANGER, H. / NICKEL, U. / TRIENEN, M. (Hrsg.): *Fit für die Gesundheit. Zweite Lehrtagung Gesundheitssport des NTB*. (S. 163 - 164); Butzbach / Griedel: Afra.
- HEMPEL, K.J. (1992): *Gut zu Fuß durch Gymnastik*; Berlin.
- HIRTZ, P./HOTZ, A./LUDWIG, G.: (2000). *Bewegungskompetenzen. Gleichgewicht*; Schorndorf: Hoffmann.
- JACOBS, D. (1990): *Die menschliche Bewegung*; 5. Aufl. Seelze-Velber.
- LIEBISCH, R./BOCKHORST, R. (1995): *Gesundheit im Kinderturnen*, in: *DTB-Handbuch Teil 5 (Kinder in Bewegung)*; Frankfurt, Fördergesellschaft des DTB.
- MARKTSCHIEFFEL, M. (2000): *Übungslandschaften im Kinderturnen*; Aachen: Meyer & Meyer.
- Nigg, B. M. / Herzog, W. (Hrsg.) (1999): *Biomechanics of the musculo-skeletal system*; XV. Chichester.
- ZIMMER, R. (2004): *Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*; Freiburg i. Br.: Herder.



## Vorbereitung des Körpers auf Yogastellungen (Asanas)

### Begrüßungszyklus

Übungsschwerpunkte:

Die Wirbelsäule wird in acht Richtungen bewegt.

Entwickeln von Achtsamkeit gegenüber dem Leben in allen seinen Formen, Förderung von Ruhe, Gleichgewicht und Konzentration.

### Den Frühling begrüßen, den Winter vertreiben

Tanz mit Tüchern, dunkle Farben für den Winter, helle Farben für den Frühling.

Bei tiefen Tönen tanzen die Kinder mit den dunklen Tüchern, bei hohen Tönen tanzen die Kinder mit den hellen Tüchern.

## Yogageschichte

### „Die traurige Lotosblume“

Die Kinder sitzen im Kreis, hören die Geschichte und führen die hervorgehobene Haltung aus.

Es ist noch früh am Morgen. Die **Sonne** geht auf und schickt ihre warmen Sonnenstrahlen zum kleinen See. Die **Vögel** singen ihr Morgenlied und suchen sich einen guten Platz aus, um ihre Nester zu bauen.

**Frösche** machen ihre ersten Streckübungen und die **Schmetterlinge** flattern lustig umher. Es wird immer wärmer und so werden auch die **Lotosblumen** wach. Sie spüren die Wärme der Sonne und richten sich langsam auf. Auf der Wasseroberfläche entfalten sie ihre Blütenblätter. Sie schauen sich um und begrüßen sich.

Eine Lotosblume aber hat nicht genug Kraft, um ihre Blütenblätter auszubreiten. Sie ist zwar an die Wasseroberfläche gelangt, doch die **Knospe** will einfach nicht aufblühen. Ein freundlicher **Frosch** kommt zu dieser Lotosblume geschwommen und setzt sich auf ein Blatt. Da sieht er, dass sie weint und möchte sie trösten. Er zeigt ihr, wie er seine Beine kräftigt, um weit springen zu können, und quakt ihr sein schönstes Lied vor. Doch so sehr sie auch möchte, die Blume kann nicht aufblühen.

Die **Sonne** scheint und ein sanfter Regen tropft auf die Blume und den Frosch herab. Am Himmel leuchtet plötzlich ein wunderschöner **Regenbogen**. „Schade, dass du die leuchtenden Farben nicht sehen kannst“, sagt der Frosch, und während er so nach oben schaut, taucht aus dem Regenbogen ein bunter **Schmetterling** auf. Seine Flügel leuchten in allen Regenbogenfarben. Er kommt immer näher und setzt sich auf das Blatt der Lotosblume, die ihre Blätter nicht entfalten kann. „Ich schenke dir alle Farben des Regenbogens, damit sie dir ihre besonderen Kräfte geben“, sagt der Schmetterling und summt leise rot, orange, gelb, grün,

**Wir grüßen den Himmel.**  
**Wir grüßen die Erde.**

Arme über die Seiten heben und nach oben und hinten dehnen. Oberkörper aus den Hüften heraus vorbeugen, Hände an den Boden legen.

**Wir grüßen die Sonne, den Mond**

Kreuzpose, Arme in die V-Stellung heben, Beine grätschen. Arme heben, über dem Kopf die Mittelfingerkuppen aneinander legen, Ellbogen nach außen dehnen. Seitbeuge nach links und rechts

**den Halbmond und die Sterne.**

Diagonales Dehnen, rechten Arm nach oben, linken nach unten und umgekehrt, dabei den Oberkörper nach links und rechts drehen.

**Wir grüßen die Blume,**

Lotosmudra – Hände vor der Brust aneinander legen, Ellbogen nach außen dehnen, die Finger gestreckt nach außen dehnen, Daumen und Zeigefinger bleiben in Kontakt.

**den Baum und das Gras.**

Standhaltung auf einem Bein

**Wir grüßen alle Kinder, denn das macht uns Spaß.**

Vorbeuge – uttanasana

Aufrichten und mit den Armen einen großen Kreis beschreiben.

blau, lila.

Dann breitet er seine Flügel wieder aus und flattert davon.

Der Frosch schaut ihm verwundert nach und staunt, denn als der Schmetterling verschwunden ist, blüht die **Lotosblume** auf. Ihre Blüte ist bezaubernd und leuchtet in den Farben des Regenbogens.

Die Sonne geht langsam unter und die **Lotosblume** faltet ihre Blütenblätter wieder ein, um sich auszuruhen. Sie ist sicher, dass sie nun genug Kraft hat, um am nächsten Morgen wieder aufzublühen.

### Entspannung

Stelle dir vor, du liegst auf einer weichen Wiese. Die Sonne wärmt deinen Körper und du fühlst dich wohl.

Ein sanfter, warmer Regen fällt auf dich herab. Du spürst die Tropfen auf deinem Körper. Dann taucht am Himmel ein heller, leuchtender Regenbogen auf. Er schickt dir all seine Farben und sie geben dir eine besondere Zauberkraft. Zuerst schickt er dir das Rot. Du fühlst dich eingehüllt in rote Farbe, dann in Orange, Gelb, Grün, Blau und Lila.

Dann bewege wieder den ganzen Körper, rekle dich so richtig wach und setz dich auf deine Matte.

Fragen zur Entspannung:

Konntest du dir den Regenbogen vorstellen? Hast du dir die Farben vorgestellt. Welche hat dir am Besten gefallen?

Fragen zur Geschichte:

Hast du dich schon mal so richtig kraftlos gefühlt?

Kenntst du das Gefühl, dass du etwas gerne machen möchtest, doch es geht nicht so, wie du es dir vorstellst?

Hat dir jemand geholfen, als du dich nicht gut gefühlt hast?

Hast du schon einmal einem anderen Kind

geholfen, als es etwas nicht konnte?  
*Tücher in Regenbogenfarben um eine Lotosblume legen.*

## Yogageschichte

### „Der Froschwettlauf“

Wenn die Kinder die Übungen in dieser Yogageschichte ausführen, dehnen und kräftigen sie den ganzen Körper. Die Gelenke und die Wirbelsäule werden beweglicher, das Gleichgewicht geschult, die sozialen Fähigkeiten, Selbsteinschätzung und Entspannung gefördert.

Werte wie Mut, Selbstwahrnehmung, Wahrnehmung der Anderen, Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen, Mitgefühl werden in der Geschichte thematisiert.

Die Kinder lernen, nicht gleich aufzugeben, wenn sie etwas nicht gut können, sich selbst Mut zu machen und wie gut es ist, wenn ihnen Mut zugesprochen wird.

*Material:* CD mit Entspannungsmusik

Atemübung, Tönen von Miau, Mio, Quak

Die Kinder sitzen im Kreis, hören folgende Geschichte und führen die hervorgehobene Haltung aus.

Heute findet auf der Wiese am Teich wie in jedem Jahr ein Froschwettlauf statt.

Alle **Frösche** versammeln sich am großen, starken **Baum**.

Von hier aus wollen sie zum Teich hüpfen und zur **Lotosblume** schwimmen.

Die Sonne schickt ihre warmen Strahlen auf die Wiese und zum großen, starken **Baum**.

Vögel kommen von überall her, um beim Froschwettlauf zuzuschauen. Sie sichern sich die besten Plätze im Baum.

Auch die **Katzen** kommen herbei, singen Miau und Mio und setzen sich auch auf einen Ast vom Baum.

Der **Tiger** ist heute der Schiedsrichter.

Er macht seine Übungen, um fit und gerecht zu sein.

Dann setzt er sich auf einen Platz, von dem aus er die Rennstrecke gut beobachten kann.

Da kommen die **Frösche**. Sie kräftigen ihre Beine. Dazu stellen sie die Fersen aneinander, richten die Füße nach außen, beugen die Knie und legen die Handflächen an den Boden. Nun strecken sie die Beine und beugen die Knie wieder, bis sie sich kraftvoll fühlen.

Sie ruhen sich noch einen Moment aus (sitzende Position), um alle Kraft zu sammeln, und gehen dann an den Start zum großen, starken **Baum**.

Der Tiger ruft: „Achtung, fertig, los!“ und die **Frösche** hüpfen mit Riesensprüngen zum See, um zur **Lotosblume** zu schwimmen. Ein kleiner **Frosch** kommt gar nicht richtig von der Stelle. So sehr er sich auch anstrengt, seine Beine haben keine Kraft, und er kann nur sehr kleine Sprünge machen.

Plötzlich hört er eine leise Stimme aus der Baumkrone. „Gib nicht auf, hüpf einfach weiter, auch wenn du langsam ans Ziel kommst, es lohnt sich. Hab nur Mut, und es geht dir gut.“ Die Baumfee spricht ihm Mut zu und der kleine **Frosch** spürt, dass seine Beine immer kräftiger werden. Er fühlt sich stark und schafft einen Riesensprung zum Wasser. Er schwimmt zur Lotosblume. Die meisten Frösche sind schon da, doch der kleine Frosch ist überglücklich, dass auch er das Ziel erreicht hat. Er hört noch das Singen der Baumfee in seinen Ohren und er weiß nun, wie viel Kraft Mut geben kann und dass mit Mut alles viel besser geht. Der Froschwettlauf ist zu Ende. Die Frösche ruhen sich aus und träumen auf den Blättern der Lotosblumen.

### Entspannung

Leg dich bequem auf deine Matte. Stell dir vor, ihr liegt auf einer Wiese unter einem großen, starken Baum. Die Sonne wärmt deinen Körper und die Baumfee singt dir ein Lied vor.

Du hörst leise Musik und kannst dir vorstellen, was die Baumfee für dich singt. Wenn die Musik verklungen ist, strecke dich kraftvoll und werde wieder wach.

### Mandala am See

In der Kreismitte liegt ein blaues Tuch. Eine Dose mit Lotosblumen (aus Papier oder Stoff), Fischen, Schmetterlingen und kleinen Fröschen wird herumgereicht. Jedes Kind sucht sich einen Gegenstand aus. Anschließend legen sie schweigend ein Mandala.

### Die tönende Blume

Ein Kind räumt die Lotosblumen in die Dose zurück. Die anderen Kinder vereinbaren vorher, welche Blume einen Ton summt. Berührt das Kind diese Blume summen alle Kinder ein AAAH. Ein anderes Kind räumt weiter ein. Frösche tönen Quaaaak.

### Rückenmassage

Wichtige Regeln beachten: Wirbelsäule nur streicheln, Massage soll guttun, Befindlichkeit des Kindes beachten, das massiert wird.

### Der Kater

Der kleine Kater schleicht herum, miau, mio, er schaut sich um.

Der kleine Kater steigt aufs Dach, miau, mio, was sieht er, ach?

Da sitzt ein anderes Katzentier, miau, mio, was will es hier?

Es leckt sein Fell und schnurrt ganz leise, das Fell ist glatt und weich und weiß.

Im Mondlicht leuchtet's wunderschön.

Sie woll'n zu zweit nach Hause gehen.

Der Mond schaut ihnen dabei zu und geht dann selber auch zur Ruh.

### Yoga nach Musik

#### Tanz der Tiere: Traumgeschichten 2

Proßowsky/DeFlyer Auer Verlag

### Yogaspiele

#### Alle Käfer fliegen durch die Luft

Die Kinder sitzen auf ihren Matten im Kreis. Ein Kind geht in die Kreismitte. Die Matte dieses Kindes wird aus dem Kreis genommen. Das Kind erzählt eine Yogageschichte. Die anderen Kinder führen die Positionen aus, die genannt werden. Sagt das Kind: „Alle Käfer fliegen durch die Luft“, tauschen alle Kinder die Plätze. Auch das Kind aus der Mitte geht auf eine Matte. Wer keine Matte bekommt, erzählt die Geschichte weiter.

#### Frosch, Storch, Biene

Die Kinder bilden zwei Gruppen und sprechen in diesen Gruppen jeweils ab, welche Übung sie ausführen. Dann stellen sie sich gegenüber und auf ein verabredetes Zeichen begeben sie sich in die gewählte Haltung. Der Frosch gewinnt gegen die Biene, verliert gegen den Storch.

Der Storch gewinnt gegen den Frosch, verliert gegen die Biene.

Die Biene gewinnt gegen den Storch, verliert gegen den Frosch.

### Bewegte Zeiten brauchen bewegte Geschichten

Yogageschichten sind geeignet, um Kindern in einer bewegten Zeit Halt und Geborgenheit zu vermitteln.

Veränderungen bestimmen den Lauf des Lebens. Doch auch eine moderne, bewegte Zeit braucht Werte, braucht Regeln für ein friedliches Miteinander, braucht Menschlichkeit, da sich die Menschen sonst verlieren. „Gut Ding braucht Weil“, diese alte Weisheit sollte bei allen Erneuerungen nicht vergessen werden.

Unser Bildungs- und Erziehungswesen ist im Umbruch. Alles soll anders werden, besser natürlich, doch wenn alles so schnell geht, entstehen auch Unsicherheit, Ängste, Zweifel und Stress, wie alles bewältigt werden kann. Eltern und Pädagogen sind herausgefordert, denn Zeiten des Umbruchs locken auch Kreativität und Mut hervor, etwas Neues auszuprobieren. Sie brauchen Stabilität und Festigkeit, aber auch Flexibilität, um Kindern in einer unsicheren Zeit Halt und Geborgenheit zu vermitteln und sie auf allen Ebenen zu fördern.

Nicht selten wird in unseren Bildungseinrichtungen das Vermitteln von Wissen in den Vordergrund gerückt. Besonders das schlechte Abschneiden deutscher Schüler bei der Pisa-Studie wirbelt viel Staub auf. Für die Entwicklung einer gesunden Persönlichkeit ist das Aneignen von Wissen sicher sehr wichtig. Genauso wichtig ist aber auch, die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken, sie mit menschlichen Werten zu konfrontieren, ihre Unterscheidungskraft zu schulen und ihre sozialen Fähigkeiten zu entwickeln. Seit 1990 übe ich mit Kindern im Vor- und Grundschulalter Yoga. Dabei zeigt sich, dass die Kinder aus dem Yoga viele Vorteile ziehen, die ihre Entwicklung positiv beeinflussen. Auf körperlicher Ebene kräftigen sie den Körper, halten ihn gesund und entwickeln Stabilität auf äußerer und innerer Ebene. Wer sich in seinem Körper wohl und sicher fühlt, spiegelt dieses auch nach außen, entwickelt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Beides gibt Kindern Sicherheit und hilft ihnen, sich mit den neuen Anforderungen selbstbestimmter auseinanderzusetzen. Die Kinder lernen abzuschalten und sich zu entspannen, was sie wieder offener für neue Bildungsinhalte macht.

Da die Haltungen des Yoga vielfach Tieren, Pflanzen und Himmelskörpern nachempfunden sind, lassen sie sich leicht in Geschichten einbinden. Die Kinder haben Freude daran, diese Rollen nachzuspielen. Sie stärken auf diese Weise spielerisch ihre Gesundheit, und das nicht nur auf körperlicher Ebene.

Während sie sich in die Rollen einfühlen, empfinden sie Mitgefühl, wenn ein Tier in der Geschichte etwas nicht kann. Sie erleben, wie es sich anfühlt, wenn das Tier dafür ausgelacht wird, und wie gut es tut, wenn ihm geholfen wird. Sie spüren auch, wie stark es sich anfühlt, wenn man selbst hilft.

In den Yogageschichten werden die Kinder spielerisch zu Beobachtern ihrer eigenen Verhaltensweisen, spielen sie nach, lernen aber auch Alternativen kennen und werden in Entspannungen ermutigt, über die unterschiedlichen Verhaltensweisen zu reflektieren.

Wenn Kinder im Umgang mit ihren Mitschülern plötzlich im Auslachen innehalten und Hilfe anbieten, geht mir das Herz auf, auch wenn der Blick anfangs dabei noch auf mich gerichtet ist und mein Wohlwollen braucht. Ich betrachte solche Verhaltensweisen als Fortschritte auf dem Weg zu einer verantwortungsvollen, selbstbewussten Persönlichkeit.

Es ist nicht leicht, in bewegten Zeiten Kindern und Jugendlichen Halt und Geborgenheit zu geben. Kinder aus instabilen Verhältnissen verlieren in solchen Zeiten leicht den Boden unter den Füßen. Yogageschichten bieten eine Möglichkeit, Kinder in Kontakt mit sich selbst zu bringen und sich mit ihrem sozialen Umfeld kritisch und selbstbestimmt auseinanderzusetzen. Yoga hilft uns, den bewegten Zeiten gelassen zu begegnen, sie durch Bewegung auf allen Ebenen zu gestalten und die Kinder auf ihrem Entwicklungsweg in ihrer gesamten Persönlichkeit zu unterstützen.

#### ► Literatur

*Kinder entspannen mit Yoga*  
*Kleine Übungen für Kindergarten und Grundschule*; 1996 Verlag an der Ruhr,  
*Hokus-Pokus-Asana, Yogaspiele für jeden Monat des Jahres*; 1999 Aurum-Verlag  
*Yoga für Kindergruppen*; 2000 Herder-Verlag  
*Bri-Bra-Brillenbär, Sprachspiele für Kinder in multikulturellen Gruppen*  
*mit Gunhild Delitz*; 2002 Auer-Verlag  
*Traumgeschichten 1 und 2*;  
Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit CD und Musik von DeFlyer,  
2003 Auer-Verlag;  
*Bewegungsgeschichten*  
*Körperwahrnehmung fördern, Selbstbewusstsein stärken* mit Michael Chissick,  
2005 Auer-Verlag;  
*Bewegung und Sprache*  
*Kleine kommen ganz groß raus*  
Sportjugend Berlin  
Jesse-Owens-Allee 2  
14053 Berlin  
030/30002193  
Frau Bahn;  
*Deutsch lern ich im Handumdrehen*,  
Auer-Verlag



Foto: Pavel Losevsky



Foto: Annuud Astie

Bis wir unseren Lebensweg beendet haben, werden unsere Füße uns schätzungsweise viermal um die Erde herum tragen. Das sind 160.000 km, die wir zurückgelegt haben.

98% Prozent aller Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt. Und ob sie eines Tages zu dem glücklichen Drittel aller Erwachsenen gehören werden, die keine Fußschäden haben, hängt davon ab, wie wichtig „Füße“ genommen werden.

Liefen nicht mehr als die Hälfte aller Kinder in zu kleinen, zu großen, zu engen oder zu weiten Schuhen herum, blieben mehr als der Hälfte der Erwachsenen die Fußleiden erspart, die verantwortlich sind für Haltungsschäden, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme ...

Kleine Füße und Zehen können sich am besten entwickeln und bewegen, wenn nichts ihre Bewegungsfreiheit einschränkt. Beim barfußigen Gehen, Hüpfen, Springen und Laufen wird die Muskulatur abwechslungsreich geschult und gekräftigt. Und eine kräftige Fußmuskulatur ist die beste Voraussetzung für einen gesunden, widerstandsfähigen Fuß. Lässt die muskuläre Leistungsfähigkeit, z.B. durch Bewegungsmangel oder unzureichende Fußkleidung nach oder bestehen Bänderschwächen und Übergewicht, können Fußschäden entstehen.

Während seiner Entwicklung vom weichen, formbaren Säuglingsfuß zum belastungsstabilen Kinderfuß braucht der kindliche Fuß ausreichend Training zur richtigen Ausbildung der Fußmuskulatur. Nur so kann eine Ausbildung der Fußgewölbe erfolgen, die für ein beschwerdefreies Gehen, Stehen und für eine gesunde Haltung sorgen.

Von allen Körperteilen haben die Füße die größte Last zu tragen. Füße halten und stützen den ganzen Körper, sie sind die Basis, um sich auf den Weg zu machen. Für sich betrachtet ist ein Fuß ein kleines Wunderwerk. Der gesunde Fuß zeigt an der Innenseite des ausgeprägten Bodens des Längsgewölbes und am Vorderfuß den kleinen Bogen des Quergewölbes. 26 kleine Knochen und 33 Gelenke sind durch Muskeln und

Bänder so miteinander verbunden, dass das gesamte Körpergewicht getragen werden kann.

Ca. 72 000 Nerven enden in den Füßen und es bilden sich nahezu alle Körperorgane im Fuß ab.

Stellen wir uns mal vor, wir wiegen 60 oder 70 Kilo und wollen ein Paket tragen, das 12 oder 14 Zentner wiegt. Unsere Arme und der Rücken würden streiken, so schwer kann der Mensch nicht tragen ... Doch kann er. Nämlich mit den Füßen. Je nachdem, ob wir gehen, laufen, springen oder sprinten, sind die Füße dem Zwei- bis Zehnfachen des Körpergewichts ausgesetzt. Kein anderer Körperteil würde eine derartige hohe Belastung aushalten.

Eine gesunde Fußentwicklung wird u.a. gefördert durch:

- Ausreichende muskuläre Reizsetzung, z.B. durch Greifen mit den Zehen, Springen unter Beachtung funktioneller Gesichtspunkte, z.B. achsengerechte Fuß- und Beinhaltung
- Beweglicherhaltung der Zehen und Sprunggelenke, z.B. durch Beugen und Strecken der Fußgelenke sowie Spreizen der Zehen
- Balancieren mit achsengerechter Fußhaltung
- Hygienische Maßnahmen

### Ursachen von Fußschwächen/Fußschäden, sowie Hinweise zur Prävention

Man unterscheidet erworbene und angeborene Fußfehler. Letztere kommen bei etwa 1-3% der Kinder vor. Erworbene Fußschwächen und -schäden entstehen im Kindes- und Jugendalter, seltener im Erwachsenenalter. Ihre Hauptursachen sind:

- Fehlende muskuläre Beanspruchung der Fuß- und Beinmuskulatur (Schuhe mit hohem Schaft oder Einlagen)
- Übergewicht
- Nicht passende Schuhe
- Schuhe, die bereits abgetragen und geformt wurden
- Schuhe, die die Füße in ihrer natürlichen Beweglichkeit einschränken, z.B. durch eine unflexible Sohle
- Schuhe, die viel zu häufig getragen werden und deshalb permanent Füße und Zehen beim Greifen, beim Fühlen und beim Abrollen einschränken
- Unphysiologische Belastungen: Einbeinsprünge und zu hohe Sprunghöhen bei Niedersprüngen, wenn die Fuß- und Beinmuskulatur noch nicht ausreichend entwickelt ist, falsche Landetechnik, z.B. unelastische und ungedämpfte Landungen bei Niedersprüngen, unfunktionelle Belastungen, z.B. Gehen auf Innen- oder Außenkannten.

Ungedämpfte Landungen können je nach Höhe zu Extrembelastungen im Bereich der Fußgelenke und der unteren Lendenwirbelsäule führen. Bei Sprüngen aus 1 m Höhe entstehen Belastungen, die das 6-10fache des Körpergewichts betragen. Bei Sprungübungen und Hüpfspielen ist darauf zu achten, dass die Kinder bewusst leise springen, d.h. ihr Körpergewicht drastisch durch Muskelkraft abfangen. Gerade muskelschwache Kinder sollten nicht auf hartem Boden springen.

Bei Einbeinsprüngen sieht man oft, dass Kinder mit schwacher Muskulatur bei der Landung in eine unphysiologische Knickfußstellung ausweichen. Einbeinsprünge sollten daher nur durchgeführt werden, wenn die Muskulatur kräftig genug ist, das Sprunggelenk entsprechend stabilisiert und das Körpergewicht elastisch abgefangen werden kann.

Die Gelenke bei Übergewichtigen und bänderschwachen Kindern sind bei allen Sprungübungen besonders gefährdet. Das Gehen auf Außen- und Innenkanten des Fußes zur Kräftigung der Bänder ist aus funktionell-anatomischen Gegebenheiten ungeeignet und kann leicht zu Bänderzerren und Überdehnungen führen.

Ein langsames Kreisen der Füße oder das seitliche Gehen auf einer schiefen Ebene, wobei der ganze Fuß belastet wird, sind geeignete Übungen, die Fußgelenke verletzungsvermeidend zu stabilisieren.

### Geschichtliches zum Thema „Füße“

Früher war es so: Da stand der Fuß in vielen Bereichen im Mittelpunkt, da war er Fundament und Maßstab für zahllose Dinge. Tatsächliche oder symbolische Fußwaschungen waren religiöse Handlungen, als Zeichen der Gastfreundschaft oder der Nächstenliebe an der Tagesordnung, der schöne Fuß wurde bei Frauen über alle Maße bewundert, das Spiel der vollendet schönen Zehen beeinflusste die Sinne der Männer – viel stärker, als wir es uns heute meist träumen lassen, wurde die Welt der Gedanken und Handlungen vom Fuß bestimmt.

Über zahllose Generationen hinweg ging die Menschheit zu Fuß, ganze Volksstämme zogen zu Fuß durch die Lande, Kriegsheere marschierten über Kontinente hinweg, Pilgerscharen zogen in wochen- und monatelangen Zügen an die Stätten ihres Gebetes. Zu Fuß wurden riesige Gebiete der Welt erschlossen.

Ruft man sich alle diese Tatsachen in das Gedächtnis zurück, so wird es bald eine Selbstverständlichkeit sein, dass der Fuß in dieser Weise im Mittelpunkt stand, dass er über viele Jahrtausende hinweg das Denken in so manchen Bereichen bestimmte.

Der Fuß war über viele Jahrhunderte das einzige und anerkannte Maß für Strecken, Flächen und Körper. Ein historisches Überbleibsel ist, dass heute noch die Schuhfabriken das Leder nach „Quadratfuß“ kaufen (1 Quadratfuß = 30x30 cm).

### „Abenteuer Füße“ Ausflug der Bewohner aus Fuß-Häusen in den Tierpark

In Fuß-Häusen geht gerade die Sonne auf und alle Fuß-Bewohner schlummern noch in ihren Betten (Schuhe), eingekuschelt in ihren Decken/Schlafsäcken (Strümpfen).

Als die Vögel an diesem Morgen anfangen zu singen, regen sich die Fuß-Bewohner in ihren Betten und kriechen langsam heraus\*1 und ziehen dabei ihre Decken hinter sich her, als aber die Sonne ihre Sonnenstrahlen auf sie wirft, schauen sie aus ihren Decken/Schlafsäcken und kriechen langsam heraus\*2 und zeigen ihre munteren Gesichter der lieben Sonne\*3.

Sie recken und strecken sich und begrüßen den herrlichen sonnigen Tag mit einer Fußgymnastik\*4.

Heute ist ein besonderer Tag, denn alle Bewohner aus Fuß-Häusen wollen sich zu einem Ausflug in den Tierpark treffen. Jeder macht sich auf seine Gangart auf den Weg zum Tierpark\*5.

Vor dem Eingang begrüßen sich alle Füße und stellen sich einander vor, weil nicht jeder jeden kennt\*6!

Nach der lustigen Begrüßungsrunde gehen sie in den Tierpark hinein und spazieren auf den unterschiedlichsten Arten zu den ersten Tieren\*7.

Da sehen einige das erste Tier\*8 und da ein zweites\*8 und so spazieren sie von einem Tiergehege zum anderen\*8.

Auf ihrem Weg zu weiteren Tieren treffen die Bewohner aus Fuß-Häusen auf einen Tierpfleger/-wärter. Dieser lädt sie ein, die unterschiedlichen Pfoten, Tatzen, Krallen und Flossen der Tiere kennenzulernen und einmal selbst auszuprobieren, wie es sich damit läuft. Sie nehmen die Einladung an\*9.

Nach diesem tollen Erlebnis machen sie sich auf den Weg und entdecken zum Schluss im Tierpark (Pause) den großen Spielplatz\*10. Es wird langsam Zeit sich von einander zu verabschieden\*11. Jeder geht einen anderen Weg nach Hause.

Einige der Bewohner aus Fuß-Häusen kommen auf ihrem Heimweg an einer großen Straßenbaustelle vorbei. Dort werden von den Fuß-Bauarbeitern neue Gehwege angelegt\*12.

Einer der neuen Wege führt am Fluss entlang und man möchte eine Brücke darüber bauen, um auf die andere Flussseite zu gelangen\*13.

Als die Brücke fertig ist, machen alle einen ersten Spaziergang darüber.

Langsam wird es Abend und alle Bewohner aus Fuß-Häusen werden müde von dem vielen Herumlaufen und wollen nur noch nach Hause.

Zu Hause gönnen sich alle Füße nach so einem langen Tag noch ein Wellnessprogramm\*14. Selig und zufrieden gehen alle in ihre Fußbettchen\*15 und träumen von dem schönen Tag\*16.

Bewegungsgeschichte von : Ina Tetzner



Foto: Varina and Jay Patel

### Wandertag der Füße in den Tierpark Aktionsbeschreibungen

- 1 Die Kinder ziehen langsam ihre Schuhe aus.
- 2 Die Kinder ziehen ihre Strümpfe aus.
- 3 Die Kinder bemalen sich mit Schminke ihre Füße mit Gesichtern.
- 4 **Fußmassage mit dem Tennisball:** Einen Fuß intensiv mit einem Tennisball im Stehen massieren, anschließend die Augen schließen und spüren! Gibt es Unterschiede zu bemerken? Anderen Fuß dann massieren.  
**Fußgymnastik:**
  - Schüttelt die Füße und rotiert sie in alle Richtungen.
  - Spreizt und dehnt eure Zehen soweit wie möglich auseinander.
  - Streckt den großen Zeh soweit wie möglich nach oben
  - Dreht die Füße nach innen (Fußsohlen schauen zueinander) und danach nach außen.
  - Hebt mit den Füßen einen Gegenstand auf.
  - Legt den vorderen Teil der Füße übereinander. Drückt nun den oberen Fuß nach unten und den unteren Fuß nach oben.
- 5 Die Kinder laufen, hüpfen, springen, schlürfen, stampfen usw. auf die Weise, wie sie es möchten.

6 **„Ich heiße ... und meine Füße können ...“** Nacheinander stellt sich jeder mit seinem Namen und einer Bewegung mit den Füßen vor. Die Gruppe wiederholt den Namen und die Bewegung.

7 **Musikstoppspiel:** Es wird ein Kuscheltier (Spatz) während des Laufens, wenn die Musik spielt, herumgegeben und wenn die Musik dann stoppt, muss das Kind mit dem Kuscheltier eine Fußübung vormachen. Dann geht das Spiel immer so weiter!

8 Tiermusiken werden vorgespielt und dazu bewegen sich die Kinder entsprechend.

9 Aus den verschiedensten Materialien werden „Füße“ von Tieren nach gebastelt, wie zum Beispiel aus Gummihandschuhen Eulenfüße, und ausprobiert.

10 **Spielplatz:** „Einmann-Wippe“, Drehkarussell (Therapiekreisel), Barfußpfad, Klettergerüst (die Füße laufen an der Wand hoch), Kästchen hüpfen, Balancierparcours, Tauziehen mit Handtuch.

11 **„Das kleine Tschüs geht auf Reisen“** Die Kinder sitzen im Kreis und berühren sich an den Füßen.  
„Ich werde gleich das ‚kleine Tschüs‘ auf die Reise schicken, indem ich meinen rechten oder linken Nachbarn an einem seiner Füße berühre. Wenn ihr merkt, dass euer Fuß berührt worden ist, gebt ihr das ‚kleine Tschüs‘ mit dem anderen Fuß an euren Nachbarn weiter. Ist es wieder bei mir angekommen, sage ich euch Bescheid. Wenn ihr wollt, könnt ihr die Augen schließen, dann ist das Spiel noch spannender.“

Der Anleiter beendet die Runde mit dem Satz: „Das kleine Tschüs ist angekommen.“

12 Aus Kleinmaterialien (Mauspads, Bierdeckel, Dessertschalen, Teppichfliesen, Schaumstoffblöcke etc.) werden von der Gruppe Gehwege „angelegt“.

13 **Fußbrücke:** Wir möchten als Gruppe/Kleingruppen von einer Seite zur anderen des Raumes kommen und müssen zusammen eine Brücke mit den Füßen bilden. Als Erster stellt sich einer hin und ein Zweiter läuft vorsichtig über die Füße des anderen und stellt sich neben/schräg gegenüber hin und immer so weiter bis alle als Brücke stehen; dann läuft wieder der Erste weiter bis zum Ende der Brücke, das geht immer so weiter, bis alle die andere Raumseite erreicht haben.

Bitte darauf achten, dass sich die Kinder auch gegenseitig festhalten (Hilfestellung untereinander)!

Fallen euch noch mehr Brücken ein?

14 Igelbälle, Fußreflexzonenbrett, Rollenmassage, ein paar Kieselsteine im Fußbad stimulieren die Fußsohlen und helfen bei der Entspannung. Auch Fußbalsam zum Eincremen steht der Gruppe zum freien Ausprobieren zur Verfügung.

- 15 Die Kinder ziehen ihre Strümpfe und Schuhe wieder an.  
16 Entspannungsmusik zum Träumen

### Wandertag der Füße in den Tierpark Materialliste

- Holzschminkstifte
- Kuscheltier
- Musikanlage/Kassettenrecorder
- CDs mit Tierliedern
- gebastelte Tierpfoten
- Tennisbälle
- Murmeln
- Therapiekreisel, PVC-Rohr und kleines Holzbrett, Tastplatten, Tesakrepp, Materialien zum Balancieren, Gästehandtücher
- Mousepads, Bierdeckel, Dessertschalen, Teppichfliesen, Schaumstoffblöcke
- Igelbälle, Fußreflexzonenbrett, Rollenmassage, Kieselsteine, Wasserschüsseln, Fußbalsam, Handtücher

#### ► Literaturangaben/Büchnachweis

Anita Holsonback-Windmolders:

*Affentrab und Hasensprung*; Gerstenberg Verlag

Sibylle Wanders: *Schnelle Füße, kluges Köpfchen*; Kösel Verlag

Marianne Austermann: *Zehn kleine Krabbelfinger*; Kösel Verlag

Marianne Austermann: *Krabbelfinger werden größer*; Kösel Verlag

Klaus W. Vopel: *Hallo Füße*; Iskopress Verlag

Johanna Friedl: *Pitsche, Patsche, Peter*; Kösel Verlag

Monika Schneider: *Gymnastik-Spaß für Rücken und Füße*; Ökotopia Verlag

*Magazin für Übungsleiter*; Meyer & Meyer Verlag

#### ► Lieder und CDs

Frederick Vahle: *Ping Pong Pinguin*; Ping Pong Pinguin

Rolf Krenzer: *Ich bin die Raupe Ursula*; Trampeltier

Jako-o/Thomas Klemm: *Turn-Tier-Lieder*; Alle!



**DEINE HAUT.  
DIE WICHTIGSTEN  
DEINES LEBENS.**

**2m<sup>2</sup>**

Mit diesem Leitsatz startete europaweit eine Kampagne zum größten und vielseitigsten Organ des

Menschen: der Haut. Unfallversicherungsträger wie die Unfallkasse Berlin, Krankenkassen sowie andere Gesundheitsorganisationen wollen 2007 und 2008 daran erinnern, dass die Hautgesundheit zentrale Bedeutung hat.

Der Zustand der Haut in der Bevölkerung ist auch alles andere als rosig: Auf 100 Krankenversicherte entfallen 21 Arbeitsunfähigkeitstage im Jahr infolge von Hauterkrankungen. Beruflich bedingte Hauterkrankungen führen die Liste aller eingereichten Berufskrankheiten deutlich an und Hautkrebs ist die häufigste Krebserkrankung mit der jährlich höchsten Steigerungsrate.

Um Hautschädigungen vorzubeugen gilt: Je früher, desto besser. Daher sollten bereits Kinder im Kitaalter in den Blickpunkt von Präventionszielen genommen werden. Außerdem sind hier die Risiken am höchsten. Die Haut von Kindern ist noch dünn und empfindlich, die Hautoberfläche im Verhältnis größer als bei Erwachsenen und die gesamte Sonnendosis im Leben eines Menschen entfällt in der Regel zu 80 Prozent auf das Kindes- und Jugendalter. Viele Gründe also, die Haut schon im Kindesalter ins Bewusstsein zu bringen als ein Organ, das besonders schützenswert ist.



Dabei geht es keinesfalls nur um die Abwehr von Gefahren. Denn über die Haut lassen sich wunderbare Gefühle empfinden, wie etwa beim Kitzeln oder Streicheln. Sie macht uns aber auch auf Verletzungen aufmerksam, die wir sonst gar nicht bemerken würden. Manchmal haben wir auch das Gefühl, dass uns etwas unter die Haut geht. Das betrifft dann unsere Emotionen, die in enger Wechselwirkung mit der Haut stehen. Die Unfallkasse Berlin hat ein neues Upsi-Buch für Kitas entwickelt, um schon den Kleinsten die wunderbaren Eigenschaften der Haut bewusst zu machen.

### Die Haut schützt

Als äußere Hülle des Körpers ist die Haut zugleich Kontakt- und Schutzorgan. Die äußerste Hautschicht besteht aus geschichteten Hornzellen, die wie eine Mauer angeordnet sind. Sie bildet eine wirksame Barriere und verhindert, dass unerwünschte Stoffe eindringen. Zusätzlich liegt auf der Haut ein dünner Wasser-Fett-Film, der auch Säuremantel genannt wird. Für körperfremde und schädliche Keime ist dieses wasserabweisende und saure Milieu ungünstig.

Bei jedem Händewaschen mit Seife wird allerdings mit dem Schmutz auch der Säuremantel abgewaschen. Es braucht dann etwa drei Stunden, bis sich ein neuer Wasser-Fett-Film gebildet hat. Auch der „Mörtel“, der die Hornzellen der Oberhaut zusammenhält, besteht aus Fetten und kann durch fettlösliche Stoffe zerstört werden. Passiert dies, können schädliche Substanzen leichter eindringen, zusätzlich verliert die Haut von innen ihre Feuchtigkeit. Folge: Die Haut trocknet aus, es entstehen Risse, Schadstoffe und Infektionserreger können eindringen. Der äußere Hautschutz zielt daher darauf ab, den Säureschutzmantel zu erhalten und die Fettschichten zwischen den Hornzellen intakt zu halten. Dabei helfen einfache Hautcremes. Unter der Hornschicht bilden sich laufend neue Hautzellen, so dass nach rund 27 Tagen die Oberhaut komplett erneuert ist. In dieser sogenannten Keimschicht der Haut wird auch das Melanin produziert, das die Haut bei Sonneneinstrahlung braun werden lässt. Dies ist eine Schutzmaßnahme, um die UV-Strahlung der Sonne nicht zu tief in die Haut vordringen zu lassen. Denn die UV-Strahlen sind in der Lage, bei der Neubildung der Haut Fehler zu verursachen und Krebszellen entstehen zu lassen. Studien zeigen, dass gerade frühkindliche Sonnenbrände die Wahrscheinlichkeit erhöhen, im Erwachsenenalter an bösartigem Hautkrebs zu erkranken. Die empfindliche Kinderhaut vor der Sonne zu schützen, ist daher von großer Bedeutung für die Gesundheit. Am besten schützen Mütze und Kleidung. Sonnenschutzcremes mit hohem Lichtschutzfaktor enthalten viele chemische Filter, die zu Hautreaktionen bei Kindern führen können. Vorzuziehen sind Sonnencremes mit physikalischen Filtern, das sind winzige Partikel, die nicht in die Haut eindringen können und auf der Hautoberfläche eine Art Spiegel bilden, der die Sonnenstrahlung reflektiert.

### Die Haut fühlt mit

An Kleinkindern wird besonders deutlich, dass die Haut nicht nur Abgrenzungs- und Schutzaufgaben hat. Für Säuglinge ist die Haut ein Sinnesorgan, mit dem sie ihre Umwelt wahrnehmen. Ohne Hautkontakt und körperliche Zuwendung verkümmern Kinder. Intensiver Hautkontakt zu Mutter oder Vater dagegen hat beruhigenden Einfluss auf Atmung und Herzschlag von Säuglingen.

An der Entwicklung des menschlichen Embryos kann beobachtet werden, dass Nervensystem und oberste Schicht der Haut aus der gleichen Zellschicht entstehen. Da mag es wenig verwundern, dass Haut und Gemütsverfassung in einem engen Zusammenhang stehen. Viele Redewendungen deuten darauf hin, etwa wenn jemand eine dünne Haut hat, nicht aus seiner eigenen Haut heraus kann, eine ehrliche Haut ist oder sich rundum in seiner Haut wohlfühlt. Möglicherweise wären wir ohne unser sensibelstes Organ gar nicht in der Lage, Gefühle zu entwickeln und zu empfinden.

Das Bedürfnis nach Hautkontakt beschränkt sich nicht nur auf die Säuglingszeit, sondern besteht lebenslang. Die Funktion der Haut vereint Gegensätze, die wir auch seelisch bewältigen müssen: Abgrenzung und Schutz auf der einen Seite, Kontakt und Offenheit auf der anderen Seite. Wer sich zu sehr verschließt und abgrenzt, will weder etwas herein- noch herauslassen. Er ist vor allem auf Schutz ausgerichtet, aus Angst, verletzt zu werden. Solche Menschen entwickeln einen Panzer, doch in der rauen Schale steckt meist ein weicher Kern. So schützen sie sich zwar vor der Verwundung ihrer Seele, aber dabei auch gegen Liebe und Zuwendung. Denn wer lieben will, muss sich öffnen und Kontakt aufnehmen, sich einfühlend bis hin zum Wunsch, sich zu verbinden. Andererseits führt grenzenlose Offenheit zu großer Durchlässigkeit. Wer alles bereitwillig aufnimmt, wird schnell zum Abladeplatz von Mitmenschen. Er wird dünnhäutig und empfindlich gegenüber sämtlichen Reizen, die ihm als Stress schließlich über den Kopf wachsen können.

Die Haut verrät, was ihr unter die Haut geht, denn sie ist grundsätzlich eine ehrliche Haut. Sie ist blass vor Schreck, rot vor Scham, fleckig vor Aufregung, feucht vor Angst und Anspannung, kalt bei Körperschwäche usw. Sie ist eine Projektionsfläche unseres Gefühlslebens. Sogenannte Lügendetektoren machen sich dies zunutze: Sie messen winzige elektrische Spannungsunterschiede auf der Haut und offenbaren, wann der Geprüfte in Stress gerät – selbst wenn er noch so gekonnt die Unwahrheit erzählt.

## Die Haut bringt es ans Licht

Auf der Oberfläche der Haut werden nicht nur Gefühle sichtbar, auch innere Körperprozesse und -störungen werden dort ans Tageslicht gebracht. In früheren Zeiten waren Heilkundige und Ärzte häufig in der Lage, aus dem Aussehen und der Beschaffenheit der Haut auf innere Befindensstörungen zu schließen. Mit dem Einzug wissenschaftlicher Diagnoseverfahren ist diese ärztliche Kunst inzwischen weitgehend verloren gegangen. Indem der Körper einen Teil auf die Haut ableitet, entlastet er den Krankheitsprozess und zeigt zugleich, dass etwas im Gange ist. Naturheilkundliche Verfahren unterstützen daher auch heute noch diese körpereigene Maßnahme, indem sie im Zuge der Behandlung die Durchblutung und Ausscheidungsfähigkeit der Haut stärken, statt das Signal, den Hautausschlag, zu unterdrücken.

Auch die erwähnten individuellen seelischen Besonderheiten können sich auf der Haut ausdrücken. So ist beispielsweise bei der Schuppenflechte die Zellteilung um ein Vielfaches erhöht, was zu einer starken Verhornung der Hautoberfläche führt. Hier steht der Schutz- und Abgrenzungsbedarf offensichtlich im Vordergrund. Tatsächlich zeigen einige Hauterkrankungen, die auf wissenschaftlich ungeklärte innere Ursache zurückzuführen sind, einen deutlichen psychischen Zusammenhang. Die menschliche Haut kann also als eine Art Frühwarnsystem aufgefasst werden. Vorausgesetzt, sie wird beachtet und in ihrer „Sprache“ bewusst wahrgenommen und verstanden. Dann offenbart sie unsere inneren körperlichen und seelischen Zustände. Gesundheitliche Belastungen und Fehlentwicklungen können so schon früh erkannt und Maßnahmen ergriffen werden.

Die Haut „spricht“ aber nicht nur zu uns, sie empfängt auch Informationen von außen und gibt sie weiter. Über Wärme- und Kälterezeptoren zum Beispiel vermittelt sie dem Gehirn, welche Regulationen des Körpers erforderlich werden, um die „Betriebstemperatur“ aufrechtzuerhalten. Bei der Regulierung

wirkt sie ebenfalls entscheidend mit: Schwitzen und Weitstellen der Hautgefäße zur Abkühlung oder Reduzierung der Hautdurchblutung bei Kälte.

Die Mittlerfunktion der Haut und ihr Einfluss auch auf innere Zustände wird schon lange in der Heilkunde genutzt. Am ältesten und bekanntesten ist die Akupunktur. Nach traditioneller chinesischer Heillehre verläuft die Lebensenergie des Menschen unter der Haut. Um Befindensstörungen und Erkrankungen zu heilen, wird der Lehre zufolge versucht, die Lebensenergie (Chi) wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dies geschieht über Druck, Wärme oder Nadelstiche auf der Haut, um schließlich die entscheidenden Organsysteme zu erreichen. Aber auch die Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp, Reflexzonen-Massage oder die naturheilkundlichen Ausleitungsverfahren „sprechen“ die Haut mit Reizen an, um deren heilenden Einfluss auf die inneren Organe zu nutzen.

## Die Haut passt auf uns auf

Die Haut schützt, sie reguliert, macht aufmerksam, warnt und lässt uns in unserer Haut wohlfühlen. Grund genug, der Haut die Pflege zu geben, die sie verdient. Für viele Menschen steht beim Thema Haut allerdings der Schönheitsaspekt im Vordergrund. Das geht so weit, dass der Hinweis auf die schnelle Hautalterung bei intensiver Sonnenbestrahlung oder Solarium stärker wiegt als die ebenso vorhandene Gefahr, Hautkrebs zu erleiden. Noch stärker allerdings ist das Schönheitsideal, sonnengebräunte Haut zu haben. Kosmetische Produkte sollen jung und frisch aussehen lassen. Und wo das nicht

hilft, kommen immer mehr Menschen mit operativen Eingriffen ihrem Ziel vermeintlich näher. Dass man dabei jedoch durchaus sein Gesicht verlieren kann, zeigen Prominente wie Michael Jackson.

Beruflich starke Beanspruchungen der Haut sind mit wenigen Verhaltensmaßnahmen und Pflegemitteln leicht in den Griff zu kriegen. Unfallversicherungsträger und Krankenkassen beraten dazu ausführlich. Ansonsten gilt: Wahre Schönheit kommt von innen. Vitamine und wertvolle Pflanzenöle wirken auf die Haut vor allem, wenn man sie isst. Die Schutzfunktion der Haut lässt körperfremde Stoffe nämlich nicht eindringen. Fremdeiweiß wie Kollagen, mit dem viele Kosmetikprodukte Hautfalten glätten wollen, würde am Bestimmungsort eine entzündliche Immunantwort zur Folge haben, um den Fremdkörper abzustößeln. Zur Hautpflege gehört auch Seelenpflege und eine gesunde Lebensführung. Stress und seine mutmaßlichen Bekämpfungsmittel wie Zigaretten und Alkohol lassen die Haut vorzeitig altern und ungesund werden. Entspannungsphasen und liebevolle soziale Kontakte sind dagegen ein wahrer Jungbrunnen.

Unsere Haut schützt, warnt und passt auf uns auf. Hat sie es da nicht verdient, öfter mal gestreichelt zu werden? Auch das ist Hautpflege, sogar eine, die unter die Haut geht!



Foto: complize

**Sommer und Wasser sind zwei Vokabeln, die untrennbar zusammen gehören. Fast alle Kinder planschen, matschen und spritzen gerne mit Wasser. Diese Erfahrungen machen nicht nur Spaß, sondern sind auch sinnvoll für die kindliche Entwicklung. Neben Schwimmbadbesuchen sollte auch das Kindergartengelände für Wasserspiele genutzt werden. Ausgewählte Spielbeispiele zeigen, wie dies in die Praxis umgesetzt werden kann.**

### Materialerfahrung

Anhand der Entwicklungstheorie Piagets möchte ich kurz erläutern, warum Materialerfahrungen wichtig sind. Aus wiederkehrenden Episoden und wiederholten Aktivitäten entwickeln Kinder allmählich für sie typische Weisen, mit bestimmten Umweltgegebenheiten umzugehen. Sie erfahren, dass es bestimmte invariante Gegebenheiten gibt, die für eine Handlung nützlich sind. So ist es sinnvoll, zum Greifen eines Gegenstandes Daumen und Zeigefinger auseinanderzuspreizen. Obwohl sich die Gegenstände verändern, bleibt diese Grunderfahrung gleich. Piaget bezeichnet den Vorgang, sein Verhalten an die veränderten Umweltgegebenheiten (hier: Form der Gegenstände) anzupassen, als Akkomodation. Dass sich jedoch die Greifbewegung trotz unterschiedlicher Gegenstände immer wieder fast gleich ausführen lässt, erweitert das Wissen um Umweltgegebenheiten. Diesen Prozess der Angleichung der Umwelt nennt Piaget Assimilation.

Diese beiden Vorgänge, jede neue Erfahrung in die bereits vorhandenen Denkstrukturen aufzunehmen und sich bzw. die eigenen Fähigkeiten an die neuen Bedingungen anzupassen, werden als Schema bezeichnet. Schemata können mehr oder weniger kompliziert und mehr oder weniger umfassend sein. Sie dienen dazu, sich den Umgang mit der Welt zu vereinfachen. Schemata machen also verschiedene Dinge für den Einzelnen zu gleichen. In einem Schema werden keine konkreten Einzelheiten gespeichert, sondern es werden vielmehr Abstraktionen, Interpretationen und Typisierungen aus Situationen

gebildet. Ein Schema ist sozusagen ein erster Bezugsrahmen, der wie eine Schablone an neue Erfahrungen angelegt wird. Betrachtet man hier jetzt die Erfahrungen mit dem Material Wasser, können diese vom Kind z.B. auf andere Flüssigkeiten übertragen werden. Kann man Wasser mit den Händen tragen? Oder was passiert mit Wasser, das mit Sand, Schmierseife oder Farbe gemischt wird? Das Kind bildet sich mit den Erfahrungen, die es macht, ein immer differenzierteres Schema für bestimmte Begebenheiten und Materialien.

Der Kindergarten eignet sich hervorragend dazu eine solche Auseinandersetzung mit der Umwelt anzuregen. Das tägliche gemeinsame Spiel in einem vertrauten Rahmen regt die Neugier und Phantasie des Kindes an. Auch wenn die Kinder vielfältige eigene Erfahrungen machen sollen, kann der Sicherheitsaspekt nie außer Acht gelassen werden. So kann man kleine Kinder keineswegs gefahrlos mit scharfen Gegenständen, Feuer oder Wasser hantieren lassen. Damit sie aber trotzdem erfahren, dass z.B. Feuer heiß ist und wozu man es benutzt, können Lagerfeuer oder ähnliche Aktivitäten im Kindergartenalltag eingeplant werden. Ebenso werden sie, im Schwimmbad oder am Badeseelernen, sich mit dem Medium Wasser zu beschäftigen. Da es organisatorische Gründe jedoch nicht immer zulassen, aufwendige Schwimmbadbesuche zu organisieren, soll es im Folgenden darum gehen, wie diese Wassererfahrungen auf dem Kindergartengelände weiter ausgebaut werden können. Um solche Materialerfahrungen mit Wasser soll es in den folgenden ausgewählten Beispielen gehen. Sie beziehen sich auf das Außengelände. Dabei steht unter anderem die Bedeutung von großräumigen Bewegungen für Kinder im Vordergrund:

- Chancen für den Erwerb zunehmender Bewegungssicherheit
- Vielseitiges Bewegungsgeschick
- Risiken einschätzen lernen
- Materialien in Verwendbarkeit und Eigenschaften kennen lernen, um Bau- und Bewegungseinfälle zu bekommen.

### Spielideen und Umsetzung

Die meisten der aufgeführten Ideen stammen aus dem Buch „Plitsch Platsch Wasserspaß“ was im Literaturanhang zu finden ist. Alle Spielideen wurden mit Kindern und Erziehern mehrfach erprobt. Bei der Durchführung von diesen Spielen eignet es sich, langsam zu beginnen und erst einzelne Körperteile (Füße) mit Wasser in Berührung zu bringen und nach und nach den restlichen Körper. Selbst Kinder, die anfänglich sehr wasserscheu waren, wurden so langsam warm und genossen sichtlich das Spielen im Wasser. Bei einigen Spielen dachten die beteiligten

Erzieher, dass sie nicht durchführbar seien bzw. die Verletzungsgefahr zu hoch wäre (rutschen auf Schmierseife). Nach einer Erprobungsphase mit Kindern und Erziehern stellten sie jedoch fest, dass dem nicht so war und der Spaß und Erfahrungsfaktor sehr hoch waren. Die Kinder entwickelten viele neue Spielideen, die hier nicht weiter aufgeführt werden können, da sie auch je nach Alter und Gruppenzusammensetzung immer wieder variieren werden. Selbst bei nicht ganz sommerlichem Wetter waren die Kinder unermüdet dabei, wenn das Wasser im Planschbecken eine angenehme Temperatur hatte.

### Materialien und Voraussetzungen

Sie benötigen

1. einen Garten mit Wiese oder anderer Freifläche
2. einen Wasseranschluss und Gartenschlauch
3. 1-2 Planschbecken
4. 1 Bauarbeiterfolie
5. 2 Wassereimer, Schüssel
6. Strandbälle
7. Plastikgeschirr
8. Strohhalm
9. Gummistiefel (Erwachsenengröße)
10. Torf (ca. 4 Säcke)
11. Tischtennisbälle
12. Labyrinthkarten

Die Materialien sind so gewählt, dass sie möglichst weiter verwendet werden können bzw. schon in der Einrichtung vorhanden sind. Die meisten Dinge lassen sich auch in den Räumen nutzen. So z.B. die Planschbecken als Bällchen- oder Zeitungsschnipselbad oder die Bauarbeiterfolie als Schwungtuch. Der Torf kann anschließend gut für Blumenbeete etc. verwendet werden.

### Wasser balancieren

Eine Folie wird von der Gruppe gehalten und eine Person füllt mit einem Gartenschlauch langsam Wasser darauf. Hat sich eine Blase gebildet, soll das Wasser balanciert werden, ohne auf den Boden zu kommen. Als Variation ist es denkbar, das Wasser mit Lebensmittelfarbe zu färben.

Hierbei machen die Kinder ihre ersten Erfahrungen mit der Materie Wasser (Gewicht, Trägheit ...). Außerdem macht es Spaß, sich ein wenig mit dem Wasser zu bespritzen oder es über die Füße laufen zu lassen.

#### Material:

Bauarbeiterfolie, Gartenschlauch

### Siebenmeilenstiefel

Zwei oder drei Staffelngruppen werden gebildet, pro Gruppe gibt es ein Paar Gummistiefel. Die Stiefel (möglichst zu groß) werden mit Wasser gefüllt und die Spieler müssen einen Hindernisparcours überwinden. Ein Hindernis

sollte in jedem Fall das gefüllte Planschbecken sein, damit die Stiefel hier noch einmal volllaufen können. Warmes Wasser wird als besonders angenehm empfunden.

Wettkampf, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Kraft

**Material:**

2-3 Paar große Gummistiefel

**Hindernisse:** Planschbecken, Stuhl und Balken

### **Ball transportieren**

Eine ca. 5 m lange Hindernisbahn wird aufgebaut. Mit dem Wasserstrahl des Gartenschlauchs soll ein Strandball transportiert werden. Der Ball darf nicht mit der Hand berührt werden.

Geschicklichkeit

**Material:**

Hindernisse: Stühle, Stöcke, Balken, Bretter, Gartenschlauch und Strandbälle

### **Tischleindeckdich**

Verschiedene Gegenstände werden auf einen Tisch gedeckt und verdeckt. Jede Mannschaft hat 30 Sek. Zeit, sich alles einzuprägen, dann wird alles in ein Planschbecken gekippt und die Mannschaften müssen den Tisch wieder so decken, wie er war.

Gedächtnis, Gemeinschaftsspiel, Wettkampf

**Material:**

Tische (pro Mannschaft einer), Plastikgeschirr – Becher, Teller, Tassen, Besteck, Servierten etc., Planschbecken

### **Fische fangen**

Viele Tischtennisbälle werden in das Planschbecken gegeben und die Teilnehmer sollen mit Bechern die Bälle fischen und in einen bereitstehenden Eimer werfen. Erschwerend können die Becher an einer Schnur befestigt werden. Die Mannschaft mit den meisten Bällen in einer vorher abgesprochenen Zeit gewinnt.

Wettspiel, Geschicklichkeit, Koordination Hand - Auge

**Material:**

Tischtennisbälle (viele), Eimer, Planschbecken

### **Sumpffrösche fangen**

Eine Folie wird ca. 20 cm hoch auf Bretter gelegt und mit Wasser und Torf bedeckt. Auf den ersten Blick sieht es aus wie eine feste Erdschicht. Im „Sumpf“ sind Steine oder Film Dosen mit Inhalt versteckt, die von den Mitspielern gefunden werden sollen.

Anschließend bauen die Kinder gerne noch mit dem Matsch, z.B. kleine und größere Burgen als Murelbahn.

Achtung: Sand eignet sich nicht, da dieser das Wasser vollständig aufsaugt.

Materialerfahrung, taktile Wahrnehmung

**Material:**

Folie, Bretter, Steine, evtl. mit Farbe bemalt, Torf (ca. 4 Säcke)

### **Wasserspucken**

Alle Personen bekommen einen Strohhalm in die Hand und in einiger Entfernung steht ein Wassereimer. Jeder füllt seinen Strohhalm und geht zur Startmarkierung und spuckt von dort aus. Nach drei Versuchen wird der weiteste Versuch markiert und die nächste Person ist dran.

Geschicklichkeit, Entfernungen einschätzen

**Material:**

Strohhalme, Stöckchen zur Markierung, Eimer mit Wasser

### **Enten füttern**

In einer Schüssel mit Wasser liegt ein Apfel. Mit den Händen auf dem Rücken soll versucht werden, in den Apfel zu beißen.

Geschicklichkeit

**Material:**

Schüssel, Äpfel

### **► Literatur**

Piaget, J. & Inhelder, B.: *Die Psychologie des Kindes*; Klett Cotta 1998

Miedzinsky, K.: *Die Bewegungsbaustelle*, Dortmund 1998;

Zimmer, R.: *Handbuch der Psychomotorik*, Herder 1999;

Freitag, T.: *Plitsch Platsch Wasserspaß*; Ökotopia 1995



Eines Tages im Kindergarten:  
Der Briefträger bringt den Kindern im Kindergarten einen merkwürdigen Brief. Ein kleiner Pinguin mit Namen Pablo bittet sie um Hilfe. Er friert so sehr und sucht verzweifelt ein neues Zuhause. Selbstverständlich sind die Kinder dazu bereit und begeben sich auf die Reise.

### Ich packe meinen Koffer

**Material:**  
Bildkarten Kleidung, Mousepads  
**Alter:** ab 3 Jahre  
**Spielidee:**  
Jedes Kind bekommt einen Koffer (Mousepad) und legt ihn an einem beliebigen Ort im Raum ab. Die Bildkarten werden auf dem Boden mit der Bilderseite nach unten verteilt. Die Kinder bewegen sich durch den Raum. (Musik macht das Ganze viel lebendiger.) Die Übungsleiterin gibt das Kommando: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit.“ Dabei nennt sie ein Kleidungsstück, das auf den Bildkarten zu sehen ist. Die Kinder drehen nun solange die Karten um, bis sie das richtige Motiv gefunden haben. Danach bringen sie es zu ihrem Koffer und legen es ab. Haben alle das richtige Kleidungsstück gefunden, geht die Suche weiter.

### Autofahrt nach Norden

**Material:**  
Musik, ggf. Tennisringe/Eimerdeckel als Lenkräder, rotes und grünes Tuch  
**Alter:** ab 3 Jahre  
**Spielidee:**  
Die Kinder fahren los um Pablo zu helfen. Die Kinder verwandeln sich in Autos. Jedes Auto verfügt über 4 Gänge: 1. Gang: sehr langsames Fahren, 2. Gang: mittleres Tempo, 3. Gang: super schnelles Tempo, 4. Gang: Rückwärtsgang.  
Auf der Strecke gibt es Ampeln (rotes und grünes Tuch hochhalten), Berge (groß machen, strecken) und Täler (klein machen), die vom Übungsleiter angesagt werden.

Mit dem Hubschrauber fliegen wir von der Küste weiter nach Norden. Wir landen und treffen auf einen Inuit (Eskimo). Er fragt uns, was wir in der Arktis wollen, und wir zeigen ihm den Brief. Der Inuit lacht und erklärt uns, dass Pinguine nicht in der Arktis, sondern in der Antarktis leben. Damit unsere lange Reise aber nicht ganz umsonst gewesen ist, lädt er uns ein, sein Dorf zu besuchen. Die Kinder im Dorf freuen sich sehr, dass wir sie besuchen kommen, und sie zeigen uns viele schöne neue Spiele.

### Brummspiel – Imiglugtaq

**Material:**  
1 großer Knopf mit 2 Löchern (einfacher ist ein Bierdeckel), Schnur, Schere  
**Alter:** ab 5 Jahre  
**Spielidee:**  
Der Faden wird ca. 80 cm lang zurechtgeschnitten. Jedes Ende durch jeweils ein Loch fädeln und den Faden verknoten. Der Knopf wird in der Fadenmitte platziert. Dann beide Seiten verdrehen. Darauf achten, dass an beiden Enden genug Platz bleibt, damit ein Finger in einer Schlaufe die Schnur festhalten kann. Zunächst den Faden fest spannen. Dann beide Hände von außen nach innen bewegen. So entsteht eine wechselnde Spannung und Entlastung des Fadens. Der Knopf gerät dabei in Bewegung und gibt bei einer bestimmten Geschwindigkeit einen brummenden Ton von sich.

### Inuit Dart

**Material:**  
Sandsäckchen, Kreppklebeband/Kreide/vorgemaltes Spielfeld  
**Alter:** ab 3 Jahre  
**Spielidee:**  
Ein Spielfeld wird vorbereitet. Dabei orientiert man sich an einer auf dem Boden liegenden Dartscheibe (4 ineinander liegende Kreise). Damit möglichst viele Kinder gleichzeitig spielen können, werden für ca. 4 Kinder ein Spielfeld und 4 verschiedene Sandsackfarben benötigt.  
Jedes Kind bekommt 2 gleichfarbige Sandsäckchen. Es legt ein Säckchen auf den Kopf und versucht, es möglichst genau in der Mitte der Dartscheibe abzuwerfen. Anschließend ist das nächste Kind an der Reihe. Wer kann seine 2 Säckchen möglichst genau platzieren?  
**Hinweis:**  
Die Inuit spielten sehr ungewöhnlich Dart. Spitze Knochensplitter oder Nägel wurden vom Kopf in ein zuvor festgelegtes Ziel geworfen.

### Fische treiben

**Material:**  
Zeitungspapier, Papierfische, Markierungshilfen  
**Alter:** ab 3 Jahre  
**Spielidee:**  
Jedes Kind benötigt einen Fisch und eine gefaltete Zeitung. Eine Start- und Ziellinie werden markiert. Der Fisch liegt an der Startlinie. Nur durch das Wedeln der Zeitung wird der Fisch vorwärts getrieben, bis er die Ziellinie überschreitet.  
Alternativ kann die Zeitung auch hinter dem Fisch kräftig auf den Boden geklatscht werden.



Foto: iStock

Am nächsten Tag steigen wir in ein Flugzeug und fliegen in die Antarktis. Werden wir Pablo finden? Lange fahren wir durch die Gegend, bis wir in einer Ecke Pablo fast erfroren entdecken. Schnell stellen wir ihn in die Sonne und lassen ihn auftauen.

### Auftauen und Einfrieren

**Material:**  
kein Material notwendig  
**Alter:** ab 4 Jahre  
**Spielidee:**  
Alle Kinder sind zu einer Eisstatue gefroren. Langsam kommt die Sonne heraus und beginnt das Eis zu erwärmen. Es taut ein Körperteil nach dem anderen wieder auf und lässt sich bewegen.  
Ist der ganze Körper aufgetaut, zieht eine Wolke vor die Sonne. Schlagartig wird es wieder eiskalt und der Körper friert wieder Körperteil für Körperteil ein.

Pablo ist glücklich, dass wir gekommen sind. Obwohl wir uns alle Mühe geben, gelingt es uns nicht, den kleinen Pinguin davon zu überzeugen, dass er in der Antarktis am besten leben kann. Erst als wir versprechen, uns mit ihm auf die Suche nach einem neuen Zuhause zu machen, ist Pablo glücklich. Wir verlassen die Antarktis mit einem U-Boot und fahren nach Australien. Nachdem wir gut mit unserem U-Boot angekommen sind, werden wir von einer großen Anzahl Tiere begrüßt. Pablo ist ganz erstaunt. Diese Tiere hat er ja noch nie gesehen. Damit er sich alle merken kann, spielen sie zusammen.

## Tierstaffel

### Material:

Bilder und Spielplan Tierstaffel

Alter: ab 3 Jahre

### Spielidee:

Es werden kleine Teams gebildet (3-5 Kinder). Jedes Team bekommt einen Spielplan. Die Bilder liegen den Teams gegenüber. Sie stehen an einer Startlinie. Mit dem Startsignal läuft der erste Spieler zu den Bildern. Er nimmt eines und läuft zurück zum Spielplan. Dort sucht er den richtigen Ablageplatz (passendes Bild) und legt sein Bild dort ab. Dann darf der nächste Spieler starten. Auch er holt ein Bild und versucht es auf einem freien Platz auf der Ablagekarte abzulegen. Sollte der Platz belegt sein, bringt er das Bild zurück und kommt ohne ein neues Bild zurück. Ist der Platz noch frei, legt er das Bild ab. Dann startet das nächste Kind. Das Spiel endet, wenn der Spielplan vollständig belegt ist.

Besonders gut gefällt Pablo das Känguru. Beide Tiere freunden sich an, aber Pablo ist sich nicht sicher, ob er für immer bei dem Känguru bleiben möchte. Also beschließen die beiden, das Land noch etwas zu erkunden, bevor Pablo eine Entscheidung treffen muss. Sie machen sich auf den Weg ins Landesinnere. Sie treffen einen Farmer, der vom Leben auf dem Land berichtet. Mit den Kindern des Farmers spielen sie ein typisches Spiel der Gegend.

## Turnhallen-Cricket

### Material:

Tennisbälle, Jogurtbecher, Gymnastikstangen (lange Papprollen)

Alter: ab 3 Jahre

### Spielidee:

Jedes Kind bekommt einen Ball und eine Gymnastikstange. Um ein Gefühl für das Rollverhalten des Balles und die Koordination zwischen Stange, Ball und Auge zu trainieren, werden zunächst im Raum verschiedene Übungen durchgeführt:

- Ball mit der Stange führen
- Ball mit der Stange schießen

Anschließend werden im Raum aus jeweils 2 Jogurtbechern Tore aufgestellt.

Die Kinder spielen den Ball mit Hilfe der Stange durch die Tore. Dabei kann der Ball geführt oder geschossen werden. Nach einer Erprobungsphase werden die Tore umgebaut, so dass eine längere kurvenreiche Strecke entsteht. Diese soll dann, möglichst ohne ein Tor zu verpassen, durchrollt werden.

Der Tag neigt sich dem Ende und Pablo kehrt mit uns zurück zum Strand. Er ist sich unsicher, ob er wirklich bei seinem Freund, dem Känguru bleiben möchte. Australien ist zwar ganz schön, aber so richtig wohl hat er sich doch nicht gefühlt. Also steigen wir in das nächste Schiff nach irgendwo und fahren los. Wo wird die Reise hingehen? Wir haben den Kapitän nicht gefragt und wollen uns überraschen lassen. Während unserer langen Bootsreise beschließt der Kapitän, einen Abstecher nach Hawaii zu unternehmen. Vielleicht gefällt es Pablo ja hier?! Als wir am Strand ankommen, unternehmen wir einen langen Spaziergang. Dabei treffen wir viele Hawaiianer, die begeistert Pablo zeigen wollen, wie schön es auf ihrer Insel ist. Mit ihnen spielen wir gemeinsam viele schöne Spiele:

## Turnen mit der Kokosnuss

### Material:

Zeitungen, Perlonstrümpfe

Alter: ab 3 Jahre

### Spielidee:

Zunächst wird für jeden Teilnehmer eine Kokosnuss gebastelt. Hierzu knüllt man Zeitungspapier zusammen und stopft es in einen Perlonstrumpf. (Je nach Strumpfgroße 1-3-mal rüberziehen.) Die Strumpföffnung wird gut verknötet.

Jeder Teilnehmer hat eine Kokosnuss. Diese wird zunächst erkundet, indem man sie genau anschaut, vorsichtig betastet und vor allem die Flugeigenschaften ausprobiert:

- Hoch fliegen lassen und versuchen zu fangen
  - Weit werfen, rückwärts werfen, durch die gegrätschten Beine werfen
  - Schleudern
- Anschließend wird die Kokosnuss auf verschiedene Weise transportiert:
- Einklemmen zwischen Körperteilen
  - Auf der Hand, Kopf, Rücken ... balancieren
  - Rollen
  - Weiterreichen (Riege bilden und die Nuss von einem zum anderen weitergeben) auf verschiedene Art (überm Kopf, unter den Beinen, von Hand zu Hand ...)

## Gib die Kokosnuss herum

### Material:

Zeitungen, Perlonstrümpfe

Alter: ab 3 Jahre

### Spielidee:

Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Es wird gemeinsam gesprochen:

„Gib die Nuss herum, gib sie rund herum. Gib die Nuss, gib die Nuss, gib die Nuss herum.“ Dabei wird eine Nuss von Teilnehmer zu Teilnehmer weitergereicht.

Im Verlauf der Wanderung kommen weitere Nüsse hinzu, so dass der Teilnehmer gezwungen wird, seine Nuss schnell weiterzureichen, da jeder nur eine Nuss in der Hand halten darf. Richtungswechsel und Wechsel der Übergabeart (hinter dem Rücken, unter den Beinen ...) erschweren den Spielverlauf.

Später entscheidet Pablo, dass Hawaii nicht der richtige Wohnort für ihn ist, und er verabschiedet sich von allen. Dann steigen wir in unser Schiff und fahren weiter. Nach einer langen Fahrt entdeckt Pablo endlich Land. Wo sind wir dieses Mal gelandet? Der Kapitän unseres Schiffes erklärt uns, dass man diesen Kontinent Südamerika nennt und das Land wirklich sehr groß ist. Pablo ist sehr neugierig, ob er hier eine Heimat finden wird. Wir steigen in einen Bus und fahren kreuz und quer durch das Land. Bestimmt gibt es hier den richtigen Wohnort für Pablo. Wir fahren durch viele verschiedene Länder und überall trifft Pablo Kinder, die ihm viele verschiedene Spiele zeigen wollen.

## Anakonda – Rennen aus dem Regenwald Brasiliens

### Material:

verschiedene Markierungshilfen

Alter: ab 3 Jahre

### Spielidee:

Die Kinder werden in gleich große Gruppen von mindestens 4 Kindern eingeteilt. Für jede Gruppe wird eine Laufstrecke mit Hindernissen, Ecken und Kurven festgelegt. Die Startpunkte jeder Gruppe sollten mindestens 1 m Abstand zueinander haben.

Die Kinder jeder Gruppe stellen sich hintereinander auf und legen die Hände auf die Schulter des Vordermannes. Mit den Startzeichen bewegt sich nun jede Schlange den vorgegeben Weg entlang. Dabei darf immer nur 3 Schritte gegangen werden. Dann verlässt der Letzte seinen Platz und wird zum Schlangenkopf. Die Schlangen dürfen sich während des Rennens nicht berühren und sollten versuchen, einen Abstand von 1 m einzuhalten.

Die Schlange, die zuerst am Ziel angekommen ist, gewinnt das Rennen.

Nachdem wir durch Mexiko gefahren sind, kommen wir mit Pablo in die USA.

Pablo beginnt es in den Füßen zu jucken. Er möchte gerne aus dem Bus aussteigen und etwas von dem Land sehen. Als wir in einer kleinen Stadt halten, verlassen wir den Bus. Während wir so durch die Gegend laufen, treffen wir eine Schulklasse, die einen Ausflug macht. Als sie von Pablos Wunsch hören, eine neue Heimat zu finden, schlagen sie uns vor mitzukommen. Die Klasse ist auf dem Weg in ein Museum, in dem die Geschichte der USA dargestellt wird. Vielleicht kann Pablo ja so einen Eindruck vom Land bekommen.

Die Lehrerin erklärt den Kindern und uns im Museum eine Menge interessanter Sachen. Pablo findet den „Wilden Westen“ besonders spannend. Als die Lehrerin Pablos Interesse bemerkt, schlägt sie vor, Spiele aus dieser Zeit zu spielen.

### Achtung, aufgepasst!

#### Material:

ein langer Stock/Gymnastikstab

Alter: ab 3 Jahre

#### Spielidee:

Die Kinder stehen in einem Kreis. Ein Kind steht mit dem Stab in der Mitte des Kreises. Jedes Kind sucht sich einen Tiernamen aus, z.B. Otter, Biber, Pferd ...

Das Kind in der Kreismitte hält den Stab senkrecht, so dass er den Boden berührt. Es ruft laut einen Tiernamen und lässt den Stock dabei los. Das genannte Kind (mit dem passenden Tiernamen) rennt schnell zum Stock hin und versucht ihn zu fangen, bevor er den Boden berührt. Gelingt das, darf das Kind nun in die Kreismitte und das nächste Tier aussuchen. Schafft es das nicht, muss es zurück in den Kreis.

#### Hinweis:

Trapper streiften auf der Suche nach Fellen durch die Wälder der Rocky Mountains. Dabei lernten sie viele verschiedene Tiere kennen.

Pablo ist nicht überzeugt, dass er hier gerne bleiben möchte. So machen wir uns wieder auf die Reise und kommen zur Raketenab-schussbasis nach Florida. Jetzt ist Pablo völlig überdreht. Wohnen in der Raumstation. Das wäre toll. Gerne nehmen uns die Astro-nauten mit. Ein Pinguin im Weltall, wer hat das schon mal gesehen?! Leider ist der Flug nur von kurzer Dauer. Schon in der Start-phase macht sich ein Fehler in der Elektronik bemerkbar und so wird sofort die Notlan-dung eingeleitet. Als wir das Raumschiff verlassen, stehen wir mitten in Afrika. Pablo ist erstaunt. Hier ist es ja heiß. Eine Gruppe Kinder kommt angelaufen. Einen Pin-guin haben sie noch nie gesehen. Sie laden uns ein, mit in ihnen ins Dorf zu kommen. Dort erzählen sie viel von ihrem Land und den Tieren.

### Kaffernbüffel im Pferch

#### Material:

kein Material notwendig

Alter: ab 3 Jahre

#### Spielidee:

Die Kinder stehen in einem großen Kreis und halten sich an den Händen. 2-3 Kinder spielen die Büffel und stehen im Kreis. Die Büffel wollen aus dem Pferch ausbrechen. Dazu rennen sie mit erhobenen Armen zu einer beliebigen Stelle im Kreis. Nur durch die Wucht ihres Ansturms versuchen sie ein Loch in das Gatter zu reißen (Handhaltung aufsprengen). Erst wenn sie es geschafft haben, werden die Spieler zu Büffeln, an deren Stelle das Gatter gebrochen ist.

Gegen Abend wird es Zeit. Pablo möchte weiter. Es ist zu warm und der Sand juckt überall. Die Dorfbewohner stellen uns eine Kamelkarawane zur Verfügung und so kommen wir schnell vorwärts. Auf einem Bazar in Ägypten kaufen wir uns einen wunderschönen Teppich. Der Händler flüstert uns leise zu, dass dieses ein fliegender Teppich ist. Er fliegt uns sicher nach Istanbul, eine der Grenzen des Orients. Gespannt steigen wir auf. Der Teppich erhebt sich und der Flug beginnt.

Langsam bekommen wir Heimweh. Es ist zwar schön mit Pablo die Welt zu entdecken. Aber zu Hause ist es doch auch schön. Glücklicherweise fährt in Istanbul der berühmte Orient-Express ab. Er macht sogar einen Zwischenstopp in Berlin. Wir steigen sofort ein, lassen uns in einen bequemen Sitz sinken und genießen die Fahrt nach Hause. Der Zug hält am Bahnhof Zoo. Wir steigen aus. Pablo entdeckt das große Hinweisschild: Zoologischer Garten. „Was ist ein Zoologischer Garten?“, fragt er uns. Wir erklären es ihm. Jetzt ist Pablo neugierig geworden. Er möchte gerne sehen, ob wirklich so viele verschiedene Tiere dort wohnen. Und wirklich, alle Tiere, die wir unterwegs getroffen haben, wohnen im Zoo. Sogar Pinguine gibt es hier. Pablo ist begeistert. Hier möchte er bleiben. Er kann mit anderen Pinguinen wohnen und Freunde aus anderen Ländern besuchen.

Warum haben wir nur eine so lange Reise gemacht?

### ► Literatur

Budde, Pit; Kronfli, Josephine: *Wer sagt denn hier noch Eskimo*; 2005 Münster;  
Zimmer, Renate; Vahle, Fredrik: *Ping Pong Pinguin*; 2000 Freiburg;  
Schultze, Miriam; Ansorge, Marion: *Didgeridoo und Känguru*; 2001 Münster;  
Budde, Pit; Kronfli, Josephine: *Karneval der Kulturen*; 2001 Münster;  
Unicef: *Spiele rund um die Welt*.  
Walt Disney: *Der Pinguin, der immer fror*, 1991, Kopenhagen;  
WDR Fernsehen für die Schule: *Meilensteine der Naturwissenschaft und Technik. Wir basteln einen Mini-Hubschrauber*  
Budde, Pit; Kronfli Josephine: *Regenwald und Dschungelwelt*; 2006 Münster;  
Höfele, Hartmut E.; Steffe, Susanne: *Der wilde wilde Westen*; 1999 Münster;  
Schreiber, Gudrun; Heilmann, Peter: *Karibuni Watoto*; 1997 Münster;  
Günther, Sibylle: *iftah ya simsim*; 1999 Münster;  
Hofmann, Eva-Maria, Rodloff, Susanne: *Gespielt wird auf der ganzen Welt*, 2002 Seelze



Foto: Dmitry Kholkin

In der Fachpresse werden die Unfallversicherungsträger immer noch häufig als „Verhüter“ schlechthin dargestellt. Wird von Risiko gesprochen, so kann die Unfallkasse zum Problem werden, bei Sicherheitsfragen ist sie Ansprechpartner.

Dabei gibt es sehr wohl Zusammenhänge zwischen den beiden Begriffen und auch in Bezug auf die Sicherheitsförderung spielt das Thema Risiko eine wichtige Rolle.

Kinder, die heranwachsen, lernen spielend ihren Körper und ihre Umfeld kennen. Dabei finden sie heraus, wozu sie schrittweise in der Lage sind und was ihnen Angst bereitet. Sie erkennen ihre Fähigkeiten und ihre Grenzen. So begeben sie sich nicht bewusst in Gefahr und lernen, Risiken abzuschätzen. Dazu benötigen sie aber Spiel- und Freiräume. Sie brauchen Möglichkeiten, sich zu erproben und Erwachsene, die sie gewähren lassen und nur, **wenn es nötig ist**, Grenzen setzen.

Es ist inzwischen vielfach in der Fachpresse zu lesen, dass Kindern eben diese Freiräume fehlen und häufig auch Erwachsene die Kinder bremsen (natürlich in guter Absicht). Ihnen fehlt somit das Spiel zwischen Freiheit und Grenzen. Sie haben nur selten die Gelegenheit, das Krabbeln im Bauch zu spüren oder die Freude über das Erreichte.

F. von Cube sagte in seinem Buch „Gefährliche Sicherheit“, dass der Mensch das Risiko sucht, um Sicherheit zu gewinnen und zu verstärken. Der Mensch braucht also diese neuen, unsicheren Situationen für seine Persönlichkeitsentwicklung.

Kita, Schule und Sportverein sollten Schonräume schaffen, um **kalkulierbares** Risiko zuzulassen. Das bedeutet, die verantwortlichen sollte Risiken schaffen, die überschaubar sind und wo ein Scheitern keine Gefahr für Leib und Leben darstellt.

Der Sport oder die Bewegungserziehung bieten hier auf Grund ihrer Spezifik gute Möglichkeiten, kalkulierbare Risiken anzubieten, mit denen Kinder und Jugendliche eigenverantwortlich und selbstständig umgehen können

und so gleichzeitig ihren Aktions- und Erlebnis-hunger stillen. Gerade das Turnen an Geräten bietet hier unerschöpflichen Spielraum.

Um diese Situationen in der Gruppe schaffen zu können, sollte der Pädagoge seine zu betreuenden Kinder gut kennen, denn **Risiko ist individuell**. Es müssen sowohl die organisatorischen als auch die Rahmenbedingungen stimmen. Der Übungsleiter oder Erzieher muss Fachkenntnisse besitzen, wenn er sich dem Abenteuersport zuwenden. Gerade bei der alternativen Nutzung von Sportgeräten kann durch einen falschen Aufbau das Risiko unkalkulierbar werden!

(Nicht jeder Beitrag in der Fachpresse sollte unüberlegt übernommen werden!) Bei der Unfallkasse Berlin werden Materialien und auch Seminare angeboten, die den Fachkräften auch auf diesem Gebiet Hilfestellung geben.

„Die ängstliche Vermeidung der vielen kleinen Unsicherheiten, der Versuch, die vielen kleinen Risiken nicht zuzulassen, erhöht das große Risiko.“ (Kahl 1991)

In diesem Sinne kann der Sport einen bedeutenden Beitrag zur Sicherheitsförderung leisten, denn Risikokompetenz ist ein wichtiger Baustein sicherheitsbewussten Verhaltens.

Viele kleine Abenteuer lassen sich in Form von Spielen oder Stationen zum Ausprobieren verwandeln. Phantasiereiche Pädagogen verpacken alles in spannende Geschichten und die Turnhalle in einen Dschungel oder Ähnliches. Aber auch schon kleine Spiele mit wenig Materialaufwand können eine große Wirkung erzielen.

Anbei kleine Spiele zum Thema Risiko, die sicher für viele Altersgruppen geeignet sind.

#### Literatur:

Lensing-Conrady, Rudolf: *Lebe wild und gefährlich*. in „*Kindheit in Bewegung*“; R. Zimmer und I. Hunger, Verlag Karl Hofmann, Schondorf 2001  
 Hundeloh, Heinz: *Mit Risiken umgehen*. *Kongressbericht zum Kongress „Kinder in Bewegung“ in Göttingen 1997*; Meyer&MeyerVerlag

#### Spiele zum Thema „Kleine Risiken schaffen“

##### „Verkehrskontrolle“

- mit ausgestreckten Armen auf einen Punkt zeigen
- 10 x um die eigene Achse drehen
- dann versuchen, auf der Linie zu gehen

##### „Kontakt“

- vor einer Wand 3m entfernt Aufstellung nehmen

- Augen schließen, Arme in Vorhalte
- langsam auf die Wand zugehen, möglichst dicht vor ihr zum Stehen kommen ohne sie zu berühren, Augen öffnen

##### „Stoßstange“

Es werden ein Außen- und ein Innenkreis gebildet und alle Teilnehmer schauen in die gleiche Richtung. Im Innenstirnkreis befinden sich die „Sehenden“ und im Außenstirnkreis die „Blinden“. Die „Blinden“ fassen mit der inneren Hand auf die Schulter des „Sehenden“ neben ihm.

Nun begeben sich beide Kreise in Bewegung, wobei das Tempo nach Autogängen gewählt wird.

1. Gang: langsam laufen
  2. Gang: schneller laufen
  3. Rückwärtsgang einlegen
- Der „Sehende“ muss nun darauf achten, dass der Abstand zum Vordermann in etwa gleich bleibt. Es gibt kein Überholen!

##### „König“

Material:

2 Weichbodenmatten, 2 Hocker, 1 Luftballon, 2 Pin-Nadeln

Ablauf:

2 Parteien knien auf den Weichbodenmatten, die sich gegenüberliegen. Jede Mannschaft legt einen König fest, der auf der gegenüberliegenden Seite auf dem Hocker steht und die Pin-Nadel in der Hand hält. Der Luftballon wird zwischen den Parteien hin- und hergespielt und die Könige versuchen, mit der Nadel den Ballon zu zerknallen.

##### „Seilführung“

Paare bilden, jedes Paar bekommt ein Seil und fasst es an den Enden an. Ein Partner schließt die Augen und der andere führt ihn mit Hilfe des Seils durch den Raum. Erst langsam, dann schneller werden. Später wechseln.

##### „Lauf vorsichtig“

Die Gruppe wird in 2 Hälften geteilt. Die Kinder der einen Hälfte legen sich verteilt auf den Fußboden. Die anderen laufen erst ganz langsam, dann immer schneller werdend über die Liegenden hinweg.

##### „Ei-Projekt“

Material pro 4er-Gruppe:

1 rohes Ei, 1 Blatt von einer Tageszeitung, 2 Luftballons, 4 m lange Schnur, 4 x 20 cm Klebestreifen, 1 Bogen Packpapier, Küchenpapierrolle für evtl. Fehlversuche

Aufgabe:

Das Ei soll so verpackt werden, dass es aus 1 m Höhe zur Erde fallen kann, ohne kaputt zu gehen.

Die Spiele sollten den räumlichen Bedingungen angepasst werden. Es können auch Regeln verändert werden.

Miteinander rangelnde und raufende Jungen und Mädchen im Vorschul- wie im Grundschulalter sind tagtäglich zu beobachten. Lehrer, Erzieher und Eltern wissen oft nicht damit umzugehen.

- Könnten sich die Kinder verletzen?
- Wird mein Kind ein aggressives Kind?
- Vielleicht sogar gemeingefährlich und asozial?

Oft werden spielerische Auseinandersetzungen, verfolgt durch solche oder ähnliche Gedanken, unterbunden.

Das miteinander Ringen, das spielerische Kräftemessen sind wichtige Bestandteile der kindlichen Entwicklung. Erinnern wir uns an unsere Kindheit oder an unsere eigenen Kinder. Wie schön war es, mit Mama oder Papa zu rangeln. Selten ist der Berührungskontakt so eng wie beim Ringen miteinander, Körperkräfte werden gespürt und oft ungeahnte Energien mobilisiert. Gleichgewichtssinn, Gewandtheit, Ausdauer, Reaktions-schnelligkeit und viele weitere motorische Fähigkeiten werden entwickelt und gefördert. Durch Regeln, die von allen Beteiligten verstanden und eingehalten werden müssen, können soziale Verhaltensweisen erlernt und angewandt werden.

Kinder lernen den Umgang mit Siegen und Niederlagen. Die Toleranz gegenüber Misserfolgen wird gesteigert usw.

Wir wollen uns heute mit vielen Übungen beschäftigen, um die Begeisterung unserer Kinder fürs Kämpfen und für den Kampfsport (und auch für ihre Helden) zu ergründen, damit wir einiges davon in der Schule, im Kindergarten, im Verein nutzen können.

#### 1. Voraussetzungen für die Durchführung von Zweikampfspielen

- materielle Voraussetzungen (Halle, Untergrund usw.)
- Sicherheit, Regeln, Rituale usw.

#### 2. Bausteine zur Durchführung von Zweikampfspielen

##### BAUSTEIN 1: Gegeneinander setzt Miteinander voraus

- Körperkontakt anbahnen
  - Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln
- ausgewählte Spiele:

##### 1. Begrüßungs- und Kennenlernspiel

Alle laufen kreuz und quer zur Musik durch den Raum. Stoppt diese, benennt der Spielleiter ein Körperteil, mit dem sich die Teilnehmer berühren, sich begrüßen und vorstellen (Tipp: erst „ferne“ Körperteile (Fuß, ...) dann „nahe“ (Nase, ...). Bis die Musik wieder einsetzt, sollen so viele Begrüßungen wie möglich erfolgen).

##### 2. Flussüberquerung

Zwei Langbänke werden an den Schmalseiten aneinandergestellt. In der Mitte befindet sich ein Fluss, der überquert werden muss. Zwei Gruppen werden gebildet. Eine Hälfte stellt

sich auf die eine Bank, die andere auf die zweite. Blick zur Bankmitte. Nun muss jede Gruppe trockenen Fußes auf die andere Seite des Flusses.

##### BAUSTEIN 2: Auf dem Weg zum Kämpfen ausgewählte Spiele:

- Gleichgewicht

##### 1. Sandwich-Spiel

Alle laufen kreuz und quer zur Musik durch den Raum. Der Spielleiter nennt einen Begriff aus dem Fast Food, der von den Teilnehmenden (TN) schnell umgesetzt wird. Beispiele *Pommes*: TN legen sich einzeln lang auf den Boden

*Sandwich*: 2 TN legen sich übereinander

*Hamburger*: 3 TN legen sich übereinander

*Cheeseburger*: 4 TN legen sich übereinander

*Big Mac*: 5 TN legen sich übereinander  
Sie müssen darauf hingewiesen werden, dass sich das Gewicht beim Übereinanderliegen verteilen muss.

- Körperspannung

##### 1. Jurtenkreis

Die TN stellen sich mit Handfassung in einem Kreis auf. Reihum wird nun 1, 2, 1, 2, 1, 2 ... abgezählt. Die Füße stehen nebeneinander hüftbreit auf dem Boden, für einen festen Stand bietet sich der Unterarmgriff an. Auf ein Zeichen hin lehnen sich alle „Einser“ mit gestrecktem Körper nach vorne, alle „Zweier“ nach hinten, bis die Arme gestreckt sind (Körperspannung!). Ist der Kreis ausbalanciert, wird beim nächsten Zeichen gewechselt.

##### 2. Eidechsenkampf

In Liegestützposition versuchen beide Partner, das Gleichgewicht des anderen durch Fassen und Zug am Handgelenk zu brechen und so den anderen in die Bauchlage zu befördern. Der Körper bleibt gestreckt und die Füße möglichst geschlossen. Schlagen ist verboten! Beim Fassen und Ziehen darf nur von innen nach außen gezogen werden. Eine kleine Matte kann unterlegt werden. Als Vorbereitung kann auch vorgegeben werden, dass nur der Handrücken des Partners durch Tippen berührt wird.

##### 3. Handflächenkampf

Die TN stehen einander auf einem Bein gegenüber und legen die Handflächen aneinander. Durch Schieben und Drücken sowie durch geschicktes Führen der Hände versuchen beide, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Handkontakt darf nicht verloren gehen.

##### BAUSTEIN 3: Kräfte messen – Das Spiel mit der Kraft

- schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen
- ausgewählte Übungen:

##### 1. Wegschieben des Partners (ohne und mit Gegenwehr)

Der Partner wird zunächst ohne und dann mit Widerstand über eine Markierung an unterschiedlichen Kontaktstellen geschoben.

##### 2. Schildkröten umwerfen

Ein Teilnehmer kniet in der niedrigen Bank. Der andere versucht, die „Schildkröte“ auf den Rücken zu drehen. Es empfiehlt sich eine Matte als Unterlage.

##### BAUSTEIN 4: Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen

- Sturz vorwärts
- Fallübung rückwärts
- Fallübung seitwärts

Die Fallübungen wurden demonstriert. Sinn und Zweck wurde erklärt und die Kursteilnehmer an Kampfsportvereine verwiesen.

##### BAUSTEIN 5: Kämpfen am Boden

ausgewählte Übungen:

##### 1. Glucke und Ei

Auf einer Matte versucht ein Teilnehmer mit seinem Körper, einen Medizinball gegen den Zugriff seines Gegenspielers zu schützen. Durch verschiedene Ballarten können Variationen geschaffen werden. Spannend ist ein Kampf um einen Luftballon, der nicht zerplatzen darf. Eine Kampfzeit wird vorgegeben.

##### 2. Mattensumo

Zwei TN befinden sich im Kniestand auf einer kleinen Mattenfläche und versuchen, sich gegenseitig von der Fläche zu drängen.

##### BAUSTEIN 6: Kämpfen im Stand

ausgewählte Übungen:

##### 1. Schatz bewachen

Alle TN bilden einen Außenstirnkreis und halten sich mit den Armen eingehakt fest. In der Kreismitte liegt ein Schatz (z.B. Ball), der zu bewachen ist. Ein TN (der Räuber) versucht nun, in den Kreis zu gelangen und den Schatz zu erobern. Die Verteidiger versuchen dies zu verhindern, indem sie mit ihren Körpern den Schatz gegen den Angreifer abschirmen und diesen abdrängen, ohne ihn jedoch festzuhalten.

##### 2. Schwänzchen klauen

Jeder Teilnehmer befestigt an seiner Kleidung eine bestimmte Zahl an Wäscheklammern oder steckt ein Parteiband, Tuch o. Ä. in seinen Hosenbund. Die Gegenstände müssen sichtbar sein und dürfen nicht festgehalten werden. Sie sind von den Mitschülern zu erobern und an der eigenen Kleidung zu befestigen.

##### 3. Austausch bzw. theoretische Aufbereitung

##### ► Literatur:

*Kämpfen im Sportunterricht – Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung*  
Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband, Heyestr. 99, 40625 Düsseldorf

## „Tiere wie du und ich“ – Bewegungsspaß und musische Bildung im Vorschulalter

Kinder mögen Tiere. Sie sind auf Tiere neugierig, sind von ihnen fasziniert – sowohl von der „süßen“ und „niedlichen“ als auch von der ungezähmten und gefährlichen Sorte. Und nicht nur real existierende Tiere sind für Kinder interessant. Auch als Märchenfiguren, Kuscheltiere oder als Charaktere in Trickfilmen sind Tiere aus der Welt der Kinder nicht wegzudenken. Man könnte also ergänzen: Kinder mögen Tiere und Tiergestalten.

Auch im Bereich Kinderlieder ist die Präsenz der Tierwelt gesichert: Sowohl moderne Kinderlieder als auch die alten und mündlich überlieferten Verse und Lieder zeugen davon. Tiere und Tiergestalten – obwohl sie manchmal „menschliche“ Züge zeigen – haben meistens andere Eigenschaften als wir Menschen. Sie sind anders gebaut, bewegen sich anders als wir, haben eine andere Körperhaltung und geben andere Laute von sich. Durch ihre Geräusche (summen, quaken, bellen ...) und besondere Gangarten (schleichen, hopsen, stampfen ...), sowie reale oder vermeintliche Charakterzüge (schlau, angriffslustig, mutig, ängstlich ...) bieten sie reichlich „Stoff“ für Spiel-, Bewegungs-, Kreis- und Erzähllieder.

Was das mit „Bewegungsspaß und musische Bildung“ zu tun hat, könnte man so zusammenfassen: Lieder mit Tieren und Tiergestalten bieten Kindern unzählige Möglichkeiten, ihre Kreativität und Fantasie zu entfalten und ihrem Bewegungsdrang nachzukommen. Spezifischer gesagt, wir können sehr effektiv Tierlieder einsetzen, um Kinder in den Bereichen Bewegung, Sprache und Musik zu fördern.

Dass wir das seit Generationen unbewusst tun, zeigen allein schon die unzähligen überlieferten Tierlieder (von „Alle meine Enten“ aufwärts). Es lohnt sich allerdings, diese Tradition bewusst fortzusetzen und sich – im Sinne der modernen Vorschulpädagogik – die konkreten Möglichkeiten, die diese Lieder bieten, unter die Lupe zu nehmen.

Ein Blick ins Berliner Bildungsprogramm zeigt, in welche Richtung diese moderne Vorschulpädagogik geht. Im Kapitel „Körper, Bewegung und Gesundheit“ ist z.B. davon die Rede, dass Kinder „sich gerne mit anderen bewegen“ und „Körperkontakt mit anderen suchen und genießen“. Erzieher/innen sollen diese Erfahrungen fördern, „Anregungen für Bewegung in Gruppen geben“ und „Geschichten erzählen“ usw. Im Bereich „Musik“ wird „Täglich miteinander singen und tanzen“ angestrebt und auch Instrumente „wie Trommeln, Glockenspiele, Xylophone“ sollen häufig eingesetzt werden. Zum „Klopfen, Stampfen, Klatschen“ sollen die Kinder animiert und auch in die Welt der Klänge und Rhythmen eingeführt werden.

Das sind nur kleine Beispiele aus dem Bildungsprogramm, aber solche und ähnliche Aspekte sollte man im Hinterkopf haben, wenn man die folgenden Liedbeispiele betrachtet. Denn schon die bewusste Gestaltung eines einfachen Fangspiels erlaubt uns, „musische Bildung“ zu betreiben – vorausgesetzt, das „fangende“ ist Kind bereit, sich in ein wildes Tier zu verwandeln!

### Das wilde Tier

Wir woll'n einmal spazieren geh'n  
Kinder spazieren

in unsrem schönen Garten.  
Wenn nur das wilde Tier nicht käm,  
wir wollen darauf warten  
... *bleiben stehen*

Um **eins** kommt's nicht,  
Klatscher auf „eins“

um **zwei** kommt's nicht,  
Klatscher auf „zwei“

um **drei** kommt's nicht ... usw.  
Klatscher auf „drei“... usw.

um elf, da klopft's,  
Geklopfe vom wilden Tier

um zwölf, da kommt's!  
Kinder werden vom wilden Tier gejagt

Zur Metrik des Verses wird durch den „schönen Garten“ spaziert und dabei gesungen. Beim Aufzählen der Uhrzeiten bleiben die Kinder stehen und es wird von „eins“ bis „zehn“ geklatscht, was die Spannung des Spiels für die Kinder erhöht. Wenn das Spazieren und das Klatschen von einem Instrument begleitet werden, entsteht ein schlichtes, aber spannendes Musikerlebnis, bei dem jedes Kind in der Gruppe aktiv beteiligt ist – gesanglich, rhythmisch, klanglich, spielerisch. Und dabei sind alle in Bewegung!

Ein weiteres überliefertes Tierlied bietet uns ganz andere Möglichkeiten.

### Mein Hoppereiterpferd

*Mein Hoppe-hoppe-hoppe-hoppe-Reiterpferd  
Von Kopf bis Fuß, von Kopf bis Fuß.  
Mein Hoppe-hoppe-hoppe-hoppe-Reiterpferd  
ist tausend Taler wert.*

*Und will mein Pferd nicht traben,  
nicht traben, nicht traben,  
dann setz ich mich in'n Graben  
und sing mit ihm ein Lied:*

*La-la-la-la ...*

Das Lied, das Pferd und Reiter dann gemeinsam singen, ist so eingängig, dass es gleich in den darauf folgenden Runden gesummt, gepfffen oder sogar geklatscht werden kann. Bewegte sich beim Lied „Das wilde Tier“ jedes Kind allein, so wird in diesem Lied vorwiegend paarweise agiert. Wie stellt man denn Pferd und Reiter dar? Bewegungstechnisch sind verschiedene Ausführungsformen vorstellbar: In Eltern-Kind-Gruppen „reiten“ die kleinen auf dem Schoß der Eltern, während ältere Kinder am besten zu zweit als Pferd und Reiter traben, mit einem Bändchen oder einem Gymnastikreifen als „Zügel“. Wenn das Pferd schlapp macht, kann dies im Rollenspiel ausgeführt werden (z.B. das Pferd fällt erschöpft zu Boden, der Reiter beschimpft seinen „Gaul“), und so bekommt das Lied noch eine theatralische Dimension hinzu.

Flamingos sind gänzlich andere Lebewesen als Pferde und so ist es kein Wunder, dass ein Lied, das diesen langbeinigen Vögeln gewidmet ist, völlig anders klingt und schwingt, als das vorhergehende. Worum es sich thematisch dreht, ist nicht schwer zu erraten:

### Flamingos

Flamingos stehn auf einem Bein.  
Ob jung, ob alt, ob groß, ob klein.  
Uns scheint es unbequem zu sein.  
Flamingos stehn auf einem Bein.

Es ist in der Tat nicht ganz leicht, das Gleichgewicht auf einem Bein zu halten, und in diesem Lied sind die Flamingo-Kinder (die natürlich von den Menschenkindern dargestellt werden) nicht immer bereit, dies zu üben:

Die Kinder stöhnen oft: „O nein!  
Schon wieder nur auf einem Bein?  
Das sehen wir ja gar nicht ein!“,  
und stehen dann auf allen zweien.

An diesem Punkt in der Geschichte machen die (Flamingo-)Kinder, was sie wollen: „Hüftewackeln“, „auf Zehenspitzen stehn“, und mit ihren langen Beinen „ganz groß spazieren gehen“. Die Musik wird schneller, es wird auf einmal getanzt und die kleinen Flamingos haben jetzt richtig Spaß ... bis ein älteres Känguru „Genug!“ ruft. Und schon stehen die Kinder wieder auf einem Bein und die Musik wird langsamer.

Das Lied kann frei gesungen oder gesprochen werden, das Tempo und die Länge des Lieds sollen der Entwicklung der Kinder angepasst werden. Zwischen der 6. und 7. Strophe (siehe Anhang) besteht die Möglichkeit, sich andere Dinge einfallen zu lassen, die die Flamingo-kinder „aus der Reihe“ machen könnten (in die Hocke gehen, Rock'n'Roll tanzen usw.). Um die Gleichgewichts-Übung ausgewogen zu gestalten, ist es sinnvoll, während des Lieds zu Beginn jeder Strophe das Bein zu wechseln.

Beim folgenden Lied geht es um Hüpfen.

### Hopp hopp

*Hopp, hopp, hopp, hopp!  
In Hüpfen und Springen sind die Kängurus  
topp.*

Hüpfen scheint ein Urbedürfnis nicht nur von Kängurus zu sein: Fragt man eine Gruppe von Vierjährigen, ob sie wissen, wie Kängurus hopsen, verwandeln sich die Kinder spontan in springende Beuteltiere und sind nur schwer zu bändigen. Was vielen Kindern nicht klar ist: Auch Kängurus müssen das Hüpfen üben! Und davon wird in diesem Lied anhand der Entwicklung eines Kängurumädchens erzählt (siehe Anhang).

Im Refrain können die Kinder diesem Drang nachgehen, bis das Wort „stopp“ fällt, dann setzen sie sich und hören sich wieder in Ruhe die Strophen an. Das Lied ist also aufgeteilt in ruhige „Zuhör-“ und bewegte „Mitmach“-Teile.

Eine Möglichkeit am Schluss des Lieds: Die Kinder hüpfen paarweise – also als Känguru-Frau und -Mann.



Foto: Pavel Losevsky

### Körperhaltung allgemein

Unsere Wirbelsäule übernimmt die Stützfunktion des Körpers. Sie ist mit den unteren und oberen Extremitäten und dem Rumpf über Gelenke und Muskulatur verbunden. Durch ihre Doppel-S-Form ist sie so ausgerichtet, dass sie auftretende Kräfte gut ableiten kann.

Ist die Wirbelsäule im Stand in ihrem Lot senkrecht ausgerichtet und befindet sich ihr Schwerpunkt über den Füßen, kann sie die auftretenden Kräfte optimal ableiten. Auch jeder einzelne Gliedmaßenabschnitt besitzt seinen eigenen Teilschwerpunkt. Alle Teilschwerpunkte vereinigen sich zu einem Gesamtschwerpunkt, der sich hinter dem Bauch-

nabel in Höhe des 4. und 5. Lendenwirbels befindet.

Sobald wir uns aus der lotrechten Grundstellung herausbegeben, verliert der Körper nach dem Gesetz der Schwerkraft sein Gleichgewicht. Unsere Muskulatur muss aktiv werden, um ein Umfallen zu verhindern.

Eine gesunde gelenkschonende und energiesparende Körperhaltung ist die, in der sich der Körperschwerpunkt direkt im Lot über der Unterstützungsfläche, z.B. im Stand über den Füßen, befindet. Becken und Schultergürtel nehmen dabei starken Einfluss auf die Körperhaltung.

Gleichmäßige Bewegungen in alle Richtungen kräftigen und dehnen die Muskulatur in einem ausgewogenen Verhältnis. Befinden

wir uns durch einseitige Bewegungen zu lange in der gleichen Körperstellung, werden bestimmte Muskeln zu stark gekräftigt – sie verkürzen bzw. verspannen – und sind auf Dauer nicht mehr in der Lage, in ihre entspannte Form zurückzukehren. Andere Muskeln werden durch dauerhafte Fehlstellungen zu stark gedehnt. Sie neigen zur Abschwächung und können den Körper nicht mehr ausreichend stützen.

Bei einer gesunden Körperhaltung ist es also wichtig, die Muskulatur durch ausgleichende Bewegungen im Gleichgewicht zu halten.

Leider verursacht der technisierte Alltag immer mehr Bewegungsmangel und einseitige Bewegungen. So kommt es z.B. durch vieles Sitzen zu einer Abschwächung der Rückenmuskulatur, Verspannung der Nackenmuskulatur und Verkürzung der Brustmuskulatur. Es entstehen somit muskuläre Dysbalancen, die auf Dauer Schmerzen in den Gelenken verursachen können.

Aufgrund langjähriger Erfahrungen weiß man, welche Muskeln zur Abschwächung, Verkürzung bzw. Verspannung neigen:

Zur Abschwächung neigen insbesondere:

- Schultergürtelmuskulatur
- Bauchmuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Rückenmuskulatur

Zur Verspannung neigen häufig:

- Oberer Anteil des Kapuzenmuskels (Nackenmuskulatur)
- Schulterblattheber
- Rückenmuskeln (im unteren Bereich)

Zur Verkürzung neigen häufig:

- Hüftbeuger
- Rückseitige Oberschenkelmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Kopfwendemuskulatur
- Wadenmuskulatur

### Haltungsförderung für Kinder

Leider leiden auch Kinder schon an Bewegungsmangel und daraus resultierend an Fehlhaltungen bzw. Übergewicht. Für diese Kinder, aber auch für jedes andere Kind ist es wichtig, sich so früh wie möglich den eigenen Körper bewusst zu machen und eine gesunde Körperhaltung zu verinnerlichen. Dies kann durch Kräftigung und Dehnung der entsprechenden Muskulatur unterstützt werden. Hat ein Kind z.B. Schwierigkeiten, im Sitzen am Boden den Rücken gerade zu halten, so sollte hier versucht werden, die rückseitige Oberschenkelmuskulatur zu dehnen und die Haltemuskulatur der Wirbelsäule, also den Rücken, zu kräftigen.

Kinder mit einer überdurchschnittlichen Dehnbarkeit sollten vor allem muskulär gekräftigt werden, um die Gelenke zu stabilisieren.

Allgemein sollte zur Haltungsförderung bei Kindern beachtet werden, möglichst vielseitige Bewegungen anzubieten. Bei der Dehnung und Kräftigung der Muskulatur sind auf jeden Fall die entwicklungspezifischen Besonderheiten des jeweiligen Alters zu berücksichtigen. So sind z.B. eine Überstreckung der Wirbelsäule, starke Seitneigungen und Kopfbewegungen in jedem Falle zu vermeiden.

Eine gesunde Körperhaltung fördert neben dem körperlichen Gleichgewicht auch die geistige Entwicklung des Kindes. Denn ein aufrechter Gang zeigt Selbstbewusstsein und gibt mehr Selbstsicherheit.

### Sinnvoller Stundenaufbau:

1. Einstimmung/Erwärmung  
*1 Auflockerungsspiel*
2. Übungen zur Technik/Einführung in das Thema  
*2-3 Übungen*
3. Auflockerung  
*1 Auflockerungsspiel*
4. Übungen zum Bewegungsziel  
z.B. Spannung/Entspannung  
*2-3 Übungen*
5. Abschluss  
*1 Auflockerungsspiel*

### Methodisch didaktische Hinweise zur Haltungsförderung mit Kindern

Die Haltungsförderung ist ein großes Feld mit vielen Möglichkeiten. Um den Kindern erst einmal den Körper mit seinen Spannungszuständen bewusst zu machen, bildeten Übungen zum Thema „Spannung und Entspannung“ den Schwerpunkt des Workshops. Viele Kinder können durch Reizüberflutungen im Alltag nicht mehr allein in einen Entspannungszustand finden und sind ständig angespannt. Ihnen soll mit bestimmten Übungen das Lockerlassen der Muskulatur bewusst gemacht werden.

Andererseits eignen sich Spannungsübungen sehr gut dazu, den Kindern eine gesunde Körperhaltung deutlich zu machen. Wenn ich fest stehe, sehe ich ganz anders aus, als wenn ich schlapp und zusammengefallen bin. Gleichzeitig kann mit solchen Übungen die Muskulatur gekräftigt werden.

Wichtig bei allen Übungen, die wir mit Kindern durchführen, ist es, mit viel Fantasie die

Übungen in Geschichten und kleine Spiele zu verpacken. Über Bilder, die wir den Kindern geben, können sie sich bestimmte körperliche Zustände viel besser vorstellen und sie bleiben länger im Gedächtnis. Natürlich hat kein Kind Lust, trockene Kraftübungen durchzuführen, wo es keinen Sinn hinter der Übung sieht. Die Konzentration würde schnell nachlassen.

### Übungsbeispiele

Thema: „Märchenland“

Für Kinder zwischen 4 und 7 Jahren

#### **Dornröschens Rosenhecke**

*Geschichte:*

Während Dornröschen schläft, wächst die Rosenhecke und wunderschöne Blüten zeigen sich. Die Rosen wiegen sich im Wind hin und her.

Aber die Rosen lassen niemanden durch, der zum Schloss möchte, solange die 100 Jahre noch nicht um sind. Die Dornen stechen und pieken.

*Durchführung:*

Die Kinder strecken ihre Arme zur Decke, machen sich ganz lang. Als Blüte öffnen sie die Arme leicht und ziehen die Schultern nach unten, leichte Seitneigungen mit dem Oberkörper. Weiche, fließende Bewegungen.

*Musik:* langsam, fließend

Der Tanz-/Spilleiter oder ein Kind nähert sich den Rosen. Sie „stechen“ mit festen Armen nach vorn, oben, unten und zur Seite.

*Musik:* kräftig, staccato

*Ziel:*

Verdeutlichung des Unterschiedes zwischen weichen, fließenden und harten, festen Bewegungen (Spannung/Entspannung).

Im Anschluss der Übung werden die Kinder befragt, welche Bewegung für sie am anstrengendsten war.

Bewusst machen und ausprobieren lassen, dass wir nur mit festen Armen und Händen „stechen“ können. Lockere Hände „pieken“ nicht.

#### **Arielles Unterwasserwelt**

*Geschichte:*

Unter Wasser im Land von Arielle gibt es viele Wasserpflanzen, deren Blätter durch die Bewegung des Wassers hin- und herbewegt werden.

Bei stürmischem Wetter bewegt sich auch das Wasser stärker. Die Pflanzen werden hochgespült, zur Seite, nach unten, bis das Wasser sich wieder beruhigt und ganz still wird.

*Durchführung:*

Die Kinder liegen auf dem Rücken. Arme und Beine stellen die Blätter dar, die sich ganz weich abwechselnd und zusammen in alle möglichen Richtungen bewegen.

Bei wirbelndem Wasser richten sie sich auf, rollen wieder zurück und zur Seite. Beruhigt sich das Wasser, liegen sie ganz entspannt am Boden.

Variante: Der Tanz- oder Spilleiter berührt die Kinder leicht. Sie lassen sich ohne Kraft einfach bewegen, sind locker und entspannt.

*Musik:* Entspannungsmusik, Harfe

*Ziel:*

Bewusstmachen von weichen Bewegungen, Lockerlassen von Körperteilen, Entspannung

#### ► **Literatur- und Musikvorschläge**

Judith Frege: *Kreativer Kindertanz*

K. Harrison: *Tolle Ideen, Tanz und Bewegung*

**Musik:**

Corinna Vogel: *Der erste Schritt*

Fredrik Vahle: *Guck der kleine Löwe*





### 1. Frühkindliches Fremdsprachenlernen

Die heutige Globalisierung bringt uns Menschen mehr Vorteile als Nachteile. Schon zu Beginn dieses Jahrhunderts wurde dem Fremdsprachenlernen mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Alle Kinder in der Grundschule müssen bereits eine Fremdsprache lernen, meistens ab der 3. Klasse, aber es gibt auch schon Bemühungen, diese in der ersten Klasse einzuführen. Das frühkindliche Fremdsprachenlernen ist in Europa bereits „Common Practise“, doch Deutschland tut sich noch schwer mit dem Fremdsprachenlernen in der Altersgruppe 4-7, wo teilweise noch eine gewisse Orientierungslosigkeit herrscht über das Was?, Wie? und Wie Lange?

### 2. Warum Fremdsprachenlernen überhaupt?

Entgegen der Hirnforschung, die herausgefunden haben soll, dass Kinder mit dem Fremdsprachenlernen oft überlastet seien, ist es bekannt, dass durch das Benutzen beider Hirnhälften durch Sprache und Bewegung das Gehirn weiterhin angeregt wird, denn das Umschalten zwischen den Sprachen erfordert vom Gehirn besondere Flexibilität. Außerdem hat man herausgefunden, dass, je mehr sich Kinder mit Sprache beschäftigen (egal welcher Herkunft), der IQ gesteigert wird und ebenso die soziale und interkulturelle Akzeptanz wächst.

### 3. Warum Englisch?

Englisch ist teilweise Bestandteil unserer Alltagssprache und daher nicht so „fremd“ wie andere Sprachen. Schon in der ersten Stunde können Sie ihren Kindern erklären, dass sie Englisch bereits können, und versuchen Beispiele zu finden. Schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, dass die Kinder schon ein paar Wörter können, ohne dass es ihnen bewusst war. Das erhöht die Motivation und stellt ein rasches Erfolgserlebnis her. Und davon brauchen sie mehr. Ein weiterer Vorteil ist, dass sie schon mit relativ wenigen Begriffen in der Lage sind, miteinander zu kommunizieren, so dass sie schnell

das Gefühl bekommen, diese Sprache ist eine Sprache, die mir gefällt. Außerdem unterstützen viele Eltern das Sprachenlernen, weil es ihnen in der heutigen Zeit nützlich und sinnvoll erscheint. Deshalb ist es auch wichtig, dass man als Fremdsprachenlehrer mit den Eltern kommuniziert, d.h. dass Sie nach jeder Stunde die neu gelernten Vokabeln aushängen. Sie werden staunen, was für einen Effekt das hat. Viele Eltern sind oft ehrgeiziger als deren Kinder und üben mit ihnen, aber auch, weil es ihnen Spaß macht und sie ihre Kenntnisse dadurch auffrischen können.

### 4. Warum Bewegung oder Sport im Fremdsprachenunterricht?

Generell ist bekannt, dass Bewegungsmangel und einseitiges langes Sitzen bei Kindern schnelle Ermüdung, erhöhte Ablenkbarkeit, erhebliche Konzentrationsschwäche und motorische Unruhe erzeugen. Dem kann man mit Bewegung begegnen, denn durch die Erhöhung des Aktivitätsniveaus werden auch die kognitiven Prozesse angeregt. Die Übungen steigern die zerebrale Durchblutung und wirken damit aktiv auf das Gehirn, welches sofort leistungsfähiger ist. Besonders nach Phasen der Konzentration und geistigen Anspannung kann Bewegung zur Entlastung beitragen und damit das Wohlbefinden der Kinder verbessern. Besonders förderlich ist es also, wenn man die Kinder im Wechsel von Anspannung und Entspannung lässt. Durch die Bewegung, insbesondere wenn die Übungen auf beide Gehirnhälften abzielen, werden diese aktiviert und das Kind hat auch eine höhere Aufnahmekapazität, um die Fremdsprache zu lernen. Wenn die Kinder Freude an der Bewegung haben, sind die Folgen dieser Stunden unübersehbar. Die Atmosphäre des Sprachunterrichts ist entspannt, die Kinder sind disziplinierter, und die Lernbereitschaft ist verbessert. So erfolgt das Sprachenlernen nicht nur visuell und auditiv, sondern auch die kinästhetische und taktile Wahrnehmung werden angesprochen. Führen die Kinder Übungen zu den jeweiligen Sprachkomplexen aus, verbinden sie die neuen Vokabeln mit den Handlungen, was das Lernen erheblich erleichtert. Damit wird also die Gedächtnisleistung enorm unterstützt.

### 5. Welche Kompetenzen muss eine Lehrkraft mitbringen?

Das Unterrichten einer Fremdsprache in der Altersgruppe 4-7 stellt hohe Anforderungen an die Lehrkraft. Schließlich ist sie das erste und wichtigste Sprachvorbild und damit zugleich eine Schlüsselfigur im Leben der Kinder. Dieser Verantwortung sollte sich jede Lehrkraft bewusst sein. Das kommt besonders zum Tragen, wenn die Lehrkraft eine

fehlerhafte Aussprache besitzt oder einen deutschen Akzent, weil die Kinder alles kopieren und imitieren, was ihnen vorgezeigt wird. Dieses dann noch zu korrigieren, ist meist mit großen Anstrengungen verbunden. Da der Unterricht vorwiegend mündlich stattfindet, muss die Lehrkraft schon gut Englisch sprechen können, denn nur dann können die Kinder ihren Anweisungen folgen, wenn sie sich bewegen, etwas raten, erzählen, singen, tanzen, klatschen oder etwas darstellen sollen. Der Unterricht sollte abwechslungsreich, erfolgsorientiert und kindgerecht gestaltet werden. Die Methoden sollten häufig gewechselt werden, um die volle Konzentration aufrechtzuerhalten. Die Lehrkraft muss erkennen können, wann ein Kind überfordert ist, um dann die richtigen Schritte einleiten zu können. Ihr methodisches Repertoire und die Kenntnis von geeigneten Materialien sollten dem Sprachstand und den Interessen der Kinder entsprechen.

Da eine Lehrkraft mit Sprache auch Kultur vermittelt, ist es wertvoll, wenn sie die kulturellen Eigenarten auch aus eigenem Erleben kennt und die Kinder daran teilhaben lässt. Jede Kultur besitzt wertvolle und schöne Traditionen, die erhaltenswert sind.

### 6. Guter Sprachunterricht als hochwertige Betreuung?

Eine Sprache zu erlernen soll Freude machen. Die Kinder, denen Sie begegnen, sind hoch motiviert und sie sehen deshalb dem Sprachunterricht mit großer Vorfreude entgegen. Aus diesem Grund haben Sie alle Chancen, diese Motivation für den Spracherwerb zu nutzen. Die Kinder sollen sich mit Freude eine neue Sprache erarbeiten, es darf nicht zur Last werden. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen sie darauf achten, dass eine angstfreie und entspannte Atmosphäre herrscht. Ein guter Sprachunterricht kommt einer ausgezeichneten, qualitativ hochwertigen Betreuung gleich und hat deshalb weit reichende Konsequenzen. Studien haben gezeigt, dass die Kinder, welche eine solche Ausbildung genossen haben, einen größeren Sprachschatz aufweisen, generell besser in der Schule sind, anderen Sprachen gegenüber aufgeschlossener und generell offener im Umgang mit dem Erwerb von Neuem sind und im Allgemeinen ein positiveres Sozialverhalten aufweisen.

## 7. Methodische Hinweise

### 7.1. Generelle Voraussetzungen

- Kinder sollten motiviert sein.
- Das ist nicht immer der Fall, insbesondere wenn Eltern über den Sprachunterricht entscheiden, ohne dass sie eine positive Grundstimmung zu vermitteln vermögen.
- Bis zum 7. Lebensjahr sollte ein „native speaker“ (Muttersprachler/in) unterrichten (alternativ: viele Kassetten und CDs, siehe Literaturliste u.a., originale Texte und Dialoge verwenden).
- Übungen oft wiederholen
- nicht länger als 15 Minuten Konzentration fordern
- schneller Methoden-Wechsel (in 30 Minuten/in einer halben Stunde ca. 3-5 Mal)
- nie zu viel abarbeiten wollen (weniger ist mehr)
- Inhalte des Lehrganges festlegen (insofern nicht vorgegeben)

Folgende Inhalte haben sich in dieser Reihenfolge bei 4-7-jährigen Kindern bewährt:

Namen/Kennenlernen, Zahlen, Farben, Tiere, Verben, Einkauf, Körperteile, Wetter Spielzeug

### 7.2. Zum Schaffen einer guten Arbeits- und Lernatmosphäre haben sich folgende Dinge bewährt:

- ein möglichst schönes Ambiente
- eine Sitzordnung, die nicht an Schule erinnert
- Kleinspielzeug, welches erst mal die Aufmerksamkeit der Kinder einfängt
- Handpuppen
- jedes Kind erhält einen englischen Vornamen (auf Schilder malen lassen und hinstellen)
- Rituale schaffen (Begrüßungen, Lieder, Wetterbeobachtungen, Feststellen des Wochentages, Geburtstagsritual)

#### ► Literatur

Julia Stachen: *Bewegungs- und Entspannungspausen im Englischunterricht*; Lehrhilfen für den Sportunterricht 12/2006  
Renate Kreis: *Let's begin*; Themenheft Englisch, Stark Verlag  
Englisch lernen mit Otfried Preussler: *„Das kleine Gespenst“*, *„Der kleine Wassermann“*, *„Die kleine Hexe“*; Der Audio Verlag 2005



Foto: imagesource



Foto: Galina Barska

## Ein Ort der Bewegung – die Bildungsstätte der Sportjugend Berlin

Die hier dargestellten Beiträge sind Ergebnisse einer Fachtagung zum Thema „Gesundheit und Bewegung“, die in der Bildungsstätte der Sportjugend Berlin im Jahr 2007 zum zweiten Mal erfolgreich in Kooperation mit der Unfallkasse Berlin und mit Unterstützung der AOK Berlin und des Sozialpädagogischen Fortbildungsinstituts Berlin-Brandenburg durchgeführt wurde.

Ziel der Fachtagung „Gesundheit und Bewegung“ war die praxisnahe Vermittlung von Methoden und Inhalten, mit deren Hilfe Erzieher/innen und Übungsleiter/innen für Kinder altersangemessene Angebote in Tageseinrichtungen im Bildungsbereich Körper, Bewegung und Gesundheit gemäß dem Berliner Bildungsprogramm umsetzen können. Die Teilnehmenden erwartete ein informatives Programm rund um die Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Vorschulalter.

Fortbildungsveranstaltungen in der vorschulischen Bewegungserziehung werden von der Sportjugend Berlin seit den 70er Jahren erfolgreich angeboten. Die Bildungsstätte der Sportjugend Berlin bietet Erzieher/innen und Mitarbeiter/innen aus Kindergärten und Schulen sowie Jugend- und Übungsleiter/innen aus Sportvereinen und -verbänden ein attraktives und umfangreiches Aus- und Fortbildungsprogramm im Bereich der ganzheitlichen Bewegungsförderung und Gesundheits-erziehung.

Ergänzt wird das umfangreiche Seminarprogramm durch eine Reihe von Arbeits-hilfen für die praktische Arbeit mit Kindern, z.B. die Liederbücher „Kleine kommen ganz groß raus“ und „Lernen in Bewegung“ oder die Handreichungen „Bewegungs-geschichten und -landschaften“, „Bewegungsförderung mit Alltagsmaterialien“ sowie „Bewegung und Sprache“.

Weitere Informationen zum Tagungsort und zu den Inhalten der Bildungsarbeit unter:

**Bildungsstätte der Sportjugend Berlin**  
Hanns-Braun-Straße, Haus 27  
14053 Berlin

Tel. 030/300071-3  
Fax. 030/300071-59  
E-Mail bildungsstaette@sportjugend-berlin.de

[www.sportjugend-berlin.de](http://www.sportjugend-berlin.de)





Culemeyerstraße 2 · 12277 Berlin  
Tel.: (030) 76 24 - 0  
[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)