



# WiNKis BEWEGUNGSTIPPS



# GESUND IM WIENER KINDERGARTEN

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.





Je früher Gesundheitsförderung ansetzt, desto besser wirkt sie. Deshalb widmete sich das Projekt „Gesund im Wiener Kindergarten“ neben gesunder Ernährung und seelischer Gesundheit auch intensiv der Bewegungsförderung in Wiens Kindergärten. Denn: Der Drang nach Bewegung steckt in allen Kindern, leider geht er bei vielen im Lauf des Erwachsenwerdens verloren. Ein Jahr lang tobte der kleine Drache WiNKi, das Maskottchen von „Gesund im Wiener Kindergarten“, mit den Kindern durch Tagesräume, Turnsäle und Gärten. Dabei ging es nicht um die Vorbereitung auf sportliche Höchstleistungen, sondern um das Vermitteln von Spaß an Bewegung. Wie auch Sie den Alltag mit „Ihren“ Kindern bewegungsfreundlicher gestalten und ohne großen Aufwand die eigenen Räumlichkeiten dafür nutzen, finden Sie auf den folgenden Seiten. Ich bin überzeugt, es ist etwas dabei, womit Sie mehr Bewegung in Ihren Kindergarten bringen können. Ich wünsche Ihnen und den Kindern viel Freude dabei.

### **Peter Hacker**

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport



Unser Körper braucht Bewegung, gerade auch, wenn wir sehr gefordert sind. Deshalb wurde im Projekt „Gesund im Wiener Kindergarten“ neben Bewegungsspielen für die Kinder auch ein besonderes Augenmerk auf die Gesundheit der „Großen“ gelegt. Dazu gehören auch Tipps, wie Sie einseitigen Belastungen und den Auswirkungen von Stress auf Ihren Körper entgegenwirken können. Die Palette reicht vom richtigen Heben bis zu Entspannungsübungen. Der abwechslungsreiche Alltag im Kindergarten funktioniert nämlich nur dann, wenn sich alle auch körperlich wohlfühlen. Es würde mich freuen, wenn wir Sie mit dem vorliegenden Handbuch dabei unterstützen können.

### **Christoph Wiederkehr**

Stadtrat für Bildung, Jugend, Integration und Transparenz



Die Wiener Gesundheitsförderung - WiG legt bei ihrer Arbeit besonderen Wert auf Partizipation, Innovation und Nachhaltigkeit. Deshalb haben wir im Rahmen des Projekts „Gesund im Wiener Kindergarten“ auch das „Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten“ initiiert. Darin sind Mitarbeiter\*innen der sieben größten Kindergartenorganisationen Wiens vertreten. Gemeinsam wollen sie Wiens Kindergärten noch besser für Kinder, Eltern und Personal machen. So wurden mit Gesundheitsförderungsexpert\*innen unter anderem Gesundheitstage organisiert und nicht zuletzt ist dieses Handbuch Ergebnis der Arbeit im Netzwerk. Sie halten also ein Handbuch von Kindergartenmitarbeiter\*innen für Kindergartenmitarbeiter\*innen in Händen. Viel Spaß damit und danke für Ihren Einsatz!

### **Dennis Beck**

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

<b>1. Einleitung .....</b>	<b>5</b>
1.1. Bewegung im Kindergarten und in der Kindergruppe .....	6
1.2. Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche .....	9
<b>2. Gestaltung von polysportiven Bewegungseinheiten .....</b>	<b>12</b>
2.1. Basiswissen .....	13
2.1.1. Aufbau einer Bewegungseinheit.....	13
2.1.2. Förderung von Koordination und Kondition.....	14
2.2. Polysportive Bewegungseinheiten.....	15
2.2.1. Längere Bewegungseinheiten (45–60 Minuten) .....	16
2.2.2. Bewegungseinheiten für zwischendurch (15–30 Minuten).....	30
2.2.3. Laufspiele .....	43
<b>3. Vorschläge für Workshop-Abläufe.....</b>	<b>45</b>
3.1. Kindertanz, Rhythmik.....	46
3.2. Kinder-Yoga, Entspannungstechniken .....	49
3.3. Eltern-Kind-Turnen .....	50
3.4. Outdooraktivitäten, Spielplatznutzung.....	51
3.5. Bewegungsbaustelle, Fitnessparcours, Hindernislauf .....	52
3.6. Bewegung für Kinder mit besonderen Bedürfnissen.....	53
<b>4. Tipps &amp; Tricks zur bewegungsfreundlichen Raumgestaltung.....</b>	<b>55</b>
4.1. Gänge, Nischen, Garderobe – Flächen zum Entdecken.....	56
4.2. Atmosphäre schaffen – leicht gemacht.....	57
4.3. Ich teile meinen Raum .....	58
4.4. Ordnung bringt's.....	58
4.5. Weniger ist oft mehr.....	59
4.6. Möbel auf Rollen .....	60
4.7. Bewegungsbaustelle und Kuschelhöhle .....	60
<b>5. Best-Practice-Beispiele zur bewegungsorientierten Gesundheitsförderung .....</b>	<b>62</b>
5.1. Bewegte Informationen .....	63
5.2. Eltern-Kind-Olympiade .....	63
5.3. Picknick und Bewegung .....	64
5.4. Generationenübergreifendes Bewegungsfest .....	64
5.5. Bewegungsfest mit Stationenbetrieb und kurzen Tanzeinheiten .....	64

<b>6. Mitarbeiter*innen-Gesundheit.....</b>	<b>65</b>
6.1. Rücken und Wirbelsäule: Aufbau und Funktion .....	66
6.1.1. Richtiges Sitzen.....	68
6.1.2. Richtiges Stehen .....	68
6.1.3. Richtiges Heben und Tragen .....	69
6.1.4. Übungen zur neutralen Körperhaltung.....	70
6.1.5. Effiziente Rückenübungen .....	72
6.1.6. Die Goldenen 10 – Ausgleichsübungen für den Arbeitsplatz .....	74
6.2. Stressbewältigung am Arbeitsplatz.....	77
6.2.1. Atemübungen.....	77
6.2.2. Effizientes Entspannen während der Arbeit.....	78
6.2.3. Bewegte Entspannung.....	79
<b>7. Bastelanleitungen .....</b>	<b>80</b>
7.1. WiNKi zum Selbermachen .....	81
7.2. Bewegungsvorlagen für den Bewegungswürfel.....	81
<b>8. Informationen zu Bewegungsmöglichkeiten .....</b>	<b>82</b>
8.1. Bewegungsangebote in Wien.....	83
8.2. Aus- und Fortbildungsangebote .....	84
<b>9. Verwendete und empfohlene Literatur, Links .....</b>	<b>85</b>
9.1. Verwendete und empfohlene Literatur .....	86
9.2. Links .....	87

## IMPRESSUM

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG,  
Treustraße 38-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. +43 1 4000 76905, E-Mail: office@wig.or.at.

Konzept und Inhalt: ASKÖ WAT Wien, Text: Mag.<sup>a</sup> Sylvia Laukes, Media Quarter Marx 3.2,  
Maria-Jacobi-Gasse 1, 1030 Wien, office@askoewat.wien, ZVR-Nr.: 660284207.

Redaktion: Mag.<sup>a</sup> Veronika Mayr, Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Fotos: © Andrew Rinkhy,  
© Mag.<sup>a</sup> Sylvia Laukes, © Christian Sageder; Illustrationen: © Freepik.com & Christian Sageder;  
Satz und Grafik: vdg.at/Sageder, 3. Auflage, Stand Mai 2023.

Dieses Handbuch soll Lust auf Bewegung machen und dazu beitragen, Bewegungsförderung stärker in den Alltag von Kindern in elementaren Bildungseinrichtungen<sup>1</sup> zu integrieren, und so einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern leisten.

## Bewegungsmaßnahmen im Rahmen von „Gesund im Wiener Kindergarten“

Polysportive Einheiten

Ausbildungslehrgang Kinder-Übungsleiter\*in

Workshops

Raumberatung

Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung im Kindergarten und Familienalltag

Ziel der gesetzten Bewegungsmaßnahmen ist, die Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik dabei zu unterstützen, Bewegung im Kindergarten- und Kindergruppenalltag nachhaltig zu verankern.

Die polysportiven Einheiten geben Einblick in den freudvollen und wettbewerbsfreien Zugang zu Bewegung und zeigen, wie mit Alltagsmaterialien kostengünstig auch kleine Räume für zusätzliche Bewegung genutzt werden können.

Workshops bieten die Möglichkeit, sich intensiv mit einem Thema auseinanderzusetzen und den Austausch zwischen den Kinderbetreuungseinrichtungen zu fördern, wenn sie häuserübergreifend angelegt sind.

Der Blick von außen durch eine Raumberaterin lieferte zudem neue Impulse und zahlreiche anregende Diskussionen.

Mit der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung im Kindergarten bzw. in der Kindergruppe und im Familienalltag wird den Bildungspartner\*innen und den Kindern das Thema auf unterschiedliche Weise (Informationsveranstaltungen und Bewegungsfeste) nähergebracht.

Abschließend und auch im Sinne einer langfristigen Implementierung von Bewegung im Kindergarten und in der Kindergruppe wurden zwei Ausbildungslehrgänge zum/zur zertifizierten Kinder-Übungsleiter\*in durchgeführt. Diese Multiplikator\*innen helfen nun mit, den Kindergartenpädagog\*innen, den Kindern und ihren Eltern zukünftig noch mehr Bewegungsangebote anbieten zu können.

Vor allem aber wird gezeigt:

**Bewegung macht Spaß!**

# 1 Einleitung



# 1.1. BEWEGUNG IM KINDERGARTEN UND IN DER KINDERGRUPPE



„Fang mich“ und schon läuft Anna so schnell sie kann davon, weicht anderen Kindern aus und springt über einen Stein. Nur ein Spiel?

Was so spielerisch und zweckfrei aussieht, hat für die Entwicklung des Kindes große Bedeutung. Weglaufen = Schnellkraft, wohin = Orientierungsfähigkeit, Springen = muskelaufbauende, knochenstärkende Bewegungen. Zudem werden Selbstbewusstsein, Frustrationstoleranz, Rücksichtnahme und vieles mehr gefördert.

## Mit Bewegung in ein gesundes Leben starten

Kinder lernen ihre Umgebung von Beginn an über Bewegung kennen. Vor allem im ersten Lebensabschnitt sind diese sensorischen und motorischen Erfahrungen besonders wichtig und bilden gemeinsam mit einer ausgewogenen Ernährung und einem positiven Selbstbild die Basis für eine gesunde körperliche, geistige und seelische Entwicklung. Ihre Neugierde und grundsätzliche Freude an Bewegung sind die Triebfeder für Entdeckungen und tragen zudem viel zum Vertrauen in die eigenen motorischen Fähigkeiten und zu einer realistischen Selbsteinschätzung bei. Einfache Bewegungsabläufe mit viel Spaß und Freude an der Aktivität reichen für die Kinder oftmals aus, um ihre körperliche und geistige Entwicklung zu fördern. Besonderen Stellenwert haben dabei die koordinativen Fähigkeiten wie Springen, Klettern, Laufen und Werfen.

Das Augenmerk bei der spielerischen Integration von Bewegung und Sport in den Kindergarten- und Kindergruppenalltag liegt nicht nur auf der kurzfristigen Wirkung, sondern vor allem auf der positiven Langzeitwirkung einer aktiven, spielbetonten und vielfältig angelegten bewegten Kindheit. Durch unbewegte Freizeitaktivitäten und mangelnde Anreize verlieren Kinder oft das eigene Interesse an Bewegung. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass sie von klein auf Bewegung und Sport als etwas Positives erleben und damit die Basis für ein gesundes Erwachsenenleben legen.

# 1.1. BEWEGUNG IM KINDERGARTEN UND IN DER KINDERGRUPPE

## Bewegung unterstützt und fördert

- die optimale Entwicklung des Herz-Kreislauf-Systems
- das Nerven- und Immunsystem
- den Aufbau der Muskulatur und Knochen
- Koordinations- und Kooperationsfähigkeiten
- die Eigen- und Fremdwahrnehmung
- die Denkfähigkeit und den Spracherwerb
- die soziale Integration
- Selbstvertrauen, Selbstbestätigung und Selbstwertgefühl
- Kreativität und Einfühlungsvermögen
- Verantwortungsgefühl für sich und andere
- das Gemeinschaftsgefühl
- die Konfliktfähigkeit und das Finden von Lösungsstrategien
- die Rücksichtnahme und den Umgang mit Erfolg und Enttäuschung

## Bewegung als Unfallprävention

Durch viele unterschiedliche Bewegungserfahrungen lernen Kinder ihre Grenzen und ihren Körper besser kennen und können damit Situationen und Gefahren besser einschätzen. Sich im Raum orientieren zu können oder Distanzen richtig einzuschätzen sind nicht nur beim Ballspielen wichtige Kompetenzen, sondern auch im Straßenverkehr und beim täglichen Weg zum Kindergarten und zur Kindergruppe.

## Bewegte Kinder, Eltern und Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik

Der Bildungspartnerschaft zwischen der Familie und den Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik kommt im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung eine sehr wichtige Rolle zu.

Kinder möchten sich frei und selbstbestimmt bewegen. Sie wollen mit all ihren Sinnen die Welt begreifen und erfahren, Freude und Spaß daran haben. Impulse und spezielle Förderung bestimmter Bewegungsziele von außen (Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik, Trainer\*innen) sind dabei ebenso wichtig, wie den Kindern genügend Freiraum zum selbstständigen Ausprobieren, Voneinander-Lernen und Sich-Erfahren zu geben. In den Aussagen „Ich kann das schon alleine!“ und „Bitte hilf mir“ stecken „Ich traue es mir zu“ und „Ich vertraue dir“.

Ein kleiner Gruppenraum mit Sesseln und Tischen kann rasch zu einer Bewegungsbaustelle oder einem Fitnessparcours werden. Sich durch eine Sesselreihe schlängeln wie ein Krokodil, auf einem Seil über die Schlucht balancieren oder einfach dem kindlichen Einfallsreichtum freien Lauf lassen. Kinder laufen und toben, bis sie müde und erschöpft sind. Kurze Pausen und Entspannungsübungen unterstützen sie bei der Regeneration.

Um die kindliche Entwicklung individuell zu fördern, sind viele verschiedene Bewegungserfahrungen notwendig. Elementare Bildungseinrichtungen und Sportvereine unterstützen Eltern dabei, dem natürlichen Bewegungsdrang und den unterschiedlichen Neigungen der Kinder Raum zu geben. Aber auch außerhalb dieser Zeiten ist Bewegung wichtig.



## 1.1. BEWEGUNG IM KINDERGARTEN UND IN DER KINDERGRUPPE

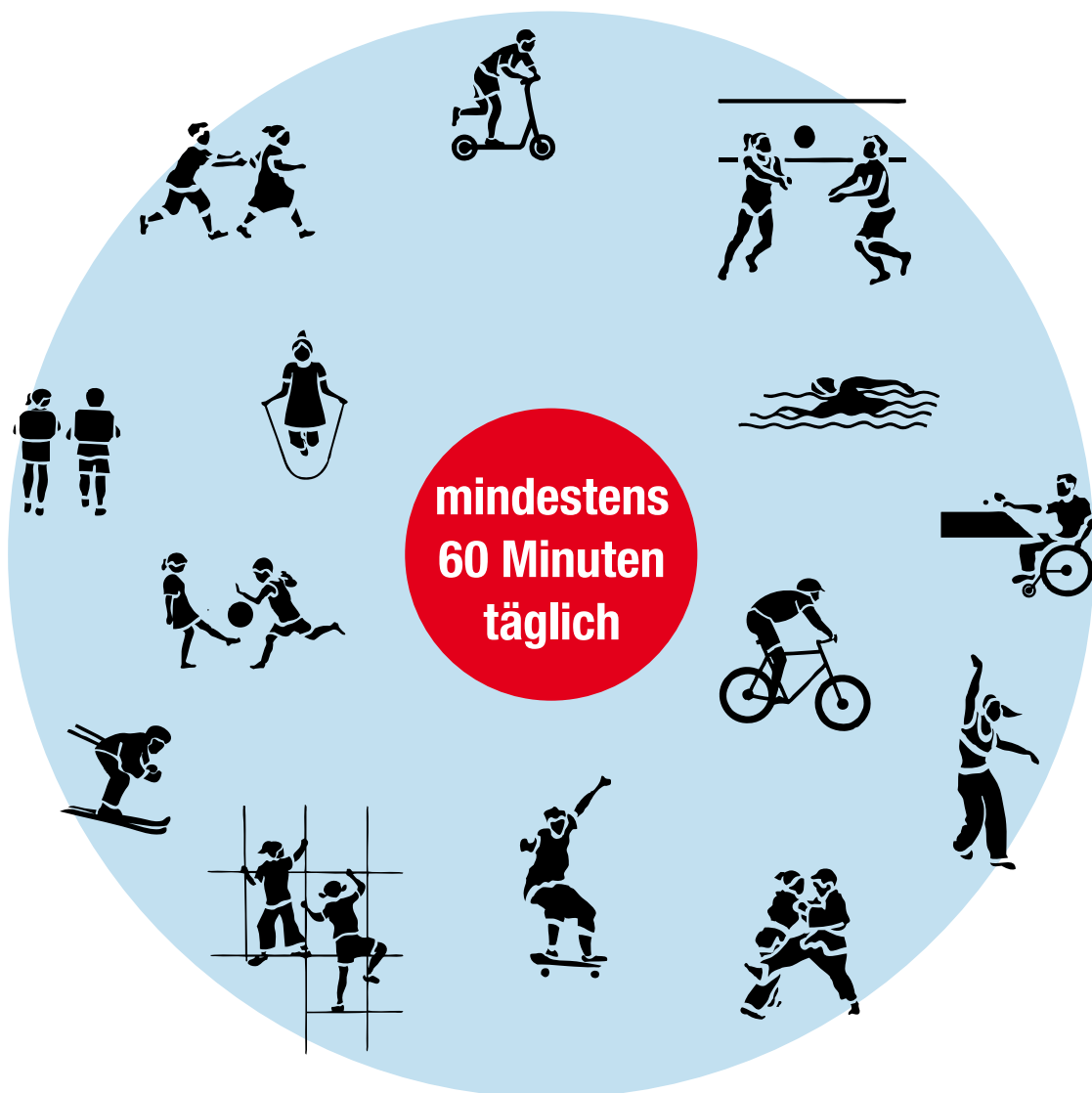
Zu Hause kann das Spielen und Bewegen mit leicht verfügbaren Alltagsmaterialien wie Zeitungen, Bierdeckeln, Putzschwämmen und Haushaltsrollen Kinder begeistern und Eltern dazu motivieren, gemeinsam mit ihnen zu spielen. Wald, Wiese und Park sind große Bewegungsfreiräume, die ganz ohne zusätzliches Material auskommen. Unebener Untergrund, am Boden liegende Baumstämme und viel Platz laden zum Laufen, Springen und Klettern ein. Immer wieder Neues ausprobieren, daran wachsen, einmal außer Atem kommen, hinfallen und wieder aufstehen sind notwendige Erfahrungen, die zur besseren Selbsteinschätzung beitragen. Eine Gelegenheit dazu bietet der Weg zum oder vom Kindergarten. Über Risse am Gehsteig hüpfen, rückwärtsgehen oder auf Zehenspitzen balancieren – all das sind kleine Bewegungseinheiten, die helfen, Spannungen abzubauen und den Alltag zu entschleunigen. Diese Methode braucht vielleicht etwas mehr Zeit, aber es zahlt sich aus.



## 1.2. BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Die Empfehlungen gelten für gesunde Kinder und Jugendliche, für die keine Kontraindikation in Bezug auf körperliche Aktivität gegeben ist. Wenn möglich, sollten auch Kinder und Jugendliche mit Behinderungen gesundheitswirksam körperlich aktiv sein, wobei ihnen bei der Auswahl der Bewegungsformen Hilfe angeboten werden soll. Die Empfehlungen gelten für alle Kinder und Jugendlichen unabhängig vom Geschlecht.

### So bleiben Kinder aktiv



Quelle: Fonds Gesundes Österreich

Empfohlen werden vielfältige Bewegungsformen. Spätestens nach einer Stunde Sitzen sollen Kinder und Jugendliche sich wieder bewegen.

Bewegung soll allen Kindern und Jugendlichen altersgerecht ermöglicht werden. Für Jugendliche gilt, dass die Bewegungsformen zumindest zehn Minuten am Stück dauern sollen.

Quelle: Fonds Gesundes Österreich

### Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung für Kinder und Jugendliche

Bewegung soll allen Kindern und Jugendlichen altersgerecht ermöglicht werden. Um die Gesundheit zu fördern ...

- sollten Kinder und Jugendliche jeden Tag insgesamt mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein;
- sollten Kinder und Jugendliche an mindestens drei Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen;
- ist es empfehlenswert, zusätzlich Aktivitäten auszuführen, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als 60 Minuten dauern, werden zwischendurch kurze Bewegungseinheiten empfohlen.

### Bewegungsintensitäten

Mit Bewegung sind körperliche Aktivitäten gemeint, bei denen große Muskelgruppen beteiligt sind. Unter altersgerechter Bewegung versteht man die Berücksichtigung unterschiedlicher Wachstumsphasen bei der Belastungsgestaltung von Bewegungsangeboten. Mittlere Intensität bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann. Höhere Intensität bedeutet, dass nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Weitere Informationen entnehmen Sie den Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)

### Die Art der Bewegung

Durch die Kombination verschiedener Bewegungsarten können die motorischen Fähigkeiten verbessert oder erhalten werden. Dies ist z.B. für die Mobilität im Alter wichtig.

**Ausdauerbelastung:** Eine körperliche Aktivität, bei der große Muskelgruppen des Körpers rhythmisch belastet werden, beeinflusst die Ausdauerleistungsfähigkeit des gesamten Körpers. Ausdauerbelastungen sind z.B. Nordic Walking, Wandern, Laufen, Rad fahren, Rudern, Langlaufen, Schwimmen, aber auch Sportspiele mit dauerhafter Belastung.

**Kraftbelastung:** Sie wirken vor allem auf die Leistungsfähigkeit der beanspruchten Muskeln und erhöhen die Knochendichte. Unter muskelkräftigender Bewegung sind körperliche Aktivitäten zu verstehen, bei denen das eigene Körpergewicht (z.B. Liegestütz), Gewichte oder andere Hilfsmittel (z.B. Theraband) als Widerstand eingesetzt werden.

## 1.2. BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

**Knochenstärkende Bewegung:** Muskelbewegungen, wie sie beim Krafttraining ausgeführt werden, können einen Belastungsreiz auf die Knochen ausüben, sodass Knochenmasse und Knochendichte aufgebaut werden. Unter knochenstärkenden Bewegungen versteht man das Körpergewicht überwindende, sich wiederholende körperliche Aktivitäten, z.B. Schnurspringen, Stiegen (hinunter) steigen, Wandern/Bergwandern, Ballsportarten, Tennis, Badminton, Tanzen oder Laufen.

**Koordinationsübungen:** Dabei wird das Zusammenspiel von Nerven und Muskulatur trainiert. Gute koordinative Fähigkeiten ermöglichen u.a. sichere motorische Reaktionen und eine gute Gleichgewichtsfähigkeit. Zu den Übungen zählen z.B. Stehen auf einem Bein, Balancieren auf Baumstämmen oder Reaktionsspiele.

**Beweglichkeitsübungen:** Sie dienen dem Erhalt oder der Verbesserung des Bewegungsspielraumes in einem Gelenk. Zum Beweglichkeitstraining zählt z.B. Stretching.

## 2 Gestaltung von polysportiven Bewegungseinheiten



## 2.1. BASISWISSEN

### 2.1.1. Aufbau einer Bewegungseinheit

#### Vorbereitende Fragen

- Wie ist die Alters- und Gruppenstruktur der Kinder?
- Wie viele Kinder machen mit?
- Wie viel Zeit habe ich?
- Wird Material benötigt?
- Wie ist mein methodischer Ansatz (was möchte ich erreichen oder üben)?

#### Stundengliederung

1. Einleitung / vorbereitender Teil / Aufwärmen:  
Belebende Spiele mit verschiedenen Geh-, Lauf- und Bewegungsformen, um den Körper vorzubereiten und aufzuwärmen.
2. Hauptteil:  
Erlernen und Festigen motorischer Fertigkeiten und sportlicher Handlungen. Anregungen der Kinder aufgreifen.
3. Schlussteil / Ausklang:  
Stundenbesprechung, Gefühle ansprechen und mit Atemübungen, Phantasiereisen oder Massage die Einheit ausklingen lassen.

#### Methodische Prinzipien

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Komplexen

#### TIPPS UND TRICKS

Im Komfortbereich lernen Kinder nichts Neues – daher bekannte Bewegungsabläufe mit unbekanntem kombinieren – z.B. statt nur zu laufen, zusätzlich mit den Armen kreisen.



## 2.1. BASISWISSEN

### 2.1.2. Förderung von Koordination und Kondition

Empfohlen werden muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen sowie Aktivitäten, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

Zu den **koordinativen Fähigkeiten** zählt man (nach Meinel und Schnabel):

- **Reaktionsfähigkeit:**  
Jedes Kind prellt einen Ball auf den Boden. Auf ein optisches oder akustisches Zeichen werden verschiedene Aufgaben erfüllt (z.B. Ball fangen und still stehen).
- **Gleichgewichtsfähigkeit:**  
Auf einem Seil balancieren.
- **Differenzierungsfähigkeit:**  
Verschiedenste Materialien oder gleiche Materialien in verschiedenen Größen und Gewichten verwenden, damit laufen, hochwerfen und fangen.
- **Rhythmisierungsfähigkeit:**  
Reifen hintereinander am Boden auflegen und schnell durchlaufen.
- **Orientierungsfähigkeit:**  
Verschiedenfarbige Putzschwämme liegen im Raum. Die Kinder laufen herum und stellen sich auf ein Zeichen zu einer bestimmten Schwammfarbe.
- **Kopplungsfähigkeit:**  
Die Kinder klopfen sich beim Laufen auf den Kopf und reiben mit der anderen Hand den Bauch.
- **Umstellungsfähigkeit:**  
Auf ein Signal verwandeln sich die Kinder in unterschiedliche Tiere und ahmen deren Bewegungen nach.

Zu den **konditionellen Fähigkeiten** zählt man:

- **Kraft:**  
Die Kinder sind „Tiere im Dschungel“. Sie schwingen, laufen oder gehen rücklings auf allen Vieren.
- **Schnelligkeit:**  
Alle Kinder befinden sich auf einer Seite des Raums und laufen auf die andere. Auf ein Zeichen starten sie jedoch aus verschiedenen Positionen (z.B. am Bauch liegend).
- **Ausdauer:**  
Ein Parcours wird auf verschiedene Arten von den Kindern durchlaufen (z.B. vorwärts, rückwärts, seitlich, Hopperlauf, Fersen zum Po, Knie hochheben).
- **Beweglichkeit:**  
Die Kinder berühren mit dem Zeigefinger der rechten Hand das linke Ohr und gleichzeitig mit dem Daumen der linken Hand das rechte Schulterblatt.



## 2.2. POLYSPORTIVE BEWEGUNGSEINHEITEN

Diese auf den folgenden Seiten beschriebenen Modellstunden geben einen Einblick, wie eine polysportive Bewegungseinheit professionell gestaltet werden kann. Hier gilt der Ansatz, einen freudvollen und wettbewerbsfreien Zugang zur Bewegung zu vermitteln. Die Kinder sollen aktiv sein und es auch ein Leben lang bleiben.

### Ziele können sein:

- Ausleben des natürlichen Bewegungsdranges
- Spielerische Schulung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten
- Kennenlernen des eigenen Körpers und von dessen Grenzen
- Regelverständnis (Sinn von Regeln verstehen, sich daran halten)
- Toleranz und Rücksichtnahme (Leistung anderer respektieren und anerkennen sowie Schwächere ins Spiel integrieren)
- Kontakt- und Kooperationsfähigkeit (gemeinsam Aufgaben lösen, anderen helfen, um Hilfe fragen)
- Förderung der Eigenständigkeit des Kindes
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken
- Eigene Lösungswege finden
- Vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln
- Interesse bei Kindern und Eltern wecken, vermehrt Bewegung in den Familienalltag einzubauen

In jeder Bewegungseinheit werden koordinative und konditionelle Fähigkeiten sowie Entspannung, sensorische Integration und Sozialkompetenz in unterschiedlichem Ausmaß geschult. Der Schwerpunkt der Bewegungseinheit ist bei den folgenden Modellstunden jeweils farblich hervorgehoben.

Ich unterstütze bei den Übungen.  
Eine Bastelanleitung für den Drachen  
WINKi gibt es auf Seite 81.





## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

### Stundenbild 1 – Koordinative Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeiten	Mit Material	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	Im Bewegungsraum
Entspannung	Mit Alltagsmaterialien	Im Gruppenraum
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	<b>Dauer: 45 Minuten</b>	<b>Alter: ab 3 Jahre</b>

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: Gleichgewicht, Orientierungs-, Umstellungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit

#### MATERIAL

Jongliertücher  
8–10 Reifen in zwei verschiedenen Farben  
Baumstamm oder Langbank  
Reissäckchen  
langes Schwungseil, Seil als Markierungslinie  
WiNKi-Handpuppe

#### BESCHREIBUNG

##### Aufwärmen

Die Kinder bilden einen Sitzkreis und werden von WiNKi begrüßt.

**Feuer, Wasser, Sturm:** Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

**Material:** keines

**Dauer:** 5–10 Minuten

**Beschreibung:** Die Kinder bewegen sich durcheinander im Raum. Es können verschiedene Fortbewegungsarten vorgegeben werden (z.B. vorwärts laufen, rückwärts laufen, galoppieren).

**WiNKi gibt verschiedene Kommandos:**

- Feuer: Alle Kinder hüpfen, da der Boden sehr heiß wird.
- Wasser: Alle Kinder versuchen sich auf eine Insel (Baumstamm, Teppichfliese) zu retten.
- Sturm: Die Kinder halten sich aneinander fest, um nicht weggeweht zu werden.

**Varianten – Weitere Kommandos einbauen:**

- Sonne: Alle legen sich auf den Rücken und lassen sich die Sonne auf den Bauch scheinen.
- Regen: Alle Kinder tanzen im Regen.



## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

### Hauptteil

**Reifenlauf:** Rhythmisierungsfähigkeit

**Material:** 8–10 Reifen in zwei verschiedenen Farben

**Dauer:** 10–15 Minuten

**Beschreibung:** Die Reifen werden hintereinander aufgelegt.

Die Kinder laufen nacheinander durch die Reifen und versuchen dabei verschiedene Aufgaben zu erfüllen, z.B.:

- Durchlaufen mit einem Kontakt (in jeden Reifen nur einmal hineinsteigen).
- Durchlaufen mit zwei Kontakten (in jeden Reifen mit beiden Füßen hineinsteigen).
- Beidbeinige Sprünge.
- In die blauen Reifen mit einem Fuß hineinhüpfen, in die roten mit beiden.
- Abstand der Reifen variieren.

**Balancestamm:** Gleichgewichtsfähigkeit

**Material:** Baumstamm oder Langbank, Reissäckchen

**Dauer:** 10–15 Minuten

**Beschreibung:** Die Kinder balancieren nacheinander über den Baumstamm. Dabei können verschiedene Aufgaben erfüllt werden:

- Das Reissäckchen auf dem Kopf, der Schulter oder dem Handrücken balancieren.
- Rückwärts balancieren (evtl. mit oben genannten Zusatzaufgaben).
- Mit geschlossenen Augen balancieren (Hilfestellung durch ein anderes Kind oder WiNKi).

### Abschluss

Nach dem gemeinsamen Wegräumen kommen die Kinder in einem Sitzkreis zusammen.

**Schwungseil:** Rhythmisierungsfähigkeit, Kooperationsspiel, muskelstärkend (springen)

**Material:** langes Schwungseil, Markierungslinie

**Beschreibung:** Ein Ende des Schwungseils wird von WiNKi (Mitarbeiter\*in der Elementarpädagogik) gehalten, das andere Ende auf Hüfthöhe befestigt (oder von einer zweiten Person gehalten). Das Seil in Richtung der Kinder drehen. Die Kinder versuchen nacheinander unter dem Seil durchzulaufen, ohne davon berührt zu werden.

**Varianten:**

- Zwei Kinder laufen gleichzeitig mit Handhaltung durch.
- Es wird gezählt, wie viele Umdrehungen die ganze Gruppe benötigt, um auf die andere Seite zu gelangen.

### Verabschiedung von WiNKi

WiNKispruch: „Drache WiNKi muss jetzt gehen, darum sagen wir auf Wiedersehen.“

Danach gibt WiNKi allen Kindern die Hand. Wer sich verabschiedet hat, darf sich anstellen.



## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

### Stundenbild 2 – Koordinative Fähigkeiten

<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	<b>Mit Material</b>	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	<b>Im Bewegungsraum</b>
Entspannung	Mit Alltagsmaterialien	Im Gruppenraum
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	<b>Dauer: 45 Minuten</b>	<b>Alter: ab 3 Jahre</b>

#### **ZIEL**

Spielerische Schulung vor allem von: Gleichgewicht, Orientierungs-, Umstellungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit

#### **MATERIAL**

verschiedenfarbige Jongliertücher

2 Reifen

Gymnastikbälle

Turnmatte

Weichboden

Langbank

2 Reissäckchen

2 Medizinbälle

2–3 Seile

WiNKi-Handpuppe

#### **BESCHREIBUNG**

##### **Aufwärmen**

Die Kinder bilden einen Sitzkreis im Raum und werden von WiNKi begrüßt.

**Ampelspiel:** Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

**Material:** je ein rotes, gelbes und grünes Jongliertuch

**Dauer:** 5–10 Minuten

**Beschreibung:** Die Kinder verwandeln sich in Autos und fahren durch den ganzen Raum. WiNKi steht in der Mitte und hält abwechselnd verschiedenfarbige Tücher hoch.

rot = alle Autos müssen schnell stehen bleiben

grün = die Autos dürfen weiterfahren

gelb = die Autos müssen rückwärtsfahren

Die Ampel kann mit einem akustischen Signal wechseln oder lautlos, was von den Kindern noch mehr Aufmerksamkeit verlangt.

##### **Varianten:**

- Eine weitere Ampelfarbe dazunehmen.
- Die Bedeutung der Ampelfarben verändern (rot: auf einem Bein stehen, grün: Hopselauf, gelb: wie eine Schlange über den Boden kriechen, blau: auf allen Vieren laufen).

## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

**Schnelles Fangspiel:** Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit

**Material:** 3 Jongliertücher

**Dauer:** 5–10 Minuten

**Beschreibung:**

Drei Kinder erhalten ein Jongliertuch und müssen versuchen, die anderen Kinder zu fangen. Wird ein Kind gefangen, bekommt dieses das Tuch und wird zum/zur Fänger\*in.

**Variante:** Um die Intensität zu erhöhen, können weitere Tücher ins Spiel gebracht werden.

### Hauptteil

**Wurf- und Fangübungen mit dem Jongliertuch:** Kopplungs-, Orientierungsfähigkeit

**Material:** Jedes Kind erhält ein Jongliertuch.

**Dauer:** 5–10 Minuten

**Beschreibung:** WiNKi wirft das Tuch hoch und fängt es wieder. Die Kinder stehen im Raum verteilt und versuchen, die Bewegungen nachzumachen.

**Varianten:**

- Mit dem Kopf, dem Rücken, dem Fuß fangen.
- Tuch hochwerfen, einmal im Kreis drehen und wieder auffangen.

### Stationenbetrieb

Die Kinder helfen WiNKi beim Aufbau der insgesamt 6 Stationen und bewegen sich danach paarweise von Station zu Station.

**Dauer:** 30 Minuten

#### STATION 1: GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

**Material:** 2 Reifen, Gymnastikbälle, Turnmatte

**Beschreibung:** Die beiden Reifen werden hintereinander aufgelegt und mit kleinen Gymnastikbällen befüllt. Die Turnmatte wird darübergelegt. Die Kinder balancieren nacheinander über die Matte.

**Varianten:**

- rückwärts
- seitlich
- auf allen Vieren

#### STATION 2: GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

**Material:** Weichboden, Langbank

**Beschreibung:** Die Langbank wird auf den Weichboden gestellt (auf genug Sturzraum achten).

Die Kinder balancieren nacheinander über die Langbank.

**Varianten:**

- rückwärts
- seitlich
- auf allen Vieren



## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

### STATION 3: GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

**Material:** Langbank, 2 Reissäckchen

**Beschreibung:** Die Langbank wird umgedreht, sodass der schmale Steg an der Oberseite ist. Ein Kind steht auf der Langbank, das zweite Kind am Boden. Nun versuchen die Kinder das Reissäckchen hin und her zu werfen, ohne dass das Kind auf der Langbank das Gleichgewicht verliert.

**Varianten:**

- Beim Werfen auf einem Bein stehen.
- Beide Kinder stehen sich auf der Langbank gegenüber und werfen sich das Reissäckchen zu.



### STATION 4: GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

**Material:** 2 Medizinbälle

**Beschreibung:** Die Medizinbälle werden neben der Sprossenwand im Abstand von ca. 50 cm aufgelegt. Die Kinder versuchen, auf dem Medizinball zu stehen. Als Hilfestellung können sie die Sprossenwand verwenden.

**Variante Klatschspiel:** Die Kinder stehen sich gegenüber und klatschen mit einer Hand oder mit beiden Händen ab.



## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

### STATION 5: GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

**Material:** Langbank, 2–3 Seile

**Beschreibung:** Die Seile werden in Schlangenlinien auf die Langbank gelegt. Die Kinder balancieren nacheinander über die Langbank, ohne auf ein Seil (eine Schlange) zu steigen.

**Varianten:**

- Mehrere Seile auflegen, um die Schwierigkeit zu erhöhen.
- Rückwärts balancieren.

### STATION 6: DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT

**Material:** 2 Reifen, Reissäckchen, Abwurflinie

**Beschreibung:** Die Reifen je nach Können der Kinder in einiger Entfernung der Abwurflinie auflegen. Die Kinder haben sowohl in der linken als auch in der rechten Hand ein Reissäckchen und versuchen diese gleichzeitig in beide Reifen zu werfen.

**Varianten:**

- Die Reifen liegen unterschiedlich weit von der Abwurflinie entfernt.
- Die Kinder werfen mit zwei unterschiedlich großen Reissäckchen
- oder 2 unterschiedlichen Gegenständen (z.B. zusammengeknotetes Seil und Reissäckchen).

### Abschluss

Nach dem gemeinsamen Wegräumen kommen die Kinder in einem Sitzkreis zusammen.

**Fliegenspiel:** Kopplungsfähigkeit

**Material:** keines

**Dauer:** 5–10 Minuten

**Beschreibung:** Die beiden Zeigefinger der Kinder verwandeln sich in Fliegen und fliegen vor dem Kind durch die Luft. WiNKi gibt verschiedene Aufgaben, wo die Fliegen gleichzeitig landen sollen, z.B.: „Die Fliegen fliegen durch die Luft. Eine landet auf dem Kinn, eine auf dem Rücken.“

**Varianten:**

- Linkes Knie und rechte große Zehe.
- Zu den beiden Zeigefingern kommt noch der Ellbogen dazu: Nase – Ohr – Knie.

### Verabschiedung von WiNKi

WiNKispruch: „Drache WiNKi muss jetzt gehen, darum sagen wir auf Wiedersehen.“

Danach gibt WiNKi allen Kindern die Hand. Wer sich verabschiedet hat, darf sich anstellen.



## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

### STUNDENBILD 3 – BEWEGUNGSBAUSTELLE

<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	<b>Mit Material</b>	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	<b>Im Bewegungsraum</b>
Entspannung	Mit Alltagsmaterialien	Im Gruppenraum
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	<b>Dauer: 45 Minuten</b>	<b>Alter: ab 2,5 Jahre</b>

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: sensorischer Integration und Sozialkompetenz

#### MATERIAL

Papier  
Reifen  
Tische und Sessel  
Seile  
Reissäckchen  
Decke  
Abbildungen Fußabdrücke und Klebeband  
WiNKi-Handpuppe



#### BESCHREIBUNG

##### Aufwärmen

Die Kinder bilden einen Sitzkreis und werden von WiNKi begrüßt.

##### Bewegungen von Tieren nachahmen

**Material:** keines

**Dauer:** 5–10 Minuten

**Beschreibung:** Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum. Auf Kommando von WiNKi, akustisch oder optisch, führen die Kinder verschiedene Bewegungsformen von Tieren durch.

##### Varianten:

- Katzen (auf allen Vieren)
- Schlangen (am Boden schlängeln)
- Elefanten (trampeln)
- Mäuse (klein und ganz leise)
- Vögel (Arme zu Flügeln ausbreiten)

#### TIPPS UND TRICKS

Speziell bei jungen Kindern kann man den Weg auch mit Fußabdrücken kennzeichnen.



##### Wespenstich

**Material:** Wespenstachel (aus Papier formen und zusammenrollen)

**Dauer:** 5–10 Minuten

**Beschreibung:** Ein Kind ist die Wespe und bekommt den Stachel aus Papier. Sobald das Kind ein anderes Kind mit dem Papierstachel „gestochen“ (berührt) hat, gibt es den Stachel weiter und die neue Wespe versucht nun, ein anderes Kind zu stechen.

## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

### Varianten:

- Die Kinder, die von der Wespe berührt werden, sind versteinert und dürfen nicht mehr weiterlaufen. Die Wespe hat gewonnen, wenn jedes Kinder „gestochen“ wurde.
- Mehrere Wespenstacheln ins Spiel bringen.
- Kinder können mit einer Heilsalbe (leichte Berührung der Zehenspitzen mit einer Hand) die „Gestochenen“ wieder gesund machen und gemeinsam mit ihnen weiterlaufen.



### Hauptteil

**Bewegungsbaustelle:** muskelkräftigende, knochenstärkende Bewegungen und koordinative Fähigkeiten

**Material:** Reifen, Tische, Sessel, Seile, Reissäckchen, Decke, Abbildungen Fußabdrücke und Klebeband

**Dauer:** 15–20 Minuten

**Beschreibung:** Die Kinder bekommen einen Schatz (Reissäckchen), welchen sie durch die Bewegungsbaustelle ins Ziel bringen. Je nach Material können die Kinder über ein Hindernis steigen (z.B. Sessel) oder unten durchkriechen (z.B. Höhle = Tisch mit Decke darüber).

### Varianten:

- Der Schatz kann auf verschiedene Art und Weise transportiert werden – „Welche Möglichkeiten fallen dir ein?“
- Am Kopf oder auf dem Handrücken balancieren, zwischen Kinn und Brustbein einklemmen, oder ein Rollbrett verwenden.

### Abschluss

Nach dem gemeinsamen Wegräumen kommen die Kinder in einem Sitzkreis zusammen.

**Pizza backen:** Körperwahrnehmung, Entspannung

**Material:** keines

**Beschreibung:** Die Kinder gehen paarweise zusammen, ein Kind darf sich auf den Bauch legen, das andere Kind setzt sich daneben.

- WiNKi erklärt, wie die Pizza am Rücken des liegenden Kindes zubereitet wird:
- Teig kneten – den Rücken sanft kneten
- Tomatensauce verstreichen – den Rücken sanft streichen
- Salami/Schinken auflegen – abwechselnd eine Hand auf den Rücken auflegen
- Mais verstreuen – mit den Fingern kleine schnelle Bewegungen über den Rücken machen
- Käse streuen – über den gesamten Rücken streichen
- Gewürze streuen – ganz kleine, zarte Berührungen am Rücken
- Ofen heizen – die Hände ganz fest aneinanderreiben
- in den Ofen geben – die erwärmten Hände auf den Rücken legen und leicht rütteln
- Pizza schneiden – mit der Hand Schneidebewegungen am Rücken machen
- Pizza essen – das Kind kitzeln

### Verabschiedung von WiNKi

WiNKispruch: „Drache WiNKi muss jetzt gehen, darum sagen wir auf Wiedersehen.“

Danach gibt WiNKi allen Kindern die Hand. Wer sich verabschiedet hat, darf sich anstellen.



## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

### STUNDENBILD 4 – BEWEGUNGSBAUSTELLE

Koordinative Fähigkeiten	Mit Material	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	Im Bewegungsraum
Entspannung	Mit Alltagsmaterialien	Im Gruppenraum
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	Dauer: 45 Minuten	Alter: ab 5 Jahre

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: muskelkräftigenden, knochenstärkenden Bewegungen und sensorischer Integration

#### MATERIAL

Reifen  
Langbänke  
Matten  
Teppichfliesen  
Balancebretter  
Seile  
Tau  
Chiffontücher  
WiNKi-Handpuppe



#### BESCHREIBUNG

##### Aufwärmen

Die Kinder bilden einen Sitzkreis und werden von WiNKi begrüßt.

**Bewegungsformen nachahmen:** Körperwahrnehmung, Vorbereitung auf das Lauf-ABC

**Material:** keines

**Dauer:** 5–10 Minuten

**Beschreibung:** Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum und warten auf ein Signal von WiNKi, um verschiedene Bewegungsformen von Tieren durchzuführen. Das Signal kann akustisch oder optisch erfolgen.

##### Varianten:

- vorwärts gehen / laufen
- rückwärts gehen / laufen
- seitwärts gehen / hüpfen
- auf den Zehenspitzen / auf den Fersen gehen
- Riesenschritte (Ausfallschritt)
- einbeinig / beidbeinig hüpfen
- laufend die Knie hochziehen / anfersen
- auf allen Vieren

## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

**Körpermagnet:** Körperwahrnehmung

**Material:** keines

**Dauer:** 5–10 Minuten

**Beschreibung:** Die Kinder reiben den gesamten Körper mit einer imaginären „magnetischen Farbe“ ein. WiNKi benennt gemeinsam mit den Kindern die Körperteile, die eingerieben werden. Danach bewegen sich die Kinder frei durch den Raum, auf Klatschen von WiNKi bleiben die Kinder stehen. Es wird ein Körperteil genannt, der dann so schnell wie möglich am Boden „festklebt“ (ihn berührt).

**Varianten:**

- Zwei Körperteile werden gleichzeitig genannt: Bauch / Hand.
- Nicht der Boden, sondern ein anderes Kind ist „magnetisch“: Finger / Nasenspitze.  
Zwei Kinder berühren mit dem Finger die Nasenspitze des anderen.

### Hauptteil

**Bewegungsbaustelle:** muskelkräftigende, knochenstärkende Bewegungen und koordinative Fähigkeiten

**Material:** Reifen, Langbänke, Matten, Teppichfliesen, Balancebretter, Seile, Tau

**Dauer:** 15–20 Minuten

**Beschreibung:** Die Kinder bewältigen nacheinander die Bewegungsbaustelle. Der Reifen zu Beginn des Parcours kennzeichnet den Start für ein Kind. Die Bewegungsbaustelle wird in unterschiedlichen Bewegungsarten bewältigt.

**Varianten:**

- vorwärts oder rückwärts
- auf allen Vieren
- auf der Langbank am Bauch oder Rücken liegend auf die andere Seite ziehen
- mit den Händen auf den Teppichfliesen gleiten
- am Tau balancieren

### Abschluss

Nach dem gemeinsamen Wegräumen kommen die Kinder in einem Sitzkreis zusammen.

**Waschmaschine:** Körperwahrnehmung

**Material:** viele Chiffontücher

**Dauer:** 5–10 Minuten

**Beschreibung:** Die Kinder bilden einen Kreis, in der Mitte legt sich ein Kind auf den Bauch am Boden. Das Kind wird mit einem Berg aus Chiffontüchern zugedeckt (Achtung: nicht über den Kopf des Kindes!). Danach dürfen alle Kinder die Hände auf das Kind in der Mitte legen und langsam das Kind „waschen“. WiNKi bestimmt das Tempo der Waschmaschine. Am Ende werden die Tücher vom Kind genommen und das nächste Kind darf in die Mitte.

**Varianten:**

- Die Kinder gehen paarweise zusammen und dürfen sich gegenseitig „waschen“.
- Statt der Waschmaschine gibt es die Waschstraße, bei der die Kinder in zwei Reihen gegenüber sitzen und unterschiedliche Materialien in der Hand halten (Tuch, kleiner Ball, Malerwalze). Das Auto (Kind) fährt mit dem Auto (Rollbrett) durch die Waschstraße und wird in einzelnen Waschsritten geputzt.
- Statt mit verschiedenen Materialien kann das Auto auch mit der Hand „gewaschen“ werden.

## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

### **Das verrückte Tücherwetter:**

2 Kinder gehen zusammen, ein Kind liegt auf dem Bauch, das andere stellt das Wetter mit Tüchern dar.

Sonne: Von einem Punkt am Rücken hinauf- und hinunterstreichen (wie Sonnenstrahlen).

Wind: Sanft ein Tuch vom Kopf zu den Füßen hin und her bewegen.

Sturm: Viele Tücher schnell hin und her bewegen.

Regen: Tücher auf den Körper fallen lassen.

Schnee: Tücher werden auf den Körper gelegt.

### **Verabschiedung von WiNKi**

WiNKispruch: „Drache WiNKi muss jetzt gehen, darum sagen wir auf Wiedersehen.“

Danach gibt WiNKi allen Kindern die Hand. Wer sich verabschiedet hat, darf sich anstellen.

## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

### STUNDENBILD 5 – MOTOPÄDAGOGIK

Koordinative Fähigkeiten	Mit Material	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	Im Bewegungsraum
Entspannung	Mit Alltagsmaterialien	Im Gruppenraum
<b>Sensorische Integration und Sozialkompetenz</b>	<b>Dauer: 60 Minuten</b>	<b>Alter: ab 3 Jahre</b>

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: sensorischer Integration und Sozialkompetenz

#### MATERIAL

Tücher  
Mützen

#### BESCHREIBUNG

Eine motopädagogische Stunde hat immer den gleichen Aufbau und erleichtert damit den Kindern die Orientierung während der Stunde, da in gewohnter Umgebung selbstständiges Handeln leichter möglich ist. Meist ist ein bestimmtes Material Stundeninhalt.

#### Begrüßung

Die Kinder werden im Bewegungsraum von WiNKi begrüßt. Jedes Kind darf sich ein Tuch aussuchen und damit Bewegungen ausprobieren. WiNKi wartet, bis alle Kinder einen Sitzkreis gebildet haben.

Die Vorstellungsrunde kann beginnen: „Ich bin die ... und mache so!“

Die anderen Kinder sind der Spiegel: „Sie ist die ... und macht so!“

#### Extensive Phase: Aufwärmen

Das Stundenthema sind Tücher. Je nach Situation entstehen Spiele oder freies Experimentieren.

#### Bratkartoffel

**Ziel:** Spielerfahrung sammeln, miteinander in Kontakt treten, Schulung der kommunikativen und kooperativen Fähigkeiten

**Material:** keines

**Beschreibung:** WiNKi, eine Köchin/ein Koch, alle anderen Kinder sind Bratkartoffeln und brutzeln in der Pfanne (stehen eng beieinander und schütteln sich ein wenig). Die Köchin rührt um (dreht einige Kinder um sich selbst), als WiNKi an der Haustür (Ecke) klingelt. Die Köchin geht zur Tür und macht ihm auf. Währenddessen hüpfen die Kartoffeln aus der Pfanne und WiNKi und die Köchin fangen sie wieder ein (werden sie gefangen, dann laufen sie wieder zur Pfanne).

## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

### **Baumstammrollen**

**Ziel:** Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen, Orientierung im Raum, Förderung der Koordination, Stärkung der Muskulatur

**Material:** keines

**Beschreibung:** Die Kinder liegen mit ausgestreckten Armen am Boden und rollen ganz langsam durch den Raum (Körperspannung wird aufgebaut).

### **Windmühle**

**Ziel:** Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen, Förderung der Orientierungsfähigkeit

**Material:** keines

**Beschreibung:** Die Kinder verwandeln sich in Windmühlen und mahlen Getreide zu Mehl, dabei drehen sie sich mit geschlossenen Augen ganz langsam um sich selbst.

### **„Ich kann auch mit den Händen sehen“**

**Ziel:** taktile Stimulation, Förderung der Feinmotorik

**Material:** ein Tuch

**Beschreibung:** WINKi verbindet einem Kind die Augen, die anderen nehmen sich kreuz und quer bei den Händen. „Welche Hände gehören nun zusammen?“

**Variante:** Quastenmütze ertasten. Die Kinder setzen sich verschiedene Mützen auf, aber nur die mit Quaste soll ertastet werden.

## **Intensive Phase: Experimentieren mit dem Material**

### **Krabbeltiere**

**Ziel:** muskelkräftigende Bewegung (Armstütz)

**Material:** Tücher

**Beschreibung:** WINKi verwandelt die Kinder mithilfe von Tüchern in Krabbeltiere (nur Hände und Füße sind am Boden, Rücken zeigt nach oben). Begegnen sich zwei Krabbeltiere, dann begrüßen sie einander mit einem ausgedachten Laut.

**Variante:** „Wie können sich Krabbeltiere noch verhalten und was machen sie mit den Tüchern?“



## 2.2.1. LÄNGERE BEWEGUNGSEINHEITEN (45 – 60 MINUTEN)

### Entspannung

Intensive Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt ist anstrengend, auch wenn sich Kinder sehr rasch erholen, brauchen sie Pausen, um zur Ruhe zu kommen und über Empfindungen sprechen zu können.

**Phantasiegeschichte:** (<http://www.kita-turnen.de/die-kleine-raupe/>)

Die Geschichte wird langsam erzählt:

Die Raupe kriecht langsam durch den Garten und erreicht das Gemüsebeet.

Sie liebt Salat und beginnt genüsslich an einem großen Salatkopf zu knabbern.

Zuerst ist das Loch noch ganz klein.

Aber die Raupe hat Hunger und schnell wird das Loch immer größer.

Als sie satt ist, wird die kleine Raupe müde.

Sie krabbelt unter das Salatblatt, rollt sich ein und schläft.

Das Blatt schaukelt etwas im Wind hin und her.

Aber die Raupe schläft tief und fest.

Sie träumt davon ein bunter Schmetterling zu sein und durch die Luft zu fliegen.

Nach einer Weile wird die kleine Raupe wach.

Sie reckt und streckt sich.

Dann krabbelt sie wieder auf die Blattoberseite.

Die Sonne scheint schon warm.

Die Raupe hat schon wieder Hunger und beginnt weiter am Salatblatt zu knabbern.

**Variante:** „Kleiner Bär“ (Baur, Susanne, 2013: Wir schaukeln, bauen, balancieren.)

Die Kinder sitzen im Kreis und schlüpfen in die Rolle des kleinen Bären.

### Abschluss-Reflexion und Ausklang

Kurze Zusammenfassung der Stunde. Jedes Kind darf erzählen, was ihm dazu einfällt.

### Verabschiedung von WiNKi:

WiNKispruch: „Drache WiNKi muss jetzt gehen, darum sagen wir auf Wiedersehen.“ Danach gibt WiNKi allen Kindern die Hand. Wer sich verabschiedet hat, darf sich anstellen.

## 2.2.2. BEWEGUNGSEINHEITEN FÜR ZWISCHENDURCH (15 – 30 MINUTEN)

### BEWEGUNGSBEISPIEL 1 – GUMMIHÜPFEN

Koordinative Fähigkeiten	Mit Material	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	Im Bewegungsraum
Entspannung	Mit Alltagsmaterialien	Im Gruppenraum
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	Dauer: 15 Minuten	Alter: ab 5 Jahre

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: muskelkräftigenden und knochenstärkenden Sprungbewegungen, Rhythmisierungsfähigkeit

#### MATERIAL

3–4 m langes zusammengeknotetes Gummiband

#### BESCHREIBUNG

Gummihüpfen ist schon ein sehr altes Spiel, das leider oft vergessen wird. Deshalb möchte WiNKi dir zeigen, dass dieses Spiel sehr einfach ist und viel Spaß macht!

2 Mitspieler\*innen sind zunächst die Steher\*innen. Um ihre Beine wird das Gummiband so gespannt, dass es ein wenig unter Zug steht und in der Mitte ein Kind hüpfen kann (Beine körperbreit aufstellen). Falls ihr nicht genügend Spieler\*innen seid, könnt ihr das Gummiband auch um einen Pfosten, Tisch oder Ähnliches spannen.

#### Es gibt unterschiedliche Schwierigkeitsstufen:

1. Gummiband bei den Fußknöcheln
2. Gummiband Mitte Wade
3. Gummiband in der Kniekehle
4. Gummiband unter dem Po
5. Gummiband in der Taille

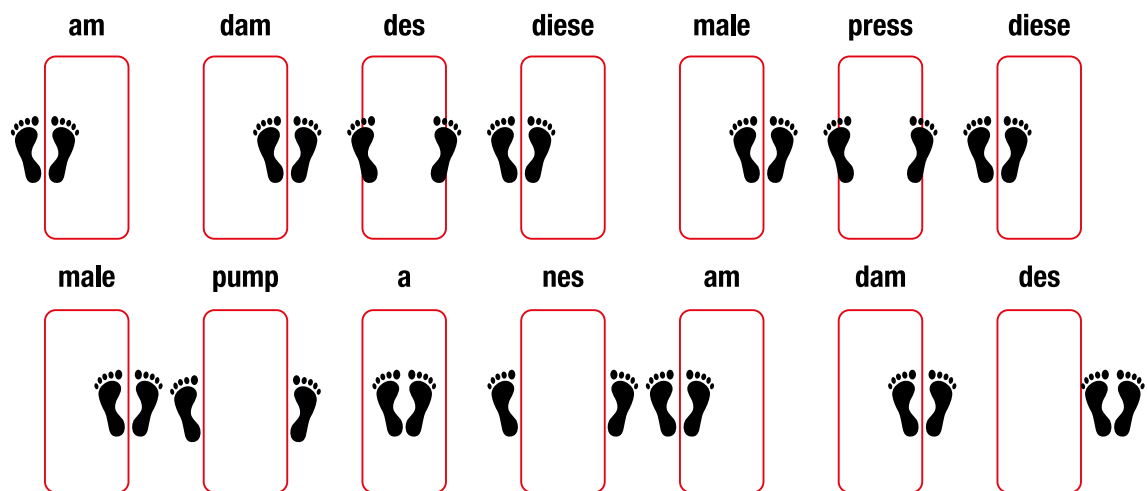
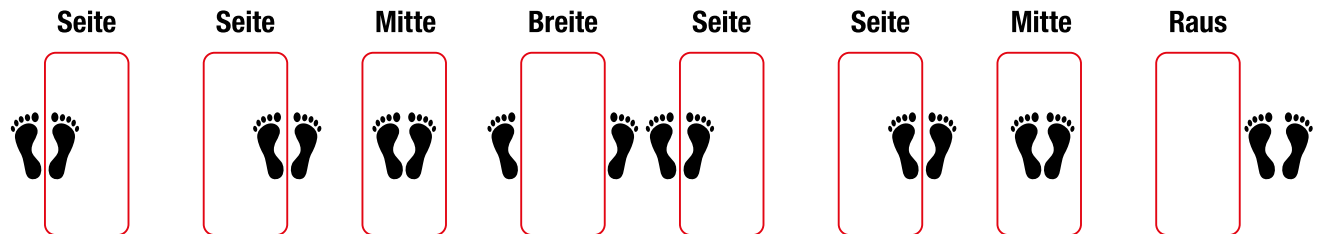
In diesen Stufen wird zu unterschiedlichen Sprüchen gesprungen. Jedes Kind darf so lange springen, bis es einen Fehler macht, z.B. einen Sprung auslässt oder am Gummi hängenbleibt.

#### Varianten:

- Schmal – die Füße der Steher\*innen stehen dicht aneinander.
- Superschmal – nur ein Fuß steht im Gummiband.
- Superbreit oder Badewanne – die Steher\*innen stehen in einer weiten Grätsche.

## 2.2.2. BEWEGUNGSEINHEITEN FÜR ZWISCHENDURCH (15 - 30 MINUTEN)

Zwei rhythmische Sprüche:





### BEWEGUNGSBEISPIEL 2 – BEWEGUNGSWÜRFEL

Koordinative Fähigkeiten	Mit Material	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	Im Bewegungsraum
Entspannung	Mit Alltagsmaterialien	Im Gruppenraum
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	Dauer: 15 Minuten	Alter: ab 2 Jahre

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: koordinativen Fähigkeiten, durch das Ausprobieren neuer Bewegungsabläufe  
Interesse für eine Sportart wecken

#### MATERIAL

Bewegungswürfel

#### BESCHREIBUNG

Jede Seite des Würfels hat eine andere Bedeutung – entweder finden sich darauf Bewegungsaufgaben (Zeichnung, Foto), Ziffern oder Farben.

#### TIPPS UND TRICKS

Bewegungsvorlagen für einen WiNKi-Bewegungswürfel findest du im Kapitel 7.2.



**Rot oder Fußball:** Ihr kickt den Fuß nach vorne.

**Gelb oder Eiskunstlauf:** Ihr steht auf einem Bein, streckt das andere nach hinten oben (Standwaage).

**Grün oder Radfahren:** Ihr legt euch auf den Rücken und bewegt die Beine wie beim Radfahren.

**Blau oder Basketball:** Ihr springt nach oben und versucht den imaginären Ball in den Korb zu werfen.

**Orange oder Schwimmen:** Einfach auf den Bauch legen und Schwimmbewegungen machen, ihr könnt euch auch auf den Rücken legen und mit den Beinen zappeln.

**Bunt:** Auf dieser Seite seht ihr alle Sportarten und ihr dürft euch eine aussuchen.

#### Varianten:

- auf einem Bein stehen
- Hampelmann
- Arme kreisen
- mit den Füßen und Händen am Boden gehen
- am Platz laufen
- Formen springen (Kreis, Dreieck, Viereck)
- mit einem zweiten Würfel kombinieren (Kopplungsfähigkeit):  
rechte Hand beschreibt einen Kreis, linke Hand klopft auf das Bein.

### BEWEGUNGSBEISPIEL 3 – ALLTAGSMATERIALIEN

<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	Mit Material	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	Im Bewegungsraum
Entspannung	<b>Mit Alltagsmaterialien</b>	<b>Im Gruppenraum</b>
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	<b>Dauer: 15 Minuten</b>	<b>Alter: ab 1,5 Jahre</b>

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: koordinativen Fähigkeiten

#### MATERIAL

gebastelte Zeitungsrollen  
Klebestreifen  
Musik, Trommel oder Gesang

#### BESCHREIBUNG

Ihr holt euch eine Zeitungsrolle und legt sie vor euch ab. Dann beginnt die Musik. Solange die Musik spielt, lauft ihr um die Zeitungsrollen frei im Raum herum. Stoppt die Musik, dann gibt euch WiNKi eine Aufgabe.

#### Spanische Hofreitschule

- über die Zeitungsrollen laufen (vorwärts, danach rückwärts)
- mit geschlossenen Beinen über die Zeitungsrolle springen
- seitlich darüber springen
- rückwärts hüpfen
- Zeitungsrolle am Kopf balancieren
- oder Zeitungsrolle waagrecht auf der Hand balancieren
- Zeitungsrolle nach oben werfen und fangen

#### Varianten: Zeitung falten

- Zeitung zwischen den Beinen einklemmen und wie ein Floh hüpfen
- Zeitung unter den Arm klemmen und wie eine Krabbe seitwärts gehen
- Zeitung auf den Bauch legen und wie eine Spinne vorwärts bewegen
- Zeitung auf den Rücken legen und wie eine Schlange kriechen

### BEWEGUNGSBEISPIEL 4 – ENTSPANNUNG

Koordinative Fähigkeiten	Mit Material	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	<b>Ohne Material</b>	Im Bewegungsraum
<b>Entspannung</b>	Mit Alltagsmaterialien	<b>Im Gruppenraum</b>
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	<b>Dauer: 15 Minuten</b>	<b>Alter: ab 1,5 Jahre</b>

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: Positions- und Atemübungen sowie Körpergefühl

#### MATERIAL

keines

#### BESCHREIBUNG

##### Stillhaltekönig\*in

Die Kinder bewegen sich frei im Raum, wenn WINKi klatscht oder sich im Kreis dreht, bleiben die Kinder ganz ruhig stehen und bewegen sich gar nicht mehr. Wer sich dennoch bewegt, setzt sich auf den Boden. Zuletzt bleibt nur noch der/die Stillhaltekönig\*in stehen.



##### WiNKi-Massage

Alle Kinder sitzen hintereinander im Kreis. WINKi erzählt eine Geschichte und die Kinder massieren den Rücken des vorderen Kindes.

- WINKi liegt noch gemütlich in seiner Drachenhöhle und schläft: Die Kinder reiben ihre Hände warm und legen sie auf den Rücken des Kindes vor sich.
- Die Sonne scheint herein und wärmt seine Flügel auf: Hände streichen von oben nach unten über den Rücken.
- Ganz langsam wird der kleine Drache wach: Hände bleiben ruhig am Rücken liegen.
- Neugierig auf den neuen Tag, läuft er aus der Höhle auf die Wiese: Zwei Finger laufen den Rücken hinunter.
- Vor Freude springt er über Baumstämme und kleine Bäche: Zwei Finger springen wild über den Rücken.
- Jetzt merkt WINKi, dass er hungrig ist. „So ein Apfel zum Frühstück, wäre jetzt nicht schlecht“, denkt er und läuft zum nächsten Apfelbaum: Zwei Finger laufen zu einer Schulter.
- Freudig beißt der Drache in den roten Apfel: Leichtes Zwacken in die Schulter.
- Als er satt ist, fliegt er zum Drachenberg und rollt sich unter einem Baum ein: Der Handballen dreht sich auf der anderen Schulter leicht hin und her.
- Der warme Wind weht sanft über den kleinen Drachen: Sanft mit beiden Händen über den Rücken hin und her streichen.
- WINKi schläft wieder ein: Die Hände auf den Rücken legen.

### BEWEGUNGSBEISPIEL 5 – ALLTAGSMATERIALIEN

<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	Mit Material	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	Im Bewegungsraum
Entspannung	<b>Mit Alltagsmaterialien</b>	<b>Im Gruppenraum</b>
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	<b>Dauer: 15 Minuten</b>	<b>Alter: ab 1,5 Jahre</b>

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: koordinativen Fähigkeiten

#### MATERIAL

Haushaltsrollen

#### BESCHREIBUNG

##### Slalom

Ihr könnt die verschieden großen und unterschiedlich hohen Rollen im ganzen Raum verteilen. Entweder ihr stellt sie auf oder legt sie auf den Boden. Dann gibt WiNKi das Startsignal – vielleicht pfeift er oder wackelt mit den Ohren. Ihr könnt anfangs um die Rollen einen Slalom gehen bzw. laufen. Damit es etwas schwieriger wird, könnt ihr Folgendes ausprobieren:

##### Varianten:

- Über die aufgestellten Rollen eine Grätsche machen.
- Über die liegenden Rollen beidbeinig springen.
- In den Zwischenräumen einbeinig hüpfen und dabei in die Hände klatschen.
- Jedes Kind darf WiNKi etwas zeigen, alle anderen versuchen es nach.
- In der letzten Runde dürfen die Kinder den Rollen-Slalom ganz individuell ausführen.

##### Werfen

Die Rollen eignen sich auch besonders gut zum Werfen und Fangen. Zuerst gibt WiNKi ein Zeichen – gut aufpassen –, dann zeigt er euch die einzelnen Übungen vor:

##### Varianten:

- Rolle hochwerfen und wieder fangen.
- Zwei Kinder werfen sich die Rolle abwechselnd zu.
- Fällt die Rolle dabei auf den Boden, drehen sich die Kinder Hände haltend im Kreis.

#### TIPPS UND TRICKS

Signale können akustisch, aber auch optisch sein. Verschiedenfarbige Tücher hochheben stehen für unterschiedliche Bewegungsarten (rot/hüpfen, blau/kriechen, grün/laufen).



### BEWEGUNGSBEISPIEL 6 – ALLTAGSMATERIALIEN

Koordinative Fähigkeiten	Mit Material	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	Im Bewegungsraum
Entspannung	Mit Alltagsmaterialien	Im Gruppenraum
<b>Sensorische Integration und Sozialkompetenz</b>	<b>Dauer: 30 Minuten</b>	<b>Alter: ab 3 Jahre</b>

#### **ZIEL**

Spielerische Schulung vor allem von: koordinativen Fähigkeiten und sensorischer Integration

#### **MATERIAL**

Kochlöffel

#### **BESCHREIBUNG**

##### **Eishockey**

WiNKi startet das Spiel und wirft ein paar Tischtennisbälle in die Mitte des Raums. Die Kinder versuchen nun, mit dem Kochlöffel am Boden die kleinen Bälle in eine am Boden liegende Schachtel zu befördern.

##### **Eis hacken**

WiNKi klopft mit dem Kochlöffel langsam oder schnell auf den Boden. Die Kinder gehen langsam oder schnell im Raum herum bzw. gehen und laufen am Platz.

##### **Körper wachtrummeln**

Die Kinder trommeln einzelne Körperteile wach.

##### **Kochlöffelschlange**

Die Kinder halten sich rechts und links an den Kochlöffeln fest und bilden so eine Schlange. WiNKi läuft voraus, die Kinder folgen ihm, ohne die Kochlöffel loszulassen.

##### **Kochlöffelstraße**

Die Kinder legen mit den Kochlöffeln eine Straße und laufen, springen, kriechen und tanzen durch diese.

### BEWEGUNGSBEISPIEL 7 – ALLTAGSMATERIALIEN

Koordinative Fähigkeiten	Mit Material	Im Freien
<b>Konditionelle Fähigkeiten</b>	Ohne Material	Im Bewegungsraum
Entspannung	<b>Mit Alltagsmaterialien</b>	<b>Im Gruppenraum</b>
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	<b>Dauer: 30 Minuten</b>	<b>Alter: ab 3 Jahre</b>

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: muskelstärkenden Bewegungen und koordinativen Fähigkeiten

#### MATERIAL

Putzschwamm  
Fliegenklatsche

#### BESCHREIBUNG

##### Hindernislauf

WiNKi verteilt die Putzschwämme im Raum – auf sein Zeichen läufst du zuerst um die Schwämme herum, ohne sie zu berühren, dann springst du im Schrittsprung oder mit geschlossenen Beinen darüber. Schaffst du den Hindernislauf auch auf einem Bein? Beim letzten Durchgang darfst du selbst entscheiden, wie du von einer Seite auf die andere kommst – vielleicht indem du von Putzschwamm zu Putzschwamm springst?

##### Balancierkünstler\*in

Wo soll WiNKi den Putzschwamm balancieren? Am Kopf? Auf der Schulter? Am Rücken? Vielleicht sogar auf dem Bauch oder doch dem Knie? Versuche dich selbst als Balancierkünstler\*in.

##### Kreisverkehr

Die Kinder legen sich auf den Boden, Kopf zur Mitte, und strecken die Arme aus. WiNKi gibt nun nach und nach die Putzschwämme in den Kreis und die Kinder geben diese im Uhrzeigersinn weiter.

##### Klopfmeister\*in

Alle Schwämme liegen im Raum verteilt und die Kinder laufen mit ihren Fliegenklatschen durch den Raum. Wenn WiNKi eine Farbe ruft, klopfen alle Kinder mit ihrer Fliegenklatsche auf die Schwämme in der genannten Farbe.

##### Minigolf

Jedes Kind nimmt sich eine Fliegenklatsche und schiebt den Schwamm damit quer durch den Raum.

## 2.2.2. BEWEGUNGSEINHEITEN FÜR ZWISCHENDURCH (15 – 30 MINUTEN)

### BEWEGUNGSBEISPIEL 8 – ALLTAGSMATERIALIEN

<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	<b>Mit Material</b>	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	<b>Im Bewegungsraum</b>
Entspannung	Mit Alltagsmaterialien	Im Gruppenraum
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	<b>Dauer: 30 Minuten</b>	<b>Alter: ab 3 Jahre</b>

#### **ZIEL**

Spielerische Schulung vor allem von: koordinativen Fähigkeiten und sozialer Kompetenz (alle Kinder einer Familiengruppe sind eingeladen)

#### **MATERIAL**

Bierdeckel mit Tierbildern dekoriert  
Wäscheklammer  
Musik

#### **BESCHREIBUNG**

##### **Welches Tier bist du?**

WiNKi zeigt den Kindern verschiedene Tierbilder (Löwe, Känguru, Schmetterling, Regenwurm) und übt mit ihnen die entsprechenden Tierbewegungen. Anschließend werden die Tierkarten-Bierdeckel auf den Boden aufgelegt.

##### **Varianten:**

Die Kinder laufen zur Musik. Bei Musikstopp hält WiNKi eine Tierkarte in die Höhe:

- Die Kinder suchen am Boden die gleiche Tierkarte.
- Die Kinder bewegen sich wie das Tier auf der Karte.

Die Kinder dürfen sich von WiNKi eine Tierkarte aussuchen. Bei Musikstopp:

- sucht jedes Kind ein anderes mit demselben Tier,
- treffen sich die Tiere, die von WiNKi genannt werden (Elefant und Maus).

##### **Bierdeckeltransport**

Bierdeckel auf den Kopf, Arm, Rücken oder Bauch legen und durch den Raum spazieren. Gelingt dir das, dann versuche mit dem Bierdeckel zwischen den Knien eingeklemmt zu hüpfen wie ein Känguru.

**Variante:** Die Kinder versuchen die Bierdeckel mit einer Wäscheklammer weiterzugeben.

##### **Wärmepflaster**

Die Kinder gehen/laufen zur Musik durch den Raum. WiNKi stoppt die Musik und ruft einen Körperteil. Die Kinder bleiben stehen und berühren mit dem Bierdeckel (=Wärmepflaster) die genannte Körperstelle.

## 2.2.2. BEWEGUNGSEINHEITEN FÜR ZWISCHENDURCH (15 – 30 MINUTEN)

### BEWEGUNGSBEISPIEL 9 – ALLTAGSMATERIALIEN

<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	Mit Material	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	Im Bewegungsraum
Entspannung	<b>Mit Alltagsmaterialien</b>	<b>Im Gruppenraum</b>
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	<b>Dauer: 30 Minuten</b>	<b>Alter: ab 3 Jahre</b>

#### **ZIEL**

Spielerische Schulung vor allem von: koordinativen Fähigkeiten

#### **MATERIAL**

alte Geschirrtücher bzw. Putztücher

#### **BESCHREIBUNG**

##### **Hubschrauber**

Die Reise kann beginnen – WiNKi lädt euch zu einem Hubschrauberflug ein und gibt jedem Kind ein Putztuch in die Hand. Sobald ihr das Tuch über dem Kopf mit der Hand dreht, startet der Hubschrauber und fliegt, wohin ihr ihn steuert. Nach einiger Zeit muss der Hubschrauber tanken, ihr gebt das Tuch in die andere Hand und fliegt weiter.

##### **Roller fahren**

WiNKi holt die Roller (=Putztücher) aus der Garage, erklärt die Fahrregeln und loooooos geht es. Einen Fuß auf das Putztuch stellen, mit dem anderen vom Boden abstoßen und schon gleitet ihr dahin. Stellt sich WiNKi auf den Kopf, wechselt ihr den Fuß.

##### **Schilanglauf**

Beim Schilanglauf dürft ihr euch ein zweites Putztuch holen, sodass jeder Fuß auf einem Tuch steht. Rechts, links, rechts, links – bis WiNKi das nächste Abenteuer ansagt.

##### **Boden wischen**

Jedes Kind kniet sich hin und legt das Putztuch vor sich. Es stützt sich mit beiden Händen darauf und wischt mit dem Tuch vor, nach links und rechts. Danach setzt es sich auf den Po, stellt die Füße auf das Putztuch und bewegt dieses wie zuvor.

##### **Sitzkarussell**

Zum Abschluss setzt sich jedes Kind auf sein Putztuch und stößt sich mit den Füßen so vom Boden ab, dass es sich am Platz um die eigene Achse dreht. Nach einiger Zeit ist ein Richtungswechsel dran.



### BEWEGUNGSBEISPIEL 10 – SESSELPARCOURS

Koordinative Fähigkeiten	Mit Material	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	Im Bewegungsraum
Entspannung	Mit Alltagsmaterialien	Im Gruppenraum
<b>Sensorische Integration und Sozialkompetenz</b>	<b>Dauer: 30 Minuten</b>	<b>Alter: ab 3 Jahre</b>

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: sensorischer Integration und koordinativen Fähigkeiten

#### MATERIAL

Sessel  
Klanghölzer  
Musik

#### BESCHREIBUNG

##### Hindernislauf

Die Sessel stehen verteilt im Raum und die Kinder gehen vorwärts und/oder rückwärts zwischen den Sesseln herum. Schlägt WiNKi die Klanghölzer 1×, setzen sich alle Kinder „richtig“ auf den Sessel. Erklängen sie 2×, setzen sich alle „verkehrt herum“, bei 3× legen sich alle Kinder auf den Sessel und führen Schwimmbewegungen aus und wenn WiNKi die Klanghölzer 4× schlägt, stellen sich die Kinder auf den Sessel (auf Sturzzonen achten).



##### Experimentierphase

Jedes Kind geht zu einem Sessel und probiert, was es damit machen kann.

- durch die Sesselbeine kriechen
- mit den Händen darauf trommeln

In dieser Phase setzt sich WiNKi auf einen Sessel, gibt den Kindern Zeit zum Ausprobieren und freut sich über deren Kreativität und Einfallsreichtum.

##### Der fliegende Sessel

Alle setzen sich auf einen Sessel, „schnallen sich an“, WiNKi gibt das Startzeichen und nun trampeln alle laut mit den Füßen auf den Boden. Der fliegende Sessel startet zu einem Flug durch den Park.

- Damit ihr nicht an den Bäumen anstoßt, lehnt ihr euch zur Seite und versucht mit der rechten und danach mit der linken Hand den Boden zu berühren.
- Jetzt beschleunigt euer Sessel so, dass ihr die Beine waagrecht in die Luft strecken könnt.

### BEWEGUNGSBEISPIEL 11 – ENTSPANNUNG

Koordinative Fähigkeiten	<b>Mit Material</b>	Im Freien
Konditionelle Fähigkeiten	Ohne Material	Im Bewegungsraum
<b>Entspannung</b>	Mit Alltagsmaterialien	<b>Im Gruppenraum</b>
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	<b>Dauer: 30 Minuten</b>	<b>Alter: ab 1,5 Jahre</b>

#### **ZIEL**

Spielerische Schulung vor allem von: Positions- und Atemübungen sowie Körpergefühl

#### **MATERIAL**

Alltagsmaterialien: z.B. Tuch, Reissackerl, Putzschwamm, Igelball, Joghurtbecher

#### **BESCHREIBUNG**

Übungen nach Ursula Salbert „Das Kinderyoga-Spielebuch“

#### **Die aufgehende Sonne: Beweglichkeitsübung**

- Wir gehen in eine tiefe Hocke und legen die Hände vor uns auf den Boden.
- Ganz langsam richten wir uns auf und strecken im Stehen die Arme seitlich nach oben.
- Wir bleiben stehen und senken langsam die Arme seitlich nach unten ab.
- Zum Ausgleich setzen wir uns wieder und massieren die Füße.

#### **Die sanfte Kuh: Rückenübung**

- Wir gehen in den Vierfüßlerstand (Knie und Hände am Boden), versuchen dabei den Rücken gerade zu halten und senken den Kopf nach unten.
- Langsam biegen wir den Rücken nach unten und heben gleichzeitig den Kopf nach vorne, Blick bleibt nach vorne unten gerichtet.
- Danach den Rücken wieder gerade halten, mit Blick nach unten.
- Zum Ausgleich krümmen wir den Rücken nach oben, setzen uns auf die Fersen, stützen die Unterarme auf den Boden und machen eine Pause (Gras fressen).

#### **Der/die kräftige Holzfäller\*in: Atemübung**

- Wir stehen in der Grätsche und verschränken unsere Finger.
- Wir atmen ein und heben dabei die Arme hoch über den Kopf.
- Beim Ausatmen schwingen die Arme und der Oberkörper nach vorne zu den Füßen durch, als ob wir Holz hacken würden.
- Dabei rufen wir ausatmend kurz und laut 3× „Ha“.

## 2.2.2. BEWEGUNGSEINHEITEN FÜR ZWISCHENDURCH (15 - 30 MINUTEN)

**Massage mit verschiedenen Materialien:** Entspannung und sensorische Integration, Sozialkompetenz

- Die Kinder gehen paarweise zusammen.
- Das Kind, das massiert wird, darf sich einen Gegenstand aus der Mitte dafür aussuchen.
- Es legt sich auf den Bauch und wird vorsichtig mit dem ausgesuchten Gegenstand am Rücken massiert.
- Nach 2 Minuten ertönt ein leiser Ton (Klanghölzer) und das massierende Kind legt den Gegenstand wieder in die Mitte zurück. Dieses Mal darf der/die Masseur\*in den Gegenstand wählen.
- Nach weiteren 2 Minuten werden die Materialien wieder zur Mitte gebracht, nun ist das andere Kind an der Reihe.



## 2.2.3. LAUFSPIELE

Regeln vorher erklären und besonders bei jungen Kindern eine Wettkampfsituation mit Gewinner\*in und Verlierer\*in vermeiden. Viele kurze Sprints sind sehr anstrengend, daher öfters Fänger\*in wechseln.

### TIPPS UND TRICKS

Kinder, die sich freiwillig melden, sind motiviert, laufen gerne und sorgen somit für ein bewegtes Umfeld.



### LAUFSPIELE 1

Koordinative Fähigkeiten	Mit Material	Im Freien
<b>Konditionelle Fähigkeiten</b>	<b>Ohne Material</b>	<b>Im Bewegungsraum</b>
Entspannung	Mit Alltagsmaterialien	Im Gruppenraum
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	<b>Dauer: 5 Minuten pro Spiel</b>	<b>Alter: ab 3 Jahre</b>

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: konditionellen Fähigkeiten, Regelverständnis und Sozialkompetenz

#### MATERIAL

keines

#### BESCHREIBUNG

##### Eismaschine

Die Eismaschine friert durch Berührung alle Kinder ein. Kommt jedoch die Sonne (ein 2. Kind) dazu, kann sie mit den Strahlen (einer Berührung) das Eis zum Schmelzen bringen.

##### Kaktus

Ein Kaktus treibt sein Unwesen und zersticht Luftballons (Kinder), sodass diese mit einem lauten PFFFFfffff zusammensinken. Durch 5-maliges Aufpumpen (5 Berührungen oder 5 Kniebeugen) eines/einer Mitspieler\*in kann er weiterfliegen.

##### Sitz Hase! Lauf Hase!

Alle Kinder sind Hasen. Jedes Kind darf jedem Kind auf den Rücken greifen und entsprechend „Sitz Hase!“ oder „Lauf Hase!“ rufen.

### LAUFSPIELE 2

Koordinative Fähigkeiten	<b>Mit Material</b>	Im Freien
<b>Konditionelle Fähigkeiten</b>	Ohne Material	<b>Im Bewegungsraum</b>
Entspannung	Mit Alltagsmaterialien	Im Gruppenraum
Sensorische Integration und Sozialkompetenz	<b>Dauer: 5 Minuten pro Spiel</b>	<b>Alter: ab 3 Jahre</b>

#### ZIEL

Spielerische Schulung vor allem von: konditionellen Fähigkeiten, Regelverständnis und Sozialkompetenz

#### MATERIAL

Seil  
Reifen  
verschieden große Bälle  
Tücher

#### BESCHREIBUNG

##### **Pferdchenspiel (Seil)**

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind ist das Pferd, das andere der/die Reiter\*in. Das Pferd hat sich das Seil um den Bauch gelegt und der/die Reiter\*in nimmt die losen Enden und lenkt das laufende oder hüpfende Pferdchen durch einen Parcours, indem es rechts oder links etwas am Seil zieht.



##### **Insellauf (Reifen)**

Viele Reifen werden hintereinander gelegt und die Kinder laufen einzeln oder paarweise (sie geben sich dabei die Hand) durch den Raum. Sie dürfen nur die Fläche innerhalb der Reifen betreten.

##### **Bällechaos (verschiedenartige Bälle)**

Die Kinder laufen im Kreis und WiNKi rollt so viele verschiedene Bälle, wie Kinder teilnehmen, in den Raum (nicht zu kleine Bälle verwenden). Die Kinder dürfen nun beim Laufen die Bälle nicht berühren.

##### **Tücher fangen (Tücher)**

Jedes Kind steckt sich ein Tuch in den Hosenbund. Nach einem Signal von WiNKi versuchen die Kinder das Tuch von einem anderen Kind zu fangen. Bekommt ein Kind ein Tuch zu fassen, kann es ebenfalls in den Hosenbund gesteckt werden. Hat ein Kind kein Tuch mehr, darf es von WiNKi ein neues holen.

# 3 Vorschläge für Workshop-Abläufe



## 3. VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOP-ABLÄUFE

Als Ergänzung zu den polysportiven Einheiten können Workshops im Kindergarten angeboten werden. So können zusätzlich zu den täglichen Bewegungseinheiten bestimmte Bewegungsschwerpunkte für Kinder, Eltern und Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik gesetzt werden.

Um mit Kindern zu tanzen, bedarf es keiner Worte – alleine durch Zuschauen und Nachmachen werden sprachliche Barrieren und Einschränkungen überwunden.

Ob nun eine Bewegungsbaustelle zum Wochenthema oder der Garten zum Hindernisparcours umgestaltet wird – wichtig ist, dass der Spaß am Bewegen und das Miteinander im Vordergrund stehen. Besonders wichtig ist es auch, die Eltern ins „Bewegungsboot“ zu holen. Das ist gut mit einem Eltern-Kind-Turnen möglich.

### 3.1. Kindertanz, Rhythmik

Dieser Themenschwerpunkt soll zeigen, dass es nicht immer Kinderlieder sein müssen. Zu aktuellen Liedern aus den Charts kann ebenso getanzt werden wie zu südamerikanischen Klängen. Es gibt Liedertexte, die die Bewegung bereits ansagen, und andere, die eine individuelle Choreografie zulassen. Beide Varianten brauchen dennoch ein wenig Vorbereitung, damit die Begeisterung von Anfang bis zum Ende anhält. Jede Bewegung, die Spaß macht, ist möglich.

„Einige Kinder in unserer Gruppe haben eine andere Muttersprache und Verständigungsschwierigkeiten. Aber beim Tanzen machen alle begeistert mit. Da braucht es nicht viele Worte.“

Mitarbeiter\*in der Elementarpädagogik

#### VORBEREITUNG

- Lied zuerst ohne Kinder anhören, damit die Abfolge bekannt ist.
- Einzelne Bewegungen überlegen.
- Bewegungen mit Musik üben.
- Dann erst mit den Kindern beginnen.
- Gemeinsam die verschiedenen Bewegungen ausprobieren.
- Dann kann es mit Musik richtig losgehen.

#### ABLAUF

- Die Bewegungen zu den Liedern vorher ein paar Mal üben
- Begrüßungslied mit WiNKi: „Kinder Boogie Woogie“
- So a schöner Tag!
- Let's Star Jump
- Lollipop
- Chihuahua
- Am Ende, ohne oder mit leiser Instrumentalmusik, zum Ausklang eine WiNKi-Massage

#### TIPPS UND TRICKS

Besonders bei der eigenen Choreografie zuerst wenige und einfache Bewegungen einplanen.



## 3. VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOP-ABLÄUFE

### **MATERIAL**

WiNKi-Handpuppe  
Musik zum Mittanzen

### **KINDER BOOGIE WOOGIE** ([www.zzebra.de](http://www.zzebra.de))

Erst kommt das rechte Bein herein,  
dann kommt das rechte Bein heraus.  
Dann kommt das rechte Bein herein,  
und dann schütteln wir es aus.  
Dann kommt der Boogie Woogie Woogie,  
und dann drehen wir uns um,  
und alle machen mit.

#### **Refrain:**

Boogie Woogie, Boogie Woogie,  
Boogie Woogie, und alle machen mit.

#### **So wird's gemacht:**

Alle Kinder stellen sich im Kreis auf. Jedes Kind führt jetzt die Bewegungen des Liedtextes aus. Bei „Boogie Woogie“ stemmt ihr die Hände in die Hüfte und macht mit ihr Kreisbewegungen. In der Wiederholung fasst ihr euch an den Händen und tanzt in die Kreismitte und wieder heraus. Dann beginnt alles wieder von vorne.

**Varianten:** linkes Bein, rechter Arm, linker Arm, Nase, Ellbogen, Po

### **SO A SCHÖNER TAG!** („Fliegerlied“, Andreas Donauer alias DONIKKL)

#### **So wird's gemacht:**

Alle Kinder stellen sich im Kreis auf. Jedes Kind führt jetzt die Bewegungen des Liedtextes aus. Zum Himmel schauen, winken und dann Arme seitlich wegstrecken und wie bei einem Flugzeug rechts und links kippen. Muskeln zeigen und sich ganz groß wie eine Giraffe machen. Hochspringen, Schwimmbewegungen machen und danach gemeinsam im Kreis drehen.

### **LET'S STAR JUMP** (Debbie Doo)

#### **So wird's gemacht:**

Jedes Kind sucht sich einen Platz, an dem es nirgends anstoßen kann. Zuerst die Figuren ohne Musik vorzeigen, kurz üben, dann mit Musik.

- Hampelmann springen
- vor und zurück springen
- nach rechts und nach links springen
- Po wackeln
- langsam 1× umdrehen



### 3. VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOP-ABLÄUFE

#### **LOLLIPOP (Mika)**

Bei diesem Lied können freies Bewegen und eine Choreografie kombiniert werden. Zuerst mit den Kindern die Handbewegungen ohne Musik üben. Dann mit Musik im Kreis und zuletzt laufen und springen die Kinder im Raum, bis WiNKi beide Hände in die Luft streckt und mit der Choreografie beginnt.

Choreografie:

- beide Hände auf der rechten Seite 2× hochstrecken
- beide Hände auf der linken Seite 2× hochstrecken
- großer Kreis mit beiden Armen
- 2× nach rechts winken
- 2× nach links winken
- großer Kreis mit beiden Armen

#### **Varianten:**

- Hände rechts oben, links oben um sich rotierend bewegen
- Knie abwechselnd hochziehen und am Platz gehen

#### **CHIHUAHUA (DJ BoBo)**

Dieses Lied kann frei choreografiert werden. Chihuahua ist eine kleine Hunderasse mit großen Ohren.

Choreografie:

- Hände zu den Ohren halten und damit wackeln
- Hampelmann-Springen mit den Händen zu den Ohren
- „walking in the street“ – übertriebenes Gehen am Stand
- „it was fun“ – Po wackeln und mit beiden Armen einen großen Kreis machen
- „chihuahua here, chihuahua there“ – freies Herumtanzen der Kinder

#### **Varianten:**

- am Stand laufen
- Hände rechts oben, links oben um sich rotierend bewegen
- Beine abwechselnd im Springen nach rechts oder links vorne strecken

## 3. VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOP-ABLÄUFE

### 3.2. Kinder-Yoga, Entspannungstechniken

Bei diesem Schwerpunkt haben alle, Kinder und Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik, die Möglichkeit, der aktuellen Situation entsprechend, Elemente von Ruhe – Bewegung oder Anspannung – Entspannung einzubringen. Sich auf gegensätzliche Weise zu spüren – erst laut, dann leise, erst stark, dann weich – unterstützt die Eigenwahrnehmung und schafft im Inneren ein Gleichgewicht. Im Mittelpunkt stehen Freude und Spaß an der Bewegung, ohne Druck, ohne richtig oder falsch.

#### TIPPS UND TRICKS

Seifenblasen oder eine Feder können bei Entspannungs- oder Konzentrationsübungen unterstützen.



#### VORBEREITUNG

Alle Kinder haben bequeme Kleidung an und sitzen im Kreis.

#### ABLAUF

Am Beginn dieses Workshops gibt es ein Begrüßungsritual.

WINKi begrüßt die Kinder und erzählt, dass er heute seinen Freund, den Frosch, mitgebracht hat. „Ich heiße WINKi und mein Freund ist ein Frosch. Was fällt dir zu ihm ein?“ Danach gibt er diesen Gegenstand an ein Kind weiter, das seinen Namen nennt und frei assoziieren darf.

Im Hauptteil werden gemeinsam mit den Kindern bereits bekannte Übungen wiederholt (z.B. Kapitel 2.2.2., Bewegungsbeispiel 11).

- Die aufgehende Sonne
- Die sanfte Kuh
- Der/die kräftige Holzfäller\*in

Aber auch Neues wird ausprobiert, z.B.

- Der springende Tiger

Zum Abschluss gibt es eine Entspannungsübung (z.B. Kapitel 2.2.1., Stundenbild 4)

- Das verrückte Tücherwetter

#### MATERIAL

WINKi-Handpuppe

Matten (um sich abzugrenzen, oder Raum für sich zu haben)

Konzentrationsobjekte (z.B. Feder, Seifenblasen)

ein Gegenstand als Anhaltspunkt für eine Stunden-Geschichte (z.B. Stofftier)



#### BESCHREIBUNG

**Der springende Tiger** (Übung nach Ursula Salbert „Das Kinderyoga-Spielebuch“)

Aus dem Grätschstand beugen die Kinder den Oberkörper nach vorne und stellen die Hände auf.

Als Tiger stehen sie auf vier Beinen: Hände und Füße sind am Boden.

Jetzt kommt der Tigersprung: Sprung in die Hocke.

Zum Ausgleich legen sich die Kinder auf den Rücken und spüren ihren Atem.

## 3. VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOP-ABLÄUFE

### 3.3. Eltern-Kind-Turnen

Dieser Workshop soll den Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik helfen, die Eltern verstärkt für Bewegung zu interessieren. Wichtig ist hier, die Eltern vorab über das Vorhaben zu informieren und das gemeinsame Erleben und Bewegen mit dem Kind in den Vordergrund zu stellen. Das Heranführen an verschiedene Bewegungsformen wie Laufen, Springen, Werfen, Balancieren, Turnen an Großgeräten (Sprossenwand, Kasten) und Spielen erfolgt niederschwellig und lustvoll. Es wird den Kindern eine zusätzliche Möglichkeit geboten, sich und ihren Körper zu erforschen, durch Interaktion mit anderen Kindern ihre soziale Kompetenz zu fördern, und den Eltern, diesem Prozess staunend und – wenn gewünscht – unterstützend beizuwohnen.

#### TIPPS UND TRICKS

Abwechslung und Vielfalt fördern die Neugierde der Kinder und motivieren die Eltern.



#### ABLAUF

- WiNKi bittet Erwachsene und Kinder zur „Begrüßungsmatte“ in die Mitte des Raums und heißt alle Anwesenden herzlich willkommen.
- 2–3 Bewegungslieder, um gemeinsam in Schwung zu kommen (z.B. aus „Turnzwerge, ganz groß!“ von Constanze Grüger, Reinhard Horn).
- Lauf- und Bewegungsspiel (siehe Kapitel 2.2.3.).
- Im Hauptteil eine Bewegungsbaustelle aufbauen und jedes Kind kann sich entscheiden, wo es beginnt (siehe Kapitel 2.2.1., Stundenbild 3).
- Zum Ausklang gibt es eine Massage mit verschiedenen Gegenständen, Kinder und Eltern wechseln sich ab (siehe Kapitel 2.2.2., Bewegungsbeispiel 11).
- Alle kommen zur Matte und verabschieden sich mit dem WiNKispruch: „Drache WiNKi muss jetzt gehen, darum sagen wir auf Wiedersehen.“ Danach gibt WiNKi allen Kindern die Hand. Wer sich verabschiedet hat, darf sich anstellen.

#### MATERIAL

WiNKi-Handpuppe

Massage-Alltagsgegenstände: Tuch, Putzschwamm, Joghurtbecher

Musik

Materialien für eine Bewegungsbaustelle

## 3. VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOP-ABLÄUFE

### 3.4. Outdooraktivitäten, Spielplatznutzung

Spielgeräte im Garten oder am Spielplatz einmal anders nutzen. Gewohntes verändern, Vertrautes mit anderen Augen sehen und über einen neuen Zugang der eigenen Kreativität neue Impulse für Bewegung im Alltag geben.

#### ABLAUF

- WiNKi begrüßt alle Kinder
- Laufen oder Sackhüpfen um Bäume und Geräte herum
- Mit Reissäcken in verschieden weit entfernte Reifen werfen
- „Flussüberquerung“
- „Das betuchte Klettergerüst“
- „Drachen-Schaukel“
- „Spinnennetz“
- „Bergsteiger“
- WiNKispruch

#### MATERIAL

WiNKi-Handpuppe  
ca. 20 Reissäckchen  
4 Reifen  
3 Schnüre als Startlinien  
Gummischnur  
längeres Seil

#### BESCHREIBUNG

##### Flussüberquerung

Balancieren über einen Baumstamm (oder ein Seil) und verschiedene Materialien aus der Umgebung (Steine, Blätter).

**Variante:** Ein Reissäckchen dabei auf dem Kopf balancieren.

##### Das betuchte Klettergerüst

Verschiedenfarbige Tücher werden an das Klettergerüst gebunden. Ein Seil dient als Begrenzungslinie.

Nun dürfen die Kinder versuchen, mit den Reissäckchen die Tücher zu treffen.

**Variante:** Mit dem gelben Reissäckchen das gelbe Tuch treffen.

##### Drachen-Schaukel

WiNKi fliegt zur Drachenschaukel. Oder: Die Kinder dürfen WiNKi (oder ein Reissäckchen) in die Schaukel werfen.

Ein Seil oder Ast ist die Begrenzungslinie.

**Variante:** In der Schaukel ist ein Reifen, durch den WiNKi hindurchfliegen muss.

„Wir gehen mit unseren Gruppen jeden Tag hinaus, egal bei welchem Wetter. Auch bei Nieselwetter auf der rutschigen Wiese spielen ist eine wichtige Erfahrung.“

Mitarbeiter\*in der Elementarpädagogik

### 3. VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOP-ABLÄUFE

#### Spinnennetz

WiNKi hilft den Kindern, bodennahe die Gummischnur kreuz und quer zu spannen. Anschließend gehen die Kinder über die Schnur, ohne sie zu berühren.

**Variante:** Sie springen gemeinsam mit WiNKi und der Spinne über die Schnur oder genau darauf.

#### Bergsteiger

Ein festes Seil an die Rutsche knoten. Die Kinder gehen auf der Rutsche nach oben und halten sich dabei am Seil fest.

**Variante:** Am Rücken liegend hinaufziehen.

#### 3.5. Bewegungsbaustelle, Fitnessparcours, Hindernislauf

Bewegungsbaustellen, ein Fitnessparcours und das Überwinden verschiedener Hindernisse sind besonders für die jungen Kinder eine abenteuerliche Herausforderung. Koordination, Kraft und Gleichgewicht sind ebenso gefordert, wie das eigene Können richtig einzuschätzen. Je nach Alter sind Schaumstoffelemente mit darübergelegten Decken und Matten Wackelburgen oder geheimnisvolle Höhlen. Umgedrehte Bänke eignen sich zum Balancieren, Tisch und Sessel zum Durchkriechen. Rollbretter, Fahrzeuge und Teppichfliesen können ebenso Abwechslung in den Parcours bringen wie eine Wurfstation, bei der man verschieden schwere und große Bälle in eine Kiste wirft.

Die Kinder entscheiden bei diesem Bewegungsangebot selbstständig, wann sie was ausprobieren möchten.

#### TIPPS UND TRICKS

Alle aufgebauten Elemente mit einem ausreichenden Fallschutz (Turnmatten) versehen.



## 3. VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOP-ABLÄUFE

### 3.6. Bewegung für Kinder mit besonderen Bedürfnissen

Bei dieser Bewegungseinheit zum Thema „Schwungtuch-Spiele“ können die Kinder sowohl ihrem Drang nach Bewegung als auch dem Bedürfnis, sich zu spüren, nachkommen.

#### ABLAUF

- WiNKi begrüßt alle mit einem Bewegungsspruch.
- Die Kinder stellen sich um das Schwungtuch und nehmen es mit beiden Händen in die Hand.
- „Meereswellen“
- „Farbenlauf“
- „Windstärke 1–3“
- „Katz und Maus“
- „Schwungtuch-Zelt“
- „Das fliegende Tuch“
- Zu ruhiger Musik bleiben die Kinder unter dem Tuch liegen. Bei Berührung von WiNKi klettern sie wieder hervor.
- Reflexion
- WiNKi verabschiedet sich mit einem Bewegungsspruch.

#### MATERIAL

WiNKi-Handpuppe

Schwungtuch

ruhige Musik

#### BESCHREIBUNG

##### **Bewegungsspruch:**

„Stampf, stampf, ...“ – 4× aufstampfen

„Patsch, patsch, ...“ – 4× auf die Beine klopfen

„Klatsch, klatsch, ...“ – 4× klatschen

„Guten Tag, Himmel“ – Die Kinder machen sich ganz groß und strecken die Arme hinauf.

„Guten Tag, Erde“ – Die Kinder machen sich ganz klein.

Zur Begrüßung: „Guten Tag, rundherum“ – Alle Kinder anschauen und sich um die eigene Achse drehen.

Am Ende: „Auf Wiedersehen, rundherum“

##### **Meereswellen**

Alle Kinder halten den Rand mit beiden Händen fest und machen durch Aufwärts- und Abwärtsbewegungen kleine und große Wellen.

##### **Windstärke 1–3**

WiNKi ruft den Kindern verschiedene Windstärken zu, die entsprechend zu ganz sanften Wellenbewegungen führen (1) oder einem Sturm entsprechen (3).

### 3. VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOP-ABLÄUFE

#### **Farbenlauf**

WiNKi teilt den Kindern Farben zu oder die Kinder suchen sich bei verschiedenfarbigen Sektoren die Farbe selber aus. Dann ruft er zwei Farben: „Grün, Gelb“ und die Kinder mit der jeweiligen Farbe laufen unter dem Schwungtuch auf die andere Seite.

#### **Katz und Maus**

Ein Kind ist die Katze und stellt sich auf das Tuch, ein anderes ist die Maus und kriecht darunter. Alle anderen bewegen das Tuch und die Katze versucht nun, die Maus zu fangen.

#### **Schwungtuch-Zelt**

Gemeinsam lassen alle Kinder das Schwungtuch 2× hinauf und hinunter schwingen. Beim 3. Mal wird das Schwungtuch hinter den Rücken gezogen und alle setzen sich auf den Rand.

#### **Das fliegende Tuch**

Alle Kinder halten das Schwungtuch gespannt fest. Auf ein Zeichen von WiNKi ziehen sie das Schwungtuch mit beiden Armen hoch, lassen es los, legen sich darunter und lassen es auf sich herabsinken.

# 4 Tipps & Tricks zur bewegungs- freundlichen Raumgestaltung





## 4. TIPPS & TRICKS ZUR BEWEGUNGSFREUNDLICHEN RAUMGESTALTUNG

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung ausreichend (Spiel-)Raum, einen Rahmen, in dem sie sich sicher und geborgen fühlen können, und genügend Freiraum für die Entwicklung von Eigenaktivität (vgl. Zimmer, Renate, 2014).

Laufen, springen, balancieren, aber auch gemeinsam spielen, basteln, Freundschaften schließen, zur Ruhe kommen – all diese Aktivitäten brauchen Platz.

Durch Bewegung entdecken Kinder ihre Umgebung, bauen motorische Fähigkeiten auf, verarbeiten Erfahrungen mit Menschen und Dingen und gewinnen dadurch an Sicherheit und Geschicklichkeit. Der elementaren Bildungseinrichtung kommt besonders in dieser frühzeitigen Bewegungsförderung große Bedeutung zu. Die Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik sind nicht nur Vorbilder, sondern können durch ihr Engagement deutlich zur Verbesserung von gesundheitlichen Aspekten der ihnen anvertrauten Kinder beitragen. Damit beeinflussen sie die alltäglichen Lebensbedingungen und können in den Bereichen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit frühkindlichen Fehlentwicklungen vorbeugen und Fähigkeiten fördern.

Die Voraussetzung dafür, dass Bewegung nicht nur zu feststehenden Zeiten und in speziellen Bewegungsräumen stattfinden kann, ist eine entsprechend bewegungsfreundliche Raumgestaltung. Ungünstige Raumbedingungen wirken sich nicht nur negativ auf die Kinder aus, sondern auch die Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik verlieren die Freude daran, Bewegung in den gemeinsamen Alltag einzubinden.

Oft lässt sich aus baulichen oder sicherheitstechnischen Gründen kein idealer Weg finden, aber es lohnt sich, von Zeit zu Zeit im Team die Raumsituation zu thematisieren und Neues auszuprobieren.



## 4. TIPPS & TRICKS ZUR BEWEGUNGSFREUNDLICHEN RAUMGESTALTUNG

### 4.1. Gänge, Nischen, Garderobe – Flächen zum Entdecken

Bauliche Begrenzungen können als Rückzugs-, Bewegungs- und Begegnungsorte genutzt werden. Der Tempelhüpf-Teppich bietet in der Garderobe einen Bewegungsanreiz, kann aber auch Entspannungsort zum Lesen sein. Ein Gang kann zur Straße für verschiedene Fahrzeuge werden oder als Ort zum Ausruhen dienen.



### 4.2. Atmosphäre schaffen – leicht gemacht

Die Grundelemente, wie Wände, Böden und flexibles Mobiliar, aber auch die Lichtquellen, helle, warme Farben, die Verwendung natürlicher Materialien und eine gewährleistet gute Wärme- und Luftzufuhr schaffen eine freundliche Atmosphäre. Eine offene und übersichtliche Raumgestaltung fördert die Selbstständigkeit. „Ich sehe dich. Ich schaue dir zu. Ich probiere es auch. Ich lerne.“



### 4.3. Ich teile meinen Raum

Aus Kindersicht braucht es nur ein niedriges Kästchen auf Rollen, schon ist ein Rückzugsbereich entstanden, der jederzeit verändert und den momentanen Bedürfnissen von Kindern und Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik angepasst werden kann.



### 4.4. Ordnung bringt's

Die zentrale Überlegung zu den Bewegungsangeboten ist die Frage nach der Umsetzbarkeit. Auch mit geringen Budgetmitteln lässt sich einiges bewirken. Aussortieren von gewohnten, aber nicht mehr zeitgerechten Möbeln und Materialien schafft Platz und verbessert die Übersichtlichkeit im Raum. Alltagsmaterialien in stapelbaren, durchsichtigen Kisten fördern die Kreativität der Kinder und kosten nicht viel.



## 4. TIPPS & TRICKS ZUR BEWEGUNGSFREUNDLICHEN RAUMGESTALTUNG

### 4.5. Weniger ist oft mehr

Die Schaffung von kindgerechten Bewegungsräumen steht zunehmend im Fokus der Kinderbetreuungseinrichtungen und der „Sitzkindergarten“, in dem Tische und Stühle das Bild der Gruppenräume prägen, gehört bald der Vergangenheit an.



## 4. TIPPS & TRICKS ZUR BEWEGUNGSFREUNDLICHEN RAUMGESTALTUNG

### 4.6. Möbel auf Rollen

Zur bewegungsfreundlichen Gruppenraumgestaltung eines Kindergartens oder einer Kindergruppe gehören vorrangig möglichst wenige, am besten aber bewegliche und dennoch standfeste Möbel, die schnell an den Rand geschoben werden können und genug frei bespielbare Bodenflächen anbieten. Damit erhalten die Kinder die Möglichkeit, die Bildungsbereiche zum Basteln und Musizieren zu nutzen und genauso wie die Bewegungszonen – selbsttätig und nach Bedarf – zu gestalten.



### 4.7. Bewegungsbaustelle und Kuschelhöhle

Bewegliche Podeste in unterschiedlicher Höhe ermöglichen es, den Raum aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Teppiche und diverse Fahrzeuge bieten den Kindern zusätzliche Bewegungsanreize. Auch Möbel dürfen als Turngeräte umfunktioniert werden. Softbausteine oder eine Matratze können Teile einer Bewegungsbaustelle sein oder aber mittels Decken und Tüchern zu einer kuscheligen Höhle umgebaut werden. Mit dem Rollbrett können die Kinder durch den mit Tüchern markierten Sessel-Tisch-Parcours fahren oder ihn als Rückzugsbereich für ein Rollenspiel nutzen.



## 4. TIPPS & TRICKS ZUR BEWEGUNGSFREUNDLICHEN RAUMGESTALTUNG

Eine flexible Raumgestaltung kommt den Bedürfnissen der Kinder nach Ruhe und Bewegung sowie denen der Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik nach situativer Überschaubarkeit entgegen.

Aufsichtspflicht, Gewährleistung der Sicherheitsvorschriften und das Bedürfnis der Kinder nach freien Bewegungszeiten, Selbstständigkeit und Eigenverantwortung stehen oft in einem Spannungsfeld zueinander.

Zwar sollten Möbel und Materialien vor dem Gebrauch auf mögliche Gefahrenquellen hin untersucht werden, aber meist sind Unfälle mit mangelnden motorischen Fähigkeiten der Kinder verbunden. Die Orientierung im Raum, eigene Grenzen einschätzen können und die notwendige Kraft, um bei einem Sturz das eigene Körpergewicht abfangen zu können – das sind wichtige Fähigkeiten, die oft fehlen.

„Bewegungssicherheit kann nur durch Bewegung erreicht werden“, und „wie man richtig fällt, das lernt man eben nur durch die Erfahrung mit dem Fallen.“

Mitarbeiter\*in der Elementarpädagogik

Eine zum Balancieren und Hüpfen einladende Umgebung und eine fröhlich stimmende Atmosphäre motivieren Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Beratende Fachkräfte sowie Literatur mit entsprechend hilfreichen „Tipps und Tricks“ können unterstützen und bei der Umsetzung helfen (siehe Kapitel 9.1.).



# 5. Best-Practice- Beispiele zur bewegungs- orientierten Gesundheits- förderung



## 5. BEST-PRACTICE-BEISPIELE ZUR BEWEGUNGSORIENTIERTEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Im Rahmen des Projektes **Gesund im Wiener Kindergarten** haben Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik eigene Kleinprojekte zum Schwerpunkt Bewegung geplant und gemeinsam mit den Eltern und Kindern in den Räumlichkeiten des Kindergartens bzw. der Kindergruppe oder auch außerhalb umgesetzt. Als Alternative oder Ergänzung wurden die Eltern im Rahmen eines erweiterten Elternabends über die Bedeutung von Bewegung für ihre Kinder informiert. Im Anschluss konnten sie mit einigen angeleiteten Rücken- und Entspannungsübungen die Theorie in die Praxis umsetzen.

### 5.1. „Bewegte Informationen“

Um den Eltern eine unkomplizierte Teilnahme an einem Informationsabend zum Thema „Bewegung“ zu ermöglichen, sollte während dieser Zeit eine zusätzliche Kinderbetreuung im Kindergarten angeboten werden. Nach den theoretischen Ausführungen und den Rücken- und Entspannungsübungen für die Erwachsenen können Eltern, Kinder und die Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik noch eine Menge Spaß beim gemeinsamen Bewegen und Spielen haben.

Erzähle es mir  
und ich werde es vergessen.  
Zeige es mir  
und ich werde mich erinnern.  
Lass es mich tun  
und ich werde es behalten.

Konfuzius

### 5.2. Eltern-Kind-Olympiade

Das Olympische Feuer wird entzündet und ebenso die Begeisterung der Kinder, Eltern und Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik für das gemeinsame Ausprobieren neuer Bewegungsformen (z.B. Stelzen gehen). Zwei Stunden lang können Groß und Klein die olympischen Stationen besuchen, miteinander lachen und spielen. Die Kinder versuchen ihren selbst entworfenen Stationen-Pass mit Stempeln zu füllen und erhalten zum Abschluss unter lautem Applaus eine Olympische Medaille überreicht.





## 5. BEST-PRACTICE-BEISPIELE ZUR BEWEGUNGSORIENTIERTEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### 5.3. Picknick und Bewegung

Kinder brauchen Platz und viele Bewegungsmöglichkeiten. Beides ist in großzügigem Ausmaß auf einer Wiese der Donauinsel zu finden. Eltern, Großeltern, Freund\*innen und Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik machen sich gemeinsam mit den Kindern auf den Weg und starten das Bewegungsabenteuer bereits mit einem Spaziergang zur U-Bahn. Gemeinsam im Grünen sitzen, eine gesunde Jause essen, Wind und Sonne spüren – laufen, springen, über die Wiese tollen, bis zur nächsten Pause, bis zum Nach-Hause-Gehen.

### 5.4. Generationenübergreifendes Bewegungsfest

Kinder und Senior\*innen unter einem Dach. Gemeinsame Aktivitäten erzeugen Verständnis für unterschiedliche Bedürfnisse. Die Kinder laufen wild umher, dennoch achtsam, um mit niemandem zusammenzustoßen. Die Damen und Herren beobachten mit einem Lächeln die Versuche der Mädchen und Buben, den Rollstuhlparcours ganz alleine zu schaffen – doch es ist gut, wenn nur die Hand ausgestreckt werden muss und jemand hilft.

### 5.5. Bewegungsfest mit Stationenbetrieb und kurzen Tanzeinheiten

Viele verschiedene Bewegungsimpulse bietet ein Bewegungsfest mit unterschiedlichen Stationen wie zum Beispiel Sackhüpfen, Zielwerfen und Balancierparcours. 10 Minuten gemeinsam tanzen zeigt, dass es nur wenig braucht, um miteinander Spaß zu haben und aktiv zu sein.



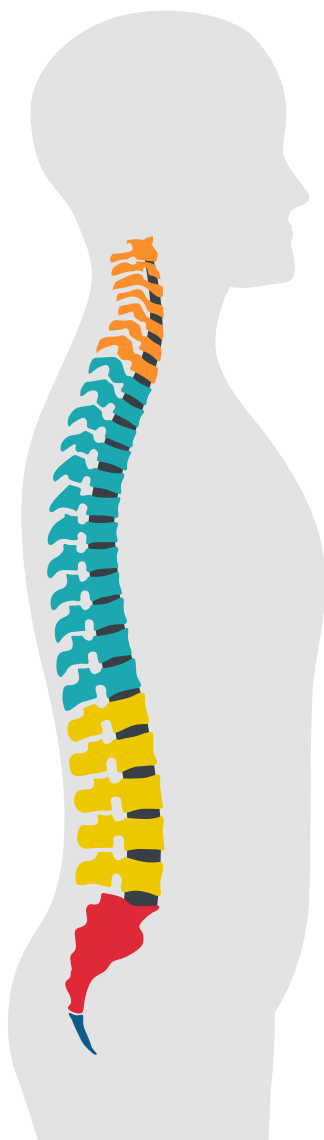
# 6. Mitarbeiter\*innen- Gesundheit



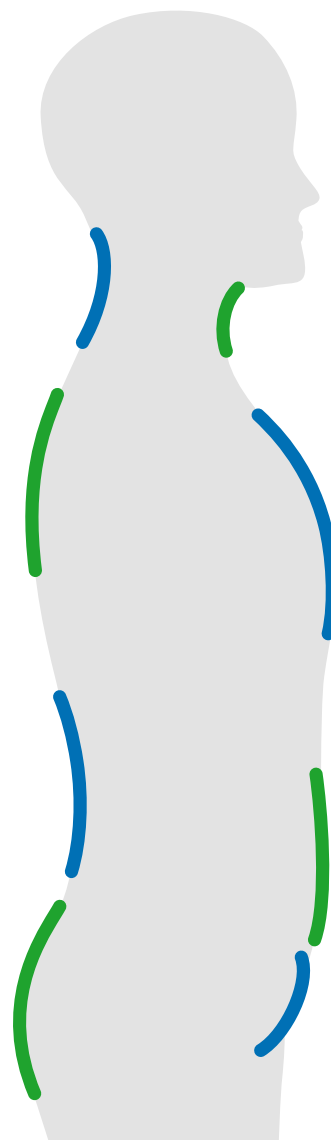
### Wohlbefinden der Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik

Bei diesem Schwerpunkt liegt der Fokus auf dem körperlichen und seelischen Wohlbefinden der Mitarbeiter\*innen der Elementarpädagogik. Fast jeder kennt sie, die stechenden Schmerzen im Nacken und in der Schulter. Meist gehen sie nicht auf eine Krankheit zurück, sondern auf Stress, Fehlhaltung und Bewegungsmangel. Vermeiden lässt sich dies meist präventiv mit regelmäßiger Bewegung und speziellen Kräftigungsübungen sowie einer gesunden Ernährung und einem positiven Körpergefühl. Der Grundstein dazu wird bereits in der Kindheit gelegt, aber in jedem Alter kann noch Vieles dazu beigetragen werden.

#### 6.1. Rücken und Wirbelsäule: Aufbau und Funktion



- Hals-Wirbelsäule: 7 Halswirbel
- Brust-Wirbelsäule: 12 Brustwirbel
- Lenden-Wirbelsäule: 5 Lendenwirbel
- Kreuzbein: 5 Sakralwirbel
- Steißbein



- Muskeln, die zu Verkürzungen neigen (blau)
- Muskeln, die zur Abschwächung neigen (grün)

## 6. MITARBEITER\*INNEN-GESUNDHEIT

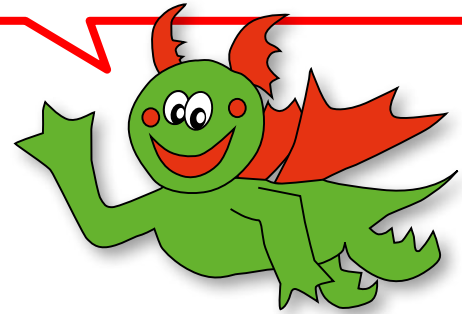
Die Wirbelsäule mit ihrer doppelten S-Form, den Wirbeln, Wirbelgelenken, Sehnen, Bändern und Bandscheiben erfüllt folgende Aufgaben:

- Aufrechter Gang
- Bewegung des Oberkörpers nach allen Seiten
- Schutzfunktion für das Rückenmark
- Hebelfunktion, z.B. beim Heben von Lasten
- Federung (beim Gehen, Laufen, Springen etc.)

Ein gut trainiertes Muskelsystem hält die einzelnen Teile am richtigen Ort und wirkt sich somit positiv auf die Form und Gesundheit der Wirbelsäule aus.

### TIPPS UND TRICKS

Die Haltung so wählen, dass es zu einer symmetrischen Belastung der Bandscheiben kommt.



### Teufelskreis Rückenschmerzen

Tut der Rücken weh, neigt man dazu, sich noch weniger zu bewegen und Schonhaltungen einzunehmen. Um dem zu entkommen, helfen Bewegungs- und Entspannungstraining sowie eine ergonomische Beratung am Arbeitsplatz.



Vertiefende Informationen finden Sie unter:

Albrecht, Karin (2006): Körperhaltung. Gesunder Rücken durch richtiges Training.

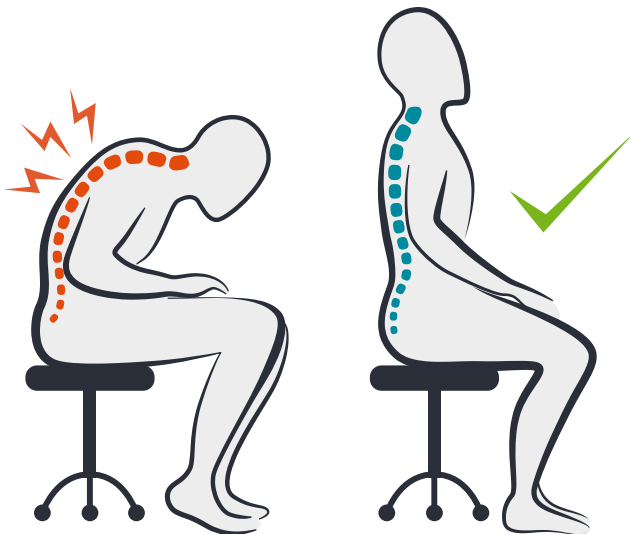
### Die Ergonomie der Wirbelsäule

Man unterscheidet zwischen wirbelsäulenschonender Haltung und wirbelsäulenbelastender Haltung. Bei der wirbelsäulenschonenden Haltung wird die physiologische Krümmung der Wirbelsäule aufrechterhalten.

#### 6.1.1. Richtiges Sitzen

„Richtiges Sitzen“ bedeutet vor allem „dynamisches Sitzen“, wobei die Sitzhaltung so oft wie möglich verändert werden soll, um eine einseitige Belastung zu vermeiden.

Beim Sitzen soll der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel größer oder gleich 90 Grad sein.



#### TIPPS UND TRICKS

15 Minuten mit den Kindern tanzen, das lockert die Muskulatur und entspannt den gesamten Körper.

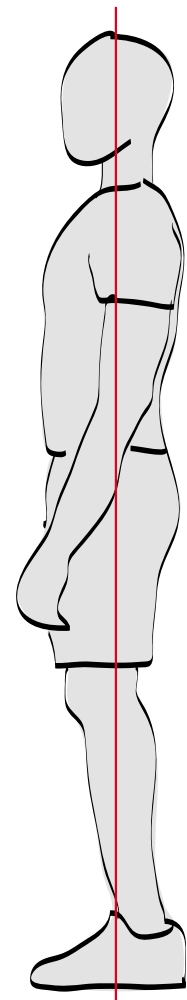


#### 6.1.2. Richtiges Stehen

**Die neutrale Körperhaltung** (nach Karin Albrecht)

Bei der neutralen Körperhaltung geht man von einer physiologischen, natürlichen Stellung der Gelenke aus. Diese ist gegeben, wenn sich der Körper von Fuß bis Kopf im Lot befindet. Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

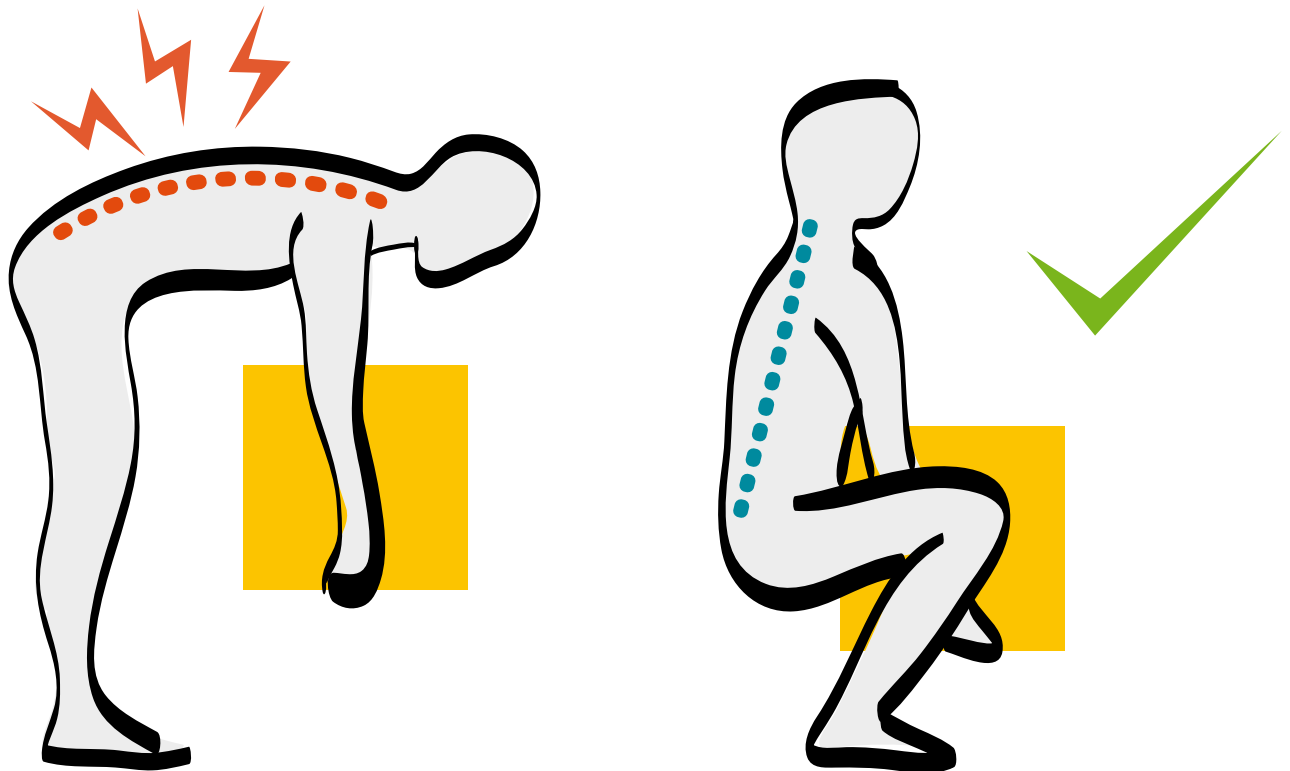
- Das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße und die ganze Sohle verteilen.
- Knieposition ist neutral (gestreckt, aber nicht überstreckt).
- Beckenstellung ist neutral (leicht nach vorne gekippt).
- Physiologische Lendenlordose („gesunde“ Krümmung der Lendenwirbelsäule).
- Brustbein nach vorne oben heben.
- Der Schultergürtel ruht auf dem Thorax.
- Der Kopf ist frei (Verlängerung der Körperlängsachse).
- Die Hände locker nach unten hängen lassen.



### 6.1.3. Richtiges Heben und Tragen

Beim Heben von schweren Lasten sollte man auf folgende Dinge achten, um die Wirbelsäule und die Bandscheiben möglichst wenig zu belasten:

- Immer mit geradem Rücken heben. Das heißt, in die Knie gehen und aus den Beinen heraus die Last anheben.
- Der Oberkörper sollte möglichst steil aufgerichtet sein.
- Aktivierung der Körpermitte!
- Die Last möglichst körpernah anheben.
- Beim Heben und Tragen den Oberkörper nicht verdrehen.
- Die Last vor dem Körper tragen.
- Gezielt und bewusst anheben und ruckartige Bewegungen vermeiden.



### 6.1.4. Übungen zur neutralen Körperhaltung

Ausgangsposition bei allen Übungen ist die neutrale Körperhaltung.

#### Beckenschaukel (Becken)

- Die Hände auf den Beckenkamm legen.
- Die Knie leicht beugen.
- Becken vor- und zurückkippen, dabei auf die korrekte Stellung der Lendenwirbelsäule achten.



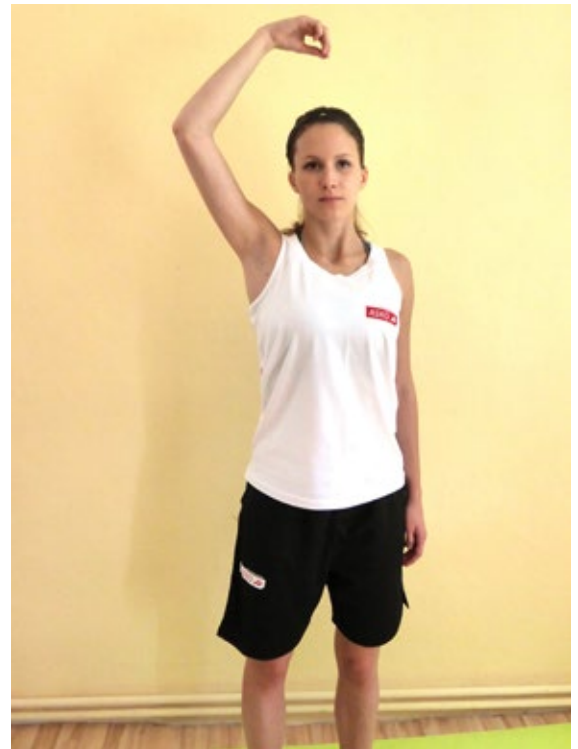
#### Stolz sein (Brustbein und Schultergürtel)

- Das Brustbein so weit wie möglich nach vorne oben drücken („stolz sein“). Den Rücken so lang wie möglich machen.
- Danach das Brustbein nach innen ziehen, die Schultern nach vor holen und einen „Katzenbuckel“ machen.
- Diese Positionen einige Male abwechseln und am Schluss die neutrale Stellung von Schultern und Brustbein finden.



### Der unsichtbare Faden

- Man stellt sich einen unsichtbaren Faden vor, der auf dem Kopf (Scheitel) fixiert ist.
- Mit Hilfe des Fadens zieht man mit einer Hand den Kopf nach oben und die Wirbelsäule und den gesamten Körper in die Länge.
- Den Faden loslassen und versuchen, die Körperposition beizubehalten.

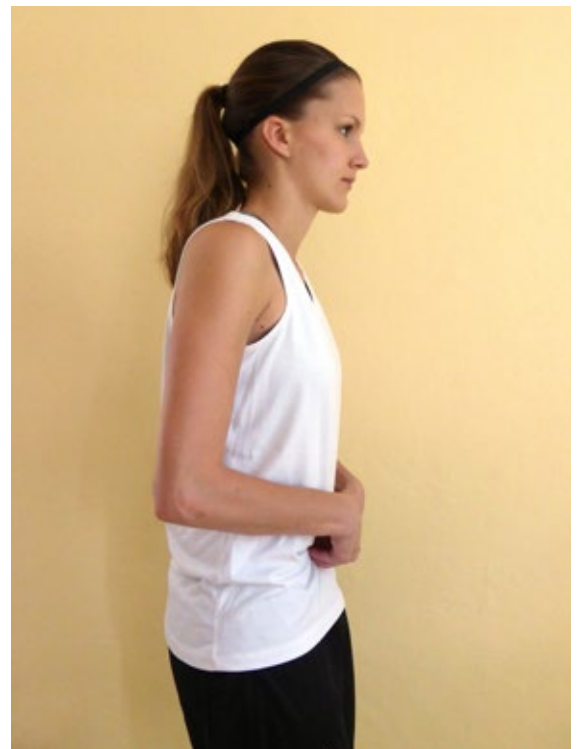


### Die Aktivierung der Körpermitte

- Die Muskulatur der „Körpermitte“ (Beckenboden-, Bauchwandmuskulatur und Zwerchfell) hilft, die Wirbelsäule zu stabilisieren.
- Beckenboden aktivieren, nach innen ziehen (der Beckenboden „fährt“ wie ein Lift nach oben).
- Bauchwandmuskulatur durch die Anspannung des Beckenbodens ansteuern.
- Zur Kontrolle lässt man die Fingerspitzen oberhalb des Schambeins in den Bauch sinken, bis darunter eine „Festigkeit“ spürbar wird.
- Diese Position ca. 10 Sekunden halten und dabei weiteratmen.

#### TIPPS UND TRICKS

Täglich ein paar Minuten üben ist besser als 1x pro Woche eine halbe Stunde.



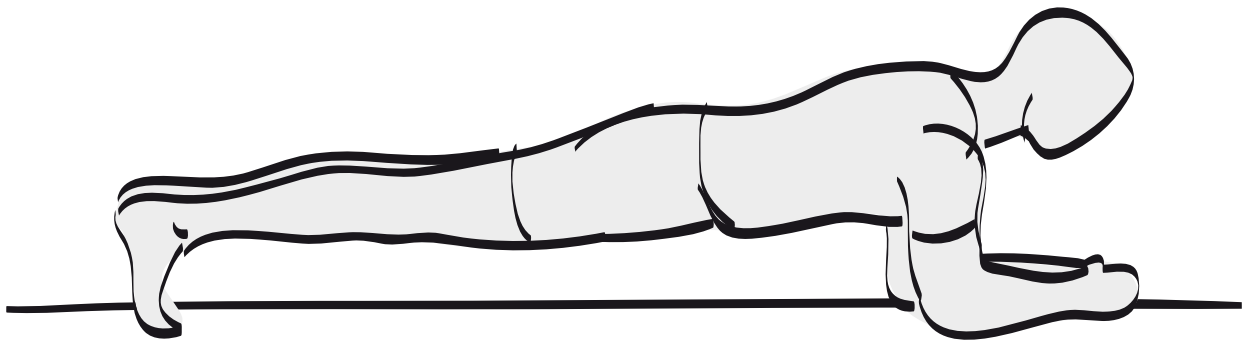


### 6.1.5. Effiziente Rückenübungen

Man sollte sich für das Training immer genug Zeit nehmen, um Stress zu vermeiden. Dieser führt oft zu einer ungenauen Bewegungskörperausführung, welche sich wiederum negativ auf den Körper auswirken kann. Um Belastungen der umliegenden Gelenke zu vermeiden, sollte stets die beschriebene Körperposition eingenommen werden. Bei einseitigen Übungen muss auch die andere Seite des Körpers demselben Trainingsreiz ausgesetzt werden, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden.

#### UNTERARMSTÜTZ

**Muskelgruppen:** Mithilfe dieser einfachen Übung werden die gerade und seitliche Bauchmuskulatur, der Rückenstrecker, der Beinstrecker und die Nackenmuskulatur gekräftigt.

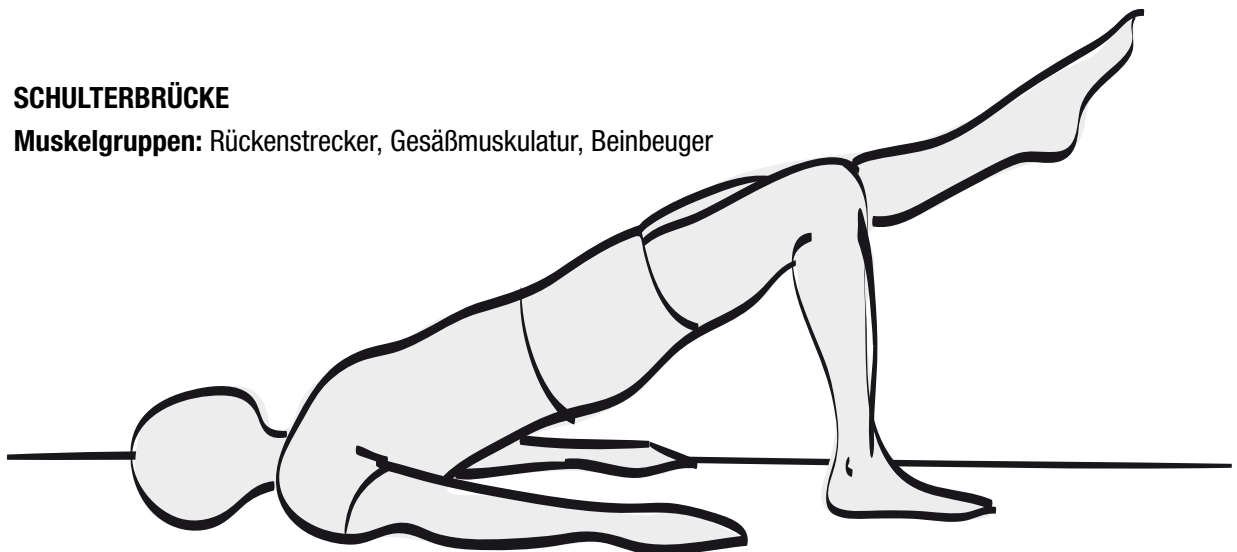


#### **Beschreibung:**

Bei dieser Übung zeigt der Bauch in Richtung Boden und das Gewicht des Körpers wird auf den Zehen sowie auf den Unterarmen abgestützt. Die Ellenbogen sollten genau unter den Schultergelenken platziert werden. Die Füße sind hüftbreit abgestellt. Die Beine, der Rücken sowie der Kopf sind vom Boden abgehoben und bilden eine Linie. Der Blick ist stets auf den Boden gerichtet, um eine Verspannung in der Nackenmuskulatur zu vermeiden. Der Kopf befindet sich in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Bei dieser Übung ist darauf zu achten, kein Hohlkreuz zu machen.

#### SCHULTERBRÜCKE

**Muskelgruppen:** Rückenstrecker, Gesäßmuskulatur, Beinbeuger

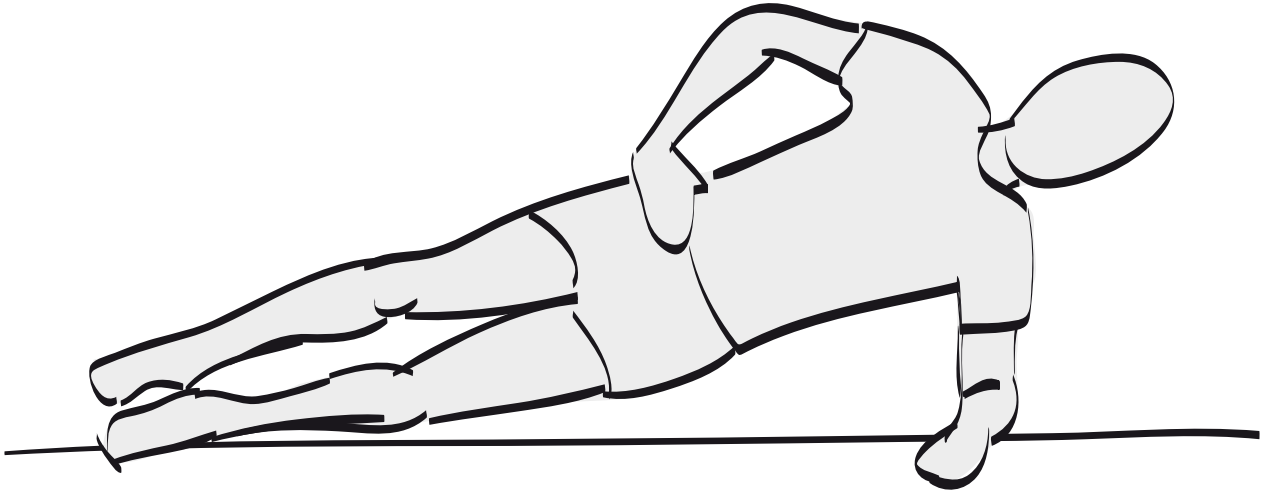


#### **Beschreibung:**

Für diese Übung nimmt man die Rückenlage ein. Die Beine werden hüftbreit aufgestellt und die Arme seitlich neben dem Körper platziert. Der Blick wird nach oben gerichtet. Nun werden das Becken sowie der Rücken mit der Einatmung langsam nach oben, in die höchstmögliche Position, gedrückt. Der Oberkörper sowie die Oberschenkel sollten nun eine möglichst gerade Linie bilden. Je größer der Kniewinkel ist, desto anspruchsvoller wird die Übung.

### SEITSTÜTZ MIT ROTATION

**Muskelgruppen:** Schultermuskulatur, seitliche Bauchmuskulatur



**Beschreibung:**

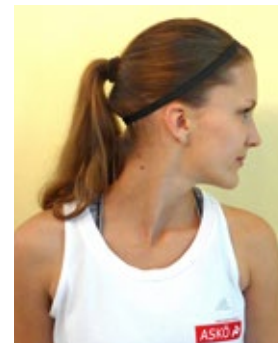
Man dreht sich in die Seitenlage und winkelt die Beine an. Die Oberschenkel sollten während der gesamten Übung parallel gehalten werden. Das Schultergelenk befindet sich exakt über dem Ellenbogengelenk. Nun wird die Hüfte vom Boden abgehoben und der freie Arm verläuft senkrecht zur Schulterachse und zeigt in Richtung Decke. Danach wird dieser Arm vorne unter dem Körper durchgeführt. Die Drehung erfolgt lediglich aus dem Oberkörper, die Hüfte bleibt dabei möglichst stabil. Der Blick folgt stetig dem Arm und unterstützt somit die Rotationsbewegung.

## 6.1.6. Die Goldenen 10 – Ausgleichsübungen für den Arbeitsplatz

### 1 Mobilisieren der Halswirbelsäule

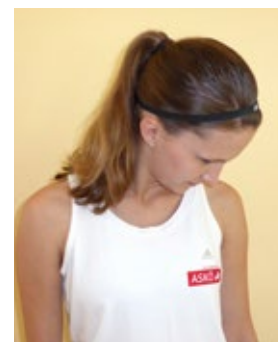
(Kopf drehen und kreisen)

- Den Kopf so weit wie möglich nach links und rechts drehen.
- Die Schultern sind dabei fixiert, es bewegt sich nur der Kopf.



### 2 Mobilisieren der Halswirbelsäule

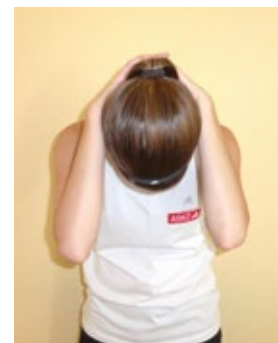
- Das Kinn so weit wie möglich zur rechten Schulter drehen und über vorne den Kopf in einem Halbkreis zur linken Schulter und wieder zurückführen.



### 3 Dehnen der seitlichen und hinteren Nackenmuskeln

Für die seitlichen Nackenmuskeln im Sitzen oder Stehen:

- Das linke (rechte) Ohr zur linken (rechten) Schulter neigen.
- Die Fingerspitzen des gegenüberliegenden Armes in Richtung Boden ziehen und
- den seitengleichen Arm über den Kopf ziehen,
- mit der Hand den seitlichen Druck auf den Kopf verstärken.



Für die hinteren Nackenmuskeln:

- Die Finger kreuzen und mit den Händen ein „Körbchen“ bilden.
- Den Hinterkopf hineinlegen und das Kinn zum Brustbein führen.
- Nun die Ellenbogen fallen lassen und je nach Wunsch mit den Händen Druck auf den Hinterkopf ausüben, um die Dehnung zu verstärken.

### 4 Schultern und Brustwirbelsäule lockern

- Die rechte und linke Schulter abwechselnd nach vorne kreisen.
- Die Arme hängen dabei locker seitlich des Oberkörpers.
- Der Oberkörper bewegt sich mit, indem die Brustwirbelsäule der Bewegung der Schultern folgt.
- Variation: Die Hände auf die Schultern legen oder die Arme strecken.



### 5 Dehnen der Brustmuskulatur

- Die Handflächen so neben den Schultern positionieren, als würde man einen Servierteller tragen.
- Körpermitte aktivieren und Wirbelsäule stabilisieren.
- Die Handflächen gerade nach hinten ziehen und die Brust „öffnen“.
- Variation: Den „Servierteller“ Stück für Stück anheben und die Übung wiederholen.



### 6 Mobilisieren der Brustwirbelsäule

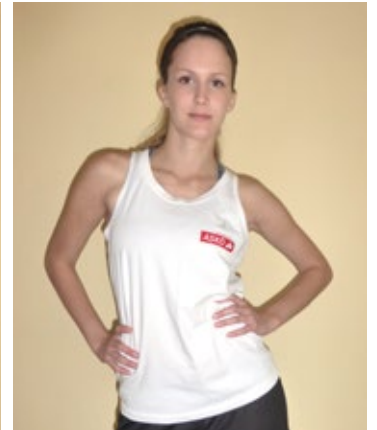
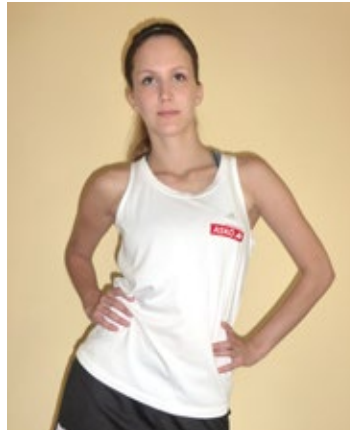
- Die Arme vor dem Körper kreuzen und das Becken fixieren.
- Nun den Oberkörper so weit wie möglich nach links und rechts drehen.
- Die Drehbewegung erfolgt nur in der Brustwirbelsäule.
- Schultern und Kopf drehen mit, das Becken bleibt fixiert.



## 6. MITARBEITER\*INNEN-GESUNDHEIT

### 7 Mobilisieren der Lendenwirbelsäule

- Beide Hände auf den Beckenkamm legen und die Stellung des Beckens bewusst wahrnehmen.
- Das Becken seitlich, abwechselnd links und rechts, in Richtung Schulter anheben und die Bewegung mit den Händen verfolgen.
- Variation im Stehen: Mit dem Becken in beide Richtungen zuerst große und dann kleine Kreise beschreiben.



### 8 Dehnen der Rückenmuskeln

- Finger kreuzen und beide Arme nach oben anheben.
- Die Handflächen nach oben drehen und in Richtung Decke ziehen.
- Den Rücken lang machen.



### 9 Beine aktivieren

- Diese Übung im Sitzen durchführen.
- Die linken und rechten Zehenspitzen nach oben ziehen und wieder senken.
- Die linke und rechte Ferse anheben und senken.



### 10 Finger und Hände aktivieren

- Diese Übung im Stehen durchführen.
- Arme hängen locker neben dem Körper.
- Fingerspitzen schnell öffnen und schließen.
- Währenddessen tief einatmen und gleichzeitig die Arme seitlich bis über den Kopf führen und wieder senken.



### 6.2. Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Oft bleibt wenig Platz und Zeit, um auszurasen. Daraus erwächst eine ständige Anspannung und die Probleme werden „mit nach Hause zu genommen“. Dazu kommen Konflikte im Team, mit den Eltern, den Kindern und trotz der großen Verantwortung gibt es wenig Anerkennung. Das Gefühl, ausgelaugt, kraftlos, lustlos, gereizt, angespannt oder verspannt zu sein, nimmt zu.

In diesen Situationen ist die Fähigkeit, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten, besonders wichtig. Gesunde Ernährung unterstützt den Organismus dabei ebenso wie Bewegung und eine kurze, aber wohltuende Gedankenreise ans Meer.

Voraussetzungen dazu sind Ruhe, frische Luft, bequeme Kleidung und Regelmäßigkeit. Die Übungen sind auch mit Kindern möglich.

#### 6.2.1. Atemübungen

Die Brustatmung ist oft die gewohnte, alltägliche Atemform. Gedacht ist sie grundsätzlich nur in Stresssituationen, denn dadurch kann dem Körper in kurzer Zeit viel Sauerstoff zugeführt werden und die angespannte Bauchdecke schützt zudem die inneren Organe. Diese Anspannung verursacht jedoch einen höheren Energieverbrauch, der Blutdruck steigt. Die gesündere Form ist die Bauchatmung.

##### Himmelsrichtungsatmung – Bauchatmung

Wird im Sitzen durchgeführt. Die Hände werden auf den Knien abgelegt. Gerade Sitzhaltung, da sonst keine Bauchatmung möglich ist. Augen sind geschlossen.

- Einatmen: Blick ist nach vorne gerichtet (Kinn parallel zum Boden)
- Ausatmen: Kopf bewegt sich nach links
- Einatmen: Kopf geht in die Mitte zurück
- Ausatmen: Kopf bewegt sich nach rechts
- Einatmen: Kopf geht wieder zurück in die Mitte
- Ausatmen: Kopf bewegt sich nach oben (als würde man zur Decke schauen, aber nicht den Nacken überstrecken)
- Einatmen: Kopf zur Mitte
- Ausatmen: Kinn zur Brust

##### Voll- oder auch Wellenatmung

Hier werden Bauch und Brustatmung verbunden.

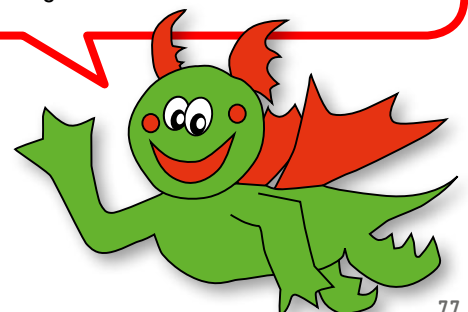
- Eine Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust legen.
- Beim Einatmen senkt sich zunächst das Zwerchfell und die Bauchdecke hebt sich (Bauchatmung).

Es kommt zum Raumgewinn im Brustkorb.

- Der Brustkorb hebt sich und wird mit Luft gefüllt.
- Danach wieder ausatmen.
- Dieses Heben und Senken erfolgt in einer Wellenbewegung.

#### TIPPS UND TRICKS

In besonders stressigen Zeiten einen ruhigen Ort suchen und zur schnellen Entspannung 3–4× die Wellenatmung durchführen.



## 6. MITARBEITER\*INNEN-GESUNDHEIT

### Wechselatmung

Die Wechselatmung wird im Sitzen durchgeführt.

- Lege den rechten Daumen auf den rechten Nasenflügel.
- Lege den linken Ringfinger auf den linken Nasenflügel.
- Atme nun mit dem rechten Nasenloch ein, während du mit dem Ringfinger das linke Nasenloch verschließt.
- Schließe nunmehr mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und löse den Ringfinger vom linken.
- Atme durch das linke Nasenloch aus.
- Nach 8 kraftvollen Atemzügen wechsele die Ein- und Ausatemungsrichtung (d.h., durch das linke Nasenloch einatmen und durch das rechte ausatmen).

### 6.2.2. Effizientes Entspannen während der Arbeit

#### Setz dir eine Krone auf

Stell dir vor, du bist ein/eine König\*in und trägst eine Krone am Kopf. Du bewegst dich langsamer, deine Körperhaltung wird aufrechter, die Atmung wird langsamer, die Atemzüge tiefer.

#### Schenk dir ein Lächeln

Was Kindern leicht fällt, ist für uns Erwachsene oft sehr schwer: bewusst aus dem negativen Gedankenkreis auszubrechen und zu lachen – nur für sich selbst oder mit jemand anderem. Lachen fördert nicht nur den Abbau von Stress, sondern verringert auch die Spannungen zwischen Menschen.



#### Anspannen – Entspannen

Im Sitzen, Stehen oder auch Liegen. Zunächst ein paar Mal ruhig und tief einatmen und ausatmen. Beim Einatmen dann die Muskeln aller Körperpartien anspannen. Auch die Gesichtsmuskeln. Stelle dir vor, du beißt in eine Zitrone und alle Muskeln im Gesicht ziehen sich zusammen. Versuche diese Anspannung so weit wie möglich zu steigern und für ca. 30 Sekunden zu halten. Dann entspanne deinen Körper. Wiederhole das 2–3 Mal und atme danach ruhig weiter.

#### Wegatmen

Tief einatmen und den ganzen Ärger aufsaugen. 30 Sekunden den Atem anhalten und dann bewusst mit der Luft wegatmen.

#### Das Pendel

Stelle dich mit geschlossenen Beinen aufrecht hin. Deine Beine verwurzeln sich mit dem Boden. Beginne nun langsam mit dem Oberkörper von links nach rechts und von vorne nach hinten zu pendeln. Lass dich einfach treiben. Um die Wirkung zu verstärken, kannst du versuchen, dabei die Augen geschlossen zu halten.

#### Meine Minitraumreise

Schließe die Augen und erinnere dich an eine schöne Situation (Urlaub) – oder schau dir einen mitgebrachten Gegenstand (Stein, Feder) an, der mit dieser schönen Begebenheit verbunden ist.

## 6. MITARBEITER\*INNEN-GESUNDHEIT

### 6.2.3. Bewegte Entspannung

#### Schüttelmeditation

Schüttele dich im Stehen (mit geschlossenen Augen) zur rhythmischen Musik, wobei du auch dazu lachen darfst.

#### Entschleunigung durch Gehen

- Gehe aufrecht im Zeitlupentempo und schweigend durch den Raum.
- Konzentriere dich in den ersten 5 Minuten auf das richtige Aufsetzen/Abrollen der Füße.
- Danach betrachte während deines langsamen Gehens den Raum (was sehe ich: Bilder, Sprünge an der Wand).

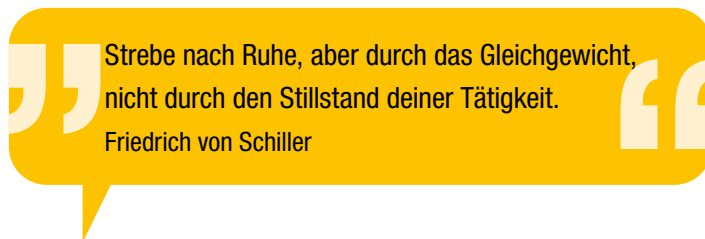
**Varianten:** Kopf, Körper, Hände ebenfalls im Zeitlupentempo bewegen.

#### Das Fingerchaos

Die Übung kann im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden.

- Der rechte Daumen berührt die Fingerkuppe des linken kleinen Fingers.
- Dann wird der linke Daumen auf die Spitze des rechten kleinen Fingers gelegt.
- Der rechte Daumen wandert nun über den linken Daumen weiter auf den linken Ringfinger und der linke Daumen über den rechten Daumen zum rechten Ringfinger.

**Variante:** Wenn man alle Finger durch hat, setzt man das Spiel mit den Zeigefingern fort und so weiter.





# 7. Bastelanleitungen



## 7. BASTELANLEITUNGEN

### 7.1. WiNKi zum Selbermachen

Mit ein wenig Geschick kann der kleine Drache WiNKi auch selbst gebastelt werden. Die notwendigen Schnittmuster sind in diesem Handbuch ab Seite 88 zu finden.

#### EINKAUFLISTE

- Fleecestoff grün: ca. ½ m
- Fleecestoff rot: ca. 30 cm oder Reste  
Die Kosten für den Fleecestoff belaufen sich auf ca. € 5,00 pro Laufmeter.
- 1 roter Knopf, ca. 2,5 cm Durchmesser, als Vorlage für die zwei Wangenl von WiNKi
- 2 Stk. Wackelaugen
- Nähgarn rot und grün

#### SCHNITTMUSTER

- Außenteil – vorne / Rückenteil ohne Mundschlitz zuschneiden
- Innenteil – vorne / Rückenteil ohne Mundschlitz zuschneiden
- Flügel 2× zuschneiden
- Ohren 4× zuschneiden
- Schwanz zuschneiden
- 1 Paar Wackelaugen
- Roter Knopf als Vorlage für die Wangenl

Alle Schnittvorlagen sind inklusive Nahtzugabe – sie lassen sich so genauer auf den Stoff übertragen.

#### NÄHANLEITUNG

- Ohren zusammennähen und verstürzen (umdrehen) 2×
- Flügel zusammennähen und verstürzen
- Vorderteil: Außenteil vorne den roten Mundstapel aufnähen, dann mit rot verstürzen (nach innen)
- Wangenl aufnähen 2×
- Wackelaugen aufnähen 2×
- Schwanz nähen und verstürzen
- Rückenteil: Ohren links und rechts aufnähen, Schwanz und Flügel fixieren
- Vorderteil mit Mund und Rückenteil mit Ohren, Schwanz und Flügel seitlich zusammennähen
- Inneres Vorderteil und Rückenteil zusammennähen und auf einer Seite ca. 10 cm offen lassen
- Danach durch den offenen Teil die Beine verstürzen
- Umdrehen und die 10 cm offene Naht schließen



### 7.2. Bewegungsvorlagen für den Bewegungswürfel

Die Bewegungsvorlagen (zu finden ab Seite 88) können entweder auf einen selbst gebastelten Bewegungswürfel geklebt oder in die Plastikflaschen eines vorhandenen Würfels gesteckt werden. Die Spielanleitung findet Ihr auf Seite 32.

# 8. Informationen zu Bewegungsmöglichkeiten



## 8. INFORMATIONEN ZU BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN

### 8.1. Bewegungsangebote in Wien

Bewegungsangebote lassen sich sehr gut über die **Datenbank von Fit für Österreich** ([www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)) finden. Es kann nach Bundesland, Postleitzahl, Alter und Schlagworten gesucht und so genau das passende Angebot herausgefiltert werden.

#### **FÜR KINDER IM KINDERGARTENALTER GIBT ES BEISPIELSGEWEISE FOLGENDE ANGEBOTE:**

##### **Hopsi-Hopper-Turnen**

Die Bewegungsvielfalt und die Vermittlung der Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.

##### **Eltern-Kind-Turnen**

Beim Eltern-Kind-Turnen steht die Weiterentwicklung der motorischen Fertigkeiten im Zentrum: Laufen, Klettern, Hüpfen, Springen, Rollen, Balancieren.

##### **Rugby-Kindergarten**

Den Kleinsten werden die Grundideen des Sports beigebracht: Laufen mit dem Ball, Fangen und Passen über kurze Distanzen.

##### **Kids & Parents Kickboxen**

Das speziell für Kinder entwickelte Kickbox-Training vermittelt spielerisch die Grundlagen dieser Sportart. Zeitgleich besteht die Möglichkeit für die Eltern, ebenfalls zu trainieren und sich sportlich zu betätigen.

##### **Handball-Kindertraining**

Mädchen soll spielerisch der Umgang mit Bällen nähergebracht werden.

##### **Kinderschwimmen**

Schwimmen können schon die Kleinsten lernen. „Schwimmenkönnen“ kann für Kinder überlebenswichtig sein.

##### **Koordination und Turnen für Kleinkinder**

Diverse Ball- und Fangspiele sowie verschiedene Geschicklichkeitsübungen bilden den Schwerpunkt der Bewegungseinheiten.

##### **Kinder-Grundkurs Eiskunstlauf**

Bewegungsgeschichten und Zeichnungen auf dem Eis animieren die Kinder und sorgen für altersangepasste Durchführungsvarianten.

##### **Wal-Kurs**

Spielerische Auseinandersetzung mit dem Element Wasser mittels Tauchübungen, Sprungübungen und koordinative Übungen im Wasser.

##### **Ugotchi Hockey-Kindergarten**

Du willst einen dynamischen Mannschaftssport betreiben, bei dem es nicht auf Rohkraft und Körpergröße ankommt – dann ist Hockey etwas für dich!

## 8. INFORMATIONEN ZU BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN

### **Silat Kung Fu**

Kleine Kinder müssen spielen und ihre Welt entdecken. Dieses einfache Prinzip wird mit traditionellen Werten verknüpft.

### **Rhythmik für Kinder**

Neben rhythmischen Bewegungen und Tanzelementen wird auch das einfache Spiel mit Instrumenten betont.

### **Bewegungslandschaften**

Die Kinder erhalten viel Raum für selbständiges Handeln, sie bekommen Gelegenheit für großräumige Bewegungen und eigenständiges Entscheiden.

### **Kleinkinderaerobic**

Tänze, Spiele und Bewegungsgeschichten mit viel Musik. Die motorischen Fähigkeiten sowie Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden gefördert.

### **Purzeln – Laufen – erstes Hüpfen**

Für Babyturnen schon zu groß, aber für den Turnsaal noch zu klein? 2- bis 3-Jährige wollen purzeln, laufen, rollen, springen und vieles mehr.

### **Mini-Ballschule**

Den Kids wird spielerisch der Umgang mit Bällen nähergebracht. Der Spaß am gemeinsamen Bewegen in der Gruppe steht im Vordergrund.

## **8.2. Aus- und Fortbildungsangebote**

Aktuelle Ausbildungs- und Fortbildungsangebote für Erwachsene sind auf den Websites der Dachverbände zu finden.

ASKÖ: [www.askoe.at](http://www.askoe.at)

ASVÖ: [www.asvoe.at](http://www.asvoe.at)

Sportunion: [www.sportunion-akademie.at](http://www.sportunion-akademie.at)

Ausbildungen zu Instruktor\*innen, Trainer\*innen, Lehrer\*innen und Diplomtrainer\*innen bieten die Österreichischen Bundessportakademien an.

[www.bsapa.at](http://www.bsapa.at)

# 9. Verwendete und empfohlene Literatur sowie Links



### 9.1. Literatur

**Albrecht, Karin (2006):** *Körperhaltung. Gesunder Rücken durch richtiges Training.* Stuttgart: Karl F. Haug Verlag

**Bauer, Joachim (2013):** *Arbeit – Warum sie uns glücklich oder krank macht.* München: Karl Blessnig Verlag

**Baur, Susanne (2013):** *Wir schaukeln, bauen, balancieren. Motopädagogische Stundenbilder für Eltern-Kind-Gruppen, Kiga und Sportverein.* Münster: Ökotopia Verlag

**Beigel, Dorothea (2009):** *Bildung kommt ins Gleichgewicht. Guten Morgen, liebes Knie, bestehend aus Kalender und Buch.* Dortmund: Borgmann Media GmbH & Co. KG

**Bergner, Thomas M.H. (2010):** *Burnout-Prävention – Sich selbst helfen – 12-Stufen-Programm .* 2. Auflage. Stuttgart: Schattauer GmbH

**Bierögel, Sybille (2014):** *Stemstunden – Turnen mit Alltagsmaterialien.* Münster: Ökotopia Verlag

**Bläsius, Jutta (2015):** *3 Minuten Entspannung. Übungen für zwischendurch in Kita und Schule.* 5. Auflage. München: Don Bosco Medien GmbH

**Bundessportakademie Wien (2012):** *Allgemeine Trainingslehre. Arbeitsblätter Österreichische Lehrwarte- und Instruktorausbildung*

**Eckert, Andrea (2015):** *Die 50 besten Wahrnehmungsspiele.* München: Don Bosco Medien GmbH

**Freudenberger, Herbert; North, Gail (1994):** *Burn-out bei Frauen: Über das Gefühl des Ausgebranntseins.* Frankfurt: Verlag Fischer

**Grüger, Constanze (2012):** *Bewegungsspiele für eine gesunde Entwicklung. Psychomotorische Aktivitäten für Drinnen und Draußen zur Förderung kindlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten.* 8. Auflage. Münster: Ökotopia Verlag

**Grüger, Constanze (2009):** *Eltern- und Kind-Fitness.* Lachendorf: Pohl Verlag

**Grüger, Constanze; Horn, Reinhard (2008):** *Turnzwerge, ganz groß!* Lippstadt: Kontakte Musikverlag

**Holzträger, Doris (2012):** *Gesundheitsförderliche Mitarbeiterführung, Gestaltung von Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung für Führungskräfte.* 1. Auflage. München: Rainer Hampp Verlag

**Meinel, Kurt; Schnabel, Günter (2007):** *Bewegungslehre Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt.* 11. Auflage. München: (Südwest) Meyer & Meyer Fachverlag & Buchhandel GmbH

**Ökotopia Verlag (2011):** *Bewegungsspiele Hits*

**Orlick, Terry (2007):** *Zusammen spielen – nicht gegeneinander! 150 kooperative Spiele für Kinder.* Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr

**Salbert, Ursula (2013):** *Das Kinderyoga Spielebuch. Mit Maus und Biene nach Indien.* 3. Auflage. Münster: Ökotopia Verlag

**Schäffler, Arne; Schmidt, Sabine (2002):** *Lehrbuch und Atlas des menschlichen Körpers.* Frechen: KOMET

**Scheer Bettina; Gulden Elke (2007):** *Musikstopp-Spiele.* München: Don Bosco Medien GmbH

## 9. VERWENDETE UND EMPFOHLENE LITERATUR SOWIE LINKS

**Schöps, Inge (2010):** *Das Große Praxishandbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene*. New York: Parragon Books Ltd

**Schuster, Elfi; Jarau, Oliver (2012):** *Rühr dich – spür dich! Ein Feuerwerk von Bewegungsideen*. 1. Auflage. Münster: Ökotopia Verlag

**Seitwert, Lothar (2002):** *Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Mehr Zeit in einer beschleunigten Welt*. 16. Auflage. Frankfurt/New York: Campus Verlag

**Sobota, Richard; Hollauf, Markus:** *Österreichs Online Trainings-Mediathek*:  
<http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php>

**Stein, Gisela (2013):** *Bewegungsgeschichten*. Aachen: Meyer & Meyer Fachverlag & Buchhandel GmbH

**Suhr, Antje (2008):** *Zahlen hüpfen – Buchstaben springen: Bewegungsspiele zur ganzheitlichen Schulvorbereitung*. 4. Auflage. München: Don Bosco Medien GmbH

**Zimmer, Renate (2014):** *Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH

**Zimmer, Renate (2011):** *Psychomotorik für Kinder unter 3 Jahren: Entwicklungsförderung durch Bewegung*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH

### 9.2. Links

**ASKÖ WAT Wien:** [www.askoewat.wien](http://www.askoewat.wien)

**Bundesministerium für Gesundheit:**

Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung: [www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/1/6/5/CH1357/CMS1405438552027/oe\\_empfehlung\\_gesundheitswirksamebewegung.pdf](http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/1/6/5/CH1357/CMS1405438552027/oe_empfehlung_gesundheitswirksamebewegung.pdf)

**Fit für Österreich:** [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at)

**Fonds Gesundes Österreich:** Österreichische Bewegungsempfehlungen:  
[www.fgoe.org/der-fonds/infos/osterreichische-bewegungsempfehlungen](http://www.fgoe.org/der-fonds/infos/osterreichische-bewegungsempfehlungen)

**Kinder gesund bewegen:** [www.kindergesundbewegen.at](http://www.kindergesundbewegen.at)

**OÖ GKK Forum Gesundheit:** Fit mit Koordi. Volksschulkinder fördern:  
[www.ofv.at/704343-Broschuere-Fit-mit-Koordi.pdf?hp=2047;76](http://www.ofv.at/704343-Broschuere-Fit-mit-Koordi.pdf?hp=2047;76)

**Österreichische Bundessportakademien:** <http://wien.bsapa.at>



























