

# Kindergärten – Freiräume für Mädchen und Buben



## Bewegungsspielekatalog für die Projektkindergärten

Universität Wien

Rosa Diketmüller, Jenny Lischka, Franz Mairinger und Stefanie Spörl

tilia

Heide Studer, Barbara Gungl, Susanne Staller & Rita Mayrhofer



universität  
wien



büro für landschaftsplanung  
staller.studer og

Das Projekt „KinderGärten“ wird finanziell unterstützt durch:



## Inhalt

1	Kennenlern- und Kontaktspiele.....	7
1.1	Aufzug.....	7
1.2	Der kitzlige Riese .....	7
1.3	Knoten .....	7
1.4	Waschanlage .....	8
1.5	Wem gehört nur dieser Schuh?.....	8
1.6	Wie sehe ich aus? .....	9
2	Immer in Bewegung .....	10
2.1	Fangspiele.....	10
2.1.1	Ballfangen.....	10
2.1.2	Drachenschwanzfangen .....	10
2.1.3	Geist und Fledermaus.....	10
2.1.4	Enten im Nest .....	11
2.1.5	Häschen hilf!.....	11
2.1.6	JägerIn, JägerIn, wie groß ist die Wiese?.....	11
2.1.7	Juhuuu, die Seegeister kommen! .....	12
2.1.8	Schattenfangen.....	12
2.1.9	Schlossgespensterjagd.....	12
2.1.10	Versteinern .....	13
2.1.11	Wassermann.....	13
2.2	Gartenerleben .....	14
2.2.1	„Garten begrüßen“ .....	14
2.2.2	Gartenerlebnis mit Bewegungsaufgaben .....	14
2.3	Materialspiele.....	16

2.3.1	Holzstöckchen.....	16
2.3.2	Plastikwasserflaschen.....	17
2.3.3	Reifenspiele .....	17
2.3.4	Seile .....	18
2.3.5	Zapfenspiele .....	20
2.4	Signalspiele .....	21
2.4.1	Achtung, Kleberalarm!.....	21
2.4.2	Alle Kinder mal mir nach! .....	21
2.4.3	Bäumchen wechsele dich .....	22
2.4.4	Der Magnetboden .....	22
2.4.5	Feuer-Wasser-Luft.....	23
2.4.6	Waldsalat.....	23
2.4.7	Wie weit darf ich gehen?.....	23
2.5	Verstecken.....	24
2.6	Zwergenirrgarten.....	24
3	Rollenspiele .....	25
3.1	Baumpantomime.....	25
3.2	Das große Forscherspiel .....	25
3.3	Freies Rollenspiel mit und ohne Figuren.....	26
3.4	Zwergenhaus bauen .....	27
3.5	Indianerspiel .....	27
3.6	Märchen .....	27
3.7	Reise in den Zoo .....	28
3.8	Schneckenhaus.....	28
3.9	Steinzeit.....	29
3.10	Urschrei .....	29

4	Sinneswahrnehmung.....	30
4.1	Blinde Karawane.....	30
4.2	Fühlen und Erkennen .....	30
4.3	Führen und Folgen.....	30
4.4	Gehen, einmal anders! .....	30
4.5	Knochen bewachen .....	31
4.6	Laubspiele.....	31
4.7	Naturgenuss .....	31
4.8	Natur-Sammelkiste.....	32
4.9	Naturstreicheln.....	32
4.10	Regentropfenfangen/Schneeflockenfangen .....	32
4.11	Regentropfenspiel .....	33
4.12	Sandball .....	33
4.13	Sandkastengeschäft.....	33
4.14	Seifenblasen .....	34
4.15	Schattenbilder .....	34
4.16	Schatzsuche .....	35
4.17	Schneekuchen .....	35
4.18	Spurensuche im Schnee .....	35
4.19	Wasserspiele.....	35
4.20	Weiterreichende Füße.....	36
5	Bewegungsgeschichten .....	37
5.1	Autofahren, das macht Spaß!.....	37
5.2	Das wilde Pferderennen .....	37
5.3	Der Zeitungsspaziergang .....	38
5.4	Die Familie Kunterbunt.....	40

5.5	Die Tiere machen Gymnastik! .....	41
5.6	Ein Auto fährt tüt-tüt! .....	43
5.7	Rettet euch vor dem Krokodil .....	43
5.8	Schneeflockentanz.....	44
5.9	Zappeltanz .....	44
6	Spiele zur Entspannung .....	45
6.1	Das müde Krokodil .....	45
6.2	Dornröschenschlaf.....	45
6.3	Freude und Wut .....	45
6.4	Massage.....	46
6.5	Müdes Krokodil .....	47
6.6	Tschüss-Spiel .....	48

# 1 Kennenlern- und Kontaktspiele

## 1.1 Aufzug

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken, haken sich mit den Armen ein und versuchen, sich gemeinsam langsam hinzusetzen. Nun setzen sie die Fußsohle ganz fest auf den Boden auf, drücken ihre Rücken wieder aneinander und können so ohne allzu große Kraftanstrengung zusammen wieder aufstehen. Wie ein Aufzug kann man nun hinauf- und hinunterfahren.

- ✚ Beide Kinder sitzen Rücken an Rücken und versuchen – ohne sich festzuhalten – sich gegenseitig wegzudrücken. Wenn die Kraft sehr groß ist und beide gleichmäßig schieben, können sie (fast) ohne Anstrengung dadurch aufstehen.
- ✚ Man kann auch mit mehreren Kindern einen Aufzug bauen. Hierbei ist es am besten, aus dem Sitzen zu beginnen. Vier oder fünf Kinder setzen sich Rücken an Rücken dicht nebeneinander in einen Kreis und versuchen nun, gemeinsam aufzustehen.

## 1.2 Der kitzlige Riese

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Alle Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind spielt den Riesen. Es sucht sich eine Körperstelle bei sich selbst aus und flüstert diese leise dem/der Pädagogen/Pädagogin ins Ohr. Dann legt sich das Kind gemütlich auf den Boden. Die anderen Kinder sitzen um den Riesen herum. Nacheinander kommt ein Zwerg (Kind aus dem Sitzkreis) zu dem Riesen und versucht diesen an verschiedenen Körperstellen zu kitzeln. Wird das Kind dort gekitzelt, wo es sich zuvor überlegt hat, springt es schnell auf und versucht das kitzelnde Kind zu fangen. Das gefangene Kind wird der nächste Riese oder jedes Kind, welches möchte, darf Riese werden.

## 1.3 Knoten

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder fassen sich in Kreisauflistung an den Händen und versuchen, ohne die Handfassung zu lösen, sich auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen.

Bei größeren Kindern: Die Kinder gehen mit vorgestreckten Armen in Richtung Kreismitte, dort fassen sie mit jeder Hand die Hand eines anderen Kindes. Die Kinder können auch eng zusammenstehen und dann eine andere Hand suchen. Es entsteht ein richtiges Kinderknäuel. Die Aufgabe der Kinder ist es, ohne die Hände loszulassen, durch Über- oder Durchsteigen das Kinderknäuel so zu entwirren, dass eine geschlossene Kinderkette entsteht. Ist dies gelungen, verbeugen sich die Kinder mehrmals.

### 1.4 Waschanlage

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder bilden eine Gasse, der Abstand zwischen den Kindern sollte dabei so gewählt sein, dass sich die gegenüberstehenden Mitspielenden mit den Fingerspitzen bei ausgestreckten Armen berühren können. Die gebildete Gasse ist die Waschanlage, durch die schmutzige Autos fahren. Der Reihe nach bewegen sich nun die Autos (Kinder), die zuvor bekannt geben, welches Auto sie sind und wie stark sie verschmutzt sind, in die Waschanlage. Nach diesen Kriterien richtet sich die Waschanlage und reibt, putzt und wäscht das langsam durch die Waschstraße fahrende Fahrzeug. Am Ende der Waschanlage angelangt, stellt sich das Fahrzeug in die Reihe und übernimmt die Rolle der Waschanlage.

- ✚ Die Autos können im Vierfüßlerstand durch die Waschanlage fahren.
- ✚ Die Tabuzonen müssen vorher genannt werden, niemand darf den Po oder das Geschlechtsteil berühren.
- ✚ Für mehr Distanz können auch Tücher verwendet werden.
- ✚ Die Autos können auch mit geschlossenen Augen durchfahren.

### 1.5 Wem gehört nur dieser Schuh?

**Material:** Schuhe

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Alle Kinder sitzen im Kreis, ziehen einen Schuh aus und legen ihn in die Kreismitte. Dadurch entsteht ein bunter Schuhsalat. Ein Kind beginnt und sucht sich einen Schuh aus. Das Kind stellt die Frage: *Wem gehört nur dieser Schuh?* Es sucht das Kind, welchem der Schuh gehört und stellt sich freundlich vor. *Guten Tag, ich bin ....* Auch das Kind, dem der Schuh gehört, stellt sich freundlich

vor. Danach setzt sich das Kind wieder hin und das nächste holt sich einen Schuh. Erst am Schluss wird geschaut, ob alle Kinder den richtigen Schuh zurückbekommen haben. Dazwischen dürfen sie nicht sagen, ob ihnen der Schuh gehört.

### 1.6 Wie sehe ich aus?

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Der/Die Pädagoge/Pädagogin gibt den Kindern vor, unter welchen Kriterien sie sich zusammenfinden. Das können die gleiche Augenfarbe, gleiche T-Shirt-Farbe, Schuhgröße, usw. sein. Zwischenzeitlich bewegen sich die Kinder mithilfe von verschiedenen Fortbewegungsarten durch den Raum.

## 2 Immer in Bewegung

### 2.1 Fangspiele

**Material:** Kappe, Hemd, Tuch oder Schleife um Fänger zu kennzeichnen, ein Ball, für Drachenschwanzfangen: mehrere Tücher, oder ähnliches

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

#### 2.1.1 Ballfangen

Die fangende Person versucht Mitspielende mit einem Ball abzuwerfen. Wer getroffen wurde, übernimmt die Rolle des Fangenden. Varianten könnten sein:

die fangende Person darf laufen

oder nur drei Schritte gehen

jedes Kind hat drei Leben und muss sich immer an der Stelle festhalten, an der es von dem Ball getroffen wurde. Wurde es zum dritten Mal getroffen, ist es wieder erlöst und kann wieder laufen oder mit beiden Händen die getroffenen Körperstellen zu berühren.

#### 2.1.2 Drachenschwanzfangen

Jedes Kind befestigt ein Tuch, Schleife oder einen Socken an seinem Hosenbund. Anschließend versuchen die Kinder jeweils ein Tuch, Schleife oder Socken einem anderen Kind abzuluchsen und an ihren eigenen Hosenbund zu fixieren. Auf diese Weise versuchen die Kinder möglichst viele Tücher/Schleifen/Socken zu erhalten. Nach einer bestimmten Zeit wird geschaut, wer am meisten hat. Hat während des Spiels ein Kind kein Material mehr, kann es dennoch weiterhin versuchen den anderen Kindern ein Tuch, eine Schleife oder einen Socken abzunehmen.

#### 2.1.3 Geist und Fledermaus

Er Geist (z.B. Kind) schläft tief und fest. Die Fledermäuse (andere Kinder) ärgern ihn durch Kitzeln, Rufen, usw. Doch die Turmuhr (vorher festgelegte Person) zählt langsam bis 12 Uhr - Geisterstunde - der Geist erwacht und versucht die Fledermäuse, die ihn geärgert haben, zu fangen. Diese flüchten sich schnell zu ihrem Schlafplatz (vorher vereinbarter Platz) und stellen sich schlafen. Wer auf dem Weg zum Schlafplatz gefangen wird, ist auch Geist.

Der Geist testet durch Heben der Beine und Arme, ob die Fledermäuse wirklich schlafen, wenn nicht, sind sie auch Geister. Die Turmuhr schlägt ein Uhr, der Spuk ist vorbei!

#### 2.1.4 Enten im Nest

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

*Alle sind im Nest geblieben,*

*kommt der schlaue Fuchs daher,*

*ist das Nest gleich wieder leer.*

Einige Kinder hocken eng zusammengekuschelt im Nest. Die anderen bilden einen großen Kreis um sie herum und sagen dabei den oben stehenden rhythmischen Spruch auf. Bei „kommt der schlaue Fuchs daher“, schleicht sich die/der Pädagogin/Pädagoge als Fuchs an und bei den letzten Worten des Reimgedichts laufen die Kinder weg. Der Fuchs muss nun die Kinder fangen. Dann werden die Rollen getauscht und die Kinder fangen den/die Pädagogen/Pädagogin.

#### 2.1.5 Häschen hilf!

Der Hase ist ein sehr soziales Tier. Er springt für seine Artgenossen ein, wenn sie in Gefahr sind. Wird z.B. ein Hase von einem Fuchs oder einem Hund gejagt, so versucht ein anderer, ihn zu retten. Dieses Gemeinschaftsgefühl wird in einem Spiel aufgegriffen:

*1,2,3,4, ist der Fuchs hier?*

*Hier ist er noch lange nicht,*

*sag' mir erst, wie alt du bist?*

*1, 2, 3, 4, 5 ...*

Das mit diesem Spruch ausgezählte Kind erhält die Rolle des Fuchses, alle anderen sind die Häschen. Kommt der Fuchs einem der Häschen zu nahe, so ruft es: „Häschen, hilf!“ und versucht, die Hand eines anderen Häschens zu erwischen. Gelingt ihm das, dann ist es geschützt. Wird es aber alleine vom Fuchs erwischt, dann ist es gefangen und übernimmt jetzt die Rolle des Fuchses.

#### 2.1.6 JägerIn, JägerIn, wie groß ist die Wiese?

Ein Kind ist JägerIn und stellt sich den Kindern gegenüber auf. Die Gruppe ruft: „Jäger, Jäger, wie groß ist die Wiese?“ Der/Die JägerIn antwortet (Beispiel): „So groß wie die Hügel!“ Die Gruppe: „Wie kommen wir dort hinauf?“ Das Kind: „Wir fliegen wie ein Vogel!“ Die Gruppe versucht jetzt, mit den Armen flatternd auf den - hinter dem Kind befindlichen tatsächlichen oder in einem Fantasienspiel imaginären - Hügel zu kommen. Der/Die JägerIn versucht dabei die laufenden Kinder zu fangen. Wer erwischt

wurde, hilft dem/der JägerIn dabei, andere Kinder zu fangen. Die zuletzt gefangene Person übernimmt als Nächstes die Rolle des/der Jägers/Jägerin.

### 2.1.7 Juhuuu, die Seegeister kommen!

*Das Meer ist ganz stürmisch.* Alle Kinder laufen so schnell wie möglich im Raum herum.

*Das Meer ist ganz ruhig.* Alle Kinder schleichen ganz leise auf Zehenspitzen durch den Raum.

Das Meer schlägt hohe Wellen! Alle Kinder hüpfen hin und her.

*Die Seegeister kommen!* Alle Kinder laufen so schnell wie möglich weg, denn jetzt kommen die Seegeister (PädagogInnen) und fangen die Fische.

### Grisu, der kleine Zauberdrache

*Grisu, der kleine Zauberdrache ist traurig. Niemand will mit ihm spielen und alle Kinder haben Angst vor ihm. Grisu versteht das nicht. Er ist doch der liebste und netteste kleine Drache der Welt! Grisu fasst einen Entschluss: Er macht sich auf die Reise, um neue Freundinnen zu finden!*

Grisu versucht so viele Kinder wie möglich mit einem Zaubertuch zu berühren, um sie so zu FreundInnen zu machen. Hat Grisu ein Kind berührt, fassen sie sich an den Händen und versuchen gemeinsam weiter andere DrachenfreundInnen zu finden (=fangen). Am Ende des Spiels entsteht eine lange Kinderkette.

- ✚ Anstelle der Handfassung kann auch ein Tuch als Verbindungsstück dienen.

### 2.1.8 Schattenfangen

Schattenfangen kann man an einem sonnigen Tag auf der Wiese oder dem Asphaltplatz spielen. Ein Kind wird zur fangenden Person bestimmt. Es versucht den Schatten anderer Kinder zu fangen, indem es darauf springt. Ist ihm das gelungen, wird das gefangene Kind zum neuen Schattenfänger/zu der neuen Schattenfängerin.

### 2.1.9 Schlossgespensterjagd

Ein Kind wird zum Gespenstjäger oder zur Gespensterjägerin. Alle anderen Kinder sind Schlossgespenster, tragen durchsichtige Tücher (Bsp. Jongliertücher) am Kopf und verteilen sich im Spielfeld. Die Schlossgespenster laufen mit lautem Getöse durch das Schloss. Der/die GespensterjägerIn hat die Aufgabe, ein Schlossgespenst zu fangen, indem er/sie einem anderen Kind das Tuch vom Kopf zieht und sich selbst aufsetzt. Gelingt dies, wechseln die beiden Kinder die Rollen.

- ✚ Variation: Zwei GespensterjägerInnen spielen gegeneinander. Wer fängt die meisten Schlossgespenster und kann sie in ihr Hauptquartier (Bsp. Baum) bringen?

### 2.1.10 Versteinern

Das fangende Kind versucht, die Mitspielenden zu erwischen. Wer gefangen wurde, bleibt mit gegrätschten Beinen wie versteinert stehen. Eine Person, die noch nicht versteinert wurde, darf die Versteinerten erlösen, indem sie durch die gegrätschten Beine kriecht. Diese Person darf aber nicht gefangen werden. Als Variante können auch alle noch nicht versteinerten Kinder erlösen.

- ✚ Variante: Tabaluga, der kleine Drache: Ein Kind wird zum Schneemann und bekommt eine Schleife, Kappe, o.ä. Ein anderes Kind ist Tabaluga, der kleine Drache und bekommt auch ein Merkmal. Die Kinder laufen im Raum umher. Auf ein Startsignal hin, vereist (=fängt) der Schneemann so viele Kinder wie möglich. Ist ein Kind vereist, kann es sich nicht mehr bewegen und muss ganz still stehen. Tabaluga, der kleine Drache, wärmt sie durch Anblasen wieder auf, so dass sie wieder weiter laufen können. *Schafft es der Schneemann, alle zu vereisen oder ist der kleine Drache schneller?* Es können auch mehrere Schneemänner oder mehrere Tabalugas bestimmt werden.
- ✚ Variante: Verzaubert. Ein Kind spielt eine/n ZaubererIn und ist durch einen Zauberstab (leere Küchenrolle bspw.) erkennbar und kann andere Kinder damit verzaubern (versteinern). Der/Die Pädagoge/Pädagogin hat einen Gong oder Glocke, wenn diese/r ertönt, sind alle Kinder erlöst und können sich weiterbewegen und ein anderes Kind wird ZaubererIn.

### 2.1.11 Wassermann

Ein Kind (Wassermann) positioniert sich gegenüber der restlichen Gruppe auf der anderen Seite einer Wiesenfläche. Gemeinsam rufen die Mitspielenden dem Wassermann zu: *“Wassermann, Wassermann, mit welcher Farbe dürfen wir über den blauen Ozean, du lustiger Wassermann?”* Der Wassermann nennt eine Farbe, die möglichst wenige Kinder in ihrer Kleidung haben. Diese Kinder dürfen zu ihm, die anderen versucht der Wassermann zu fangen, während sie den Fluss (Spielfeld) überqueren wollen. Wird ein Mitspielender erwischt, wird er ebenso ein Wassermann, der Kinder fängt. In der nächsten Runde stehen die Wassermänner erneut außerhalb des Feldes und nennen eine neue Farbe.

- ✚ Varianten: Der erste Mitspielende, welcher vom Wassermann gefangen wird, wird zum neuen Wassermann, so gibt es einen häufigeren Wechsel der fangenden Person.
- ✚ Das Spiel kann auch mit Monatsnamen gespielt werden (Kinder, die im Monat Mai geboren sind, dürfen hinüber)
- ✚ Weitere Gemeinsamkeiten könnten sein: alle, die eine Katze haben, alle, die einen Bruder haben, ...

## 2.2 Gartenerleben

### 2.2.1 „Garten begrüßen“

**Material:** keine

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

Dieses Spiel kann ritualisiert zu Beginn der Garteneinheiten eingesetzt werden.

**Bewegungsaufgabe:** Pädagogin und Gruppe bewegen sich gemeinsam in verschiedenen Bewegungsformen von Ort zu Ort/Gerät zu Gerät (kreuz & quer durch Garten) und „begrüßen“ einzelne Spielgeräte/Bäume/... .

Variationen / Beispiele:

- Begrüßung in Geschichten mit unterschiedlichen „Mottos“:
  - o z.B. Kinder sind verschiedene Cars / „Autos“, die bei verschiedenen Orten/Geräten kurz anhalten
  - o z.B. Kinder sind Superhelden/Superheldinnen, der/die Planeten erkunden
- Den Garten als Zoo inszenieren, den die Gruppe besucht  
siehe Spielekatalog „Die Tiere machen Gymnastik“ oder „Reise in den Zoo“
- Begrüßung mit Baumbestimmung →siehe Spielekatalog „Baumpantomime“

### 2.2.2 Gartenerlebnis mit Bewegungsaufgaben

**Material:** Bäume, Baumstämme, Spielgeräte oder Wiese, Zapfen oder andere Naturmaterialien

**Alter der Kinder:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Bewegungsanregungen der PädagogInnen können sein:

-  auf Baumstämmen oder Spielgeräten geradeaus balancieren
-  in der Karawane balancieren an den Schultern fassen
-  rückwärts balancieren
-  blind balancieren
-  balancieren und dabei Zapfen oder Hölzer vom Baumstamm aufheben

## Bewegungsspielekatalog

- ✚ auf einem Baumstamm oder einer anderen Balancierstrecke aneinander vorbeibalancieren oder wenn möglich hinauf- und hinunterspringen
- ✚ im Stützsprung über einen dünnen Stamm oder anderes Hindernis (großer Stein, Geräte) springen
- ✚ einen Kletterbaum nutzen
- ✚ Purzelbäume auf weichem Untergrund (Moos) schlagen
- ✚ Um die Bäume Slalom laufen
- ✚ Unter herunterhängenden Ästen und Zweigen hindurchkrabbeln
- ✚ Sich an den Händen halten und als Schlange zwischen den Bäumen, Sträuchern und Spielgeräten durchbewegen. Dabei kann das Tempo auch unterschiedlich gewählt werden (Schnecken-tempo, Löwentempo, etc.)
- ✚ Durch das Gelände schleichen, stampfen, hüpfen und springen
- ✚ Fortbewegungsarten von Tieren nachahmen (Känguru, Hase, Frosch, Pferd, etc.)
- ✚ Apfelpflücken: Die Kinder halten im Stehen die Arme in die Höhe und versuchen mit den Händen abwechselnd einen imaginären Apfel zu pflücken, indem sie sich abwechselnd rechts und links strecken.
- ✚ Die Kinder stellen sich auf die Zehenspitzen und strecken die Arme über den Kopf, um Riesen zu mimen. Anschließend machen sie sich klein wie Zwerge.
- ✚ Die Kinder stellen sich mit gestreckten Beinen in den hüftbreiten Stand und legen ihre Hände auf die Knie. Jetzt lassen sie ihre Finger mit rundem Rücken bis zu den Zehen laufen und stellen sich dabei vor, dass die Finger Käfer sind.

Alle Ideen, die von den Kindern aufgebracht werden, werden ausprobiert. Jede/r wird gesehen und gehört. Unsichere Kinder bekommen beim Balancieren anfangs Hilfe aus der Gruppe oder von PädagogInnen.

## 2.3 Materialspiele

### 2.3.1 Holzstöckchen

**Material:** Holzstöckchen

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

- ✚ Die Stöckchen werden auf der Spielfläche auf dem Boden liegend verteilt und die Kinder versuchen die Stöckchen zu umrunden
- ✚ Alle Kinder laufen zwischen den Holzstöckchen hin und her, bei einer kleinen Rolle gehen die Kinder in die Hocke und ahmen Zwerge nach und bei großen Stöckchen machen sie Riesen nach, indem sie sich auf die Zehenspitzen stellen
- ✚ Die Stöckchen werden mit den Händen oder den Füßen durch den Raum gerollt.
- ✚ Die Stöckchen werden in Hockhalte gehalten und die Kinder spielen GewichtheberInnen.
- ✚ Die Kinder legen eine Fantasiefigur aus den Holzstöckchen.
- ✚ Zwei Kinder bewegen sich als Lokomotive durch den Raum. Eine Person geht dabei vor und fasst die beiden Stöcke an den Enden und die zweite Person geht dahinter und fasst die Stöckchen an den jeweils freien Enden.
- ✚ Es können auch einzelne Lokomotiven miteinander zu einer großen Lokomotive verbunden werden.
- ✚ Einige Paare stehen sich gegenüber und halten die Hände in Hochhalte mit den eigenen Stöcken und bilden dadurch einen Tunnel durch den die restlichen Lokomotiven durchfahren können.
- ✚ Zwei Kinder stehen sich gegenüber, halten die Stecken rechts und links an den Enden fest und schwingen beide Rollen seitlich aufwärts.
- ✚ Zu zweit können auch die Stecken abwechselnd hoch und tief geführt werden.
- ✚ Eine PartnerInnengruppe kniet sich im Abstand von einem Meter in Reihenform mit Stecken in der Hand hin und die anderen Kinder versuchen die Stecken zu überspringen oder übersteigen. Für das Übersteigen müssen die Stecken nicht gehalten werden und alle Kinder können mitmachen.

### 2.3.2 Plastikwasserflaschen

**Material:** Plastikflaschen (mit Wasser gefüllt), Bälle/Frisbees

**Alter:** ab drei Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

- ✚ Auf den in einer Reihe hintereinander liegenden gefüllten Wasserflaschen können Kinder mit und ohne Unterstützung balancieren, rollen, krabbeln oder auf dem Gesäß sitzend weiterrob- ben.

Bowling: In Kleingruppen oder hintereinander versuchen die Kinder die Plastikflaschen umzukegeln oder mit Frisbees umzuschießen.

### 2.3.3 Reifenspiele

**Material:** Gymnastikreifen, Wurfmaterialien

**Alter:** ab drei Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

- ✚ Reifen werden hintereinander in einer geraden Linie oder etwas versetzt, mit unter- schiedlichen Abständen, etc. aufgelegt und die Kinder hüpfen beid- oder einbeinig, laufen oder trippeln, rückwärts laufen oder gehen, seitwärts laufen oder gehen, anfersen, Knie- hebelauf, Hopslerlauf
- ✚ Während des Gehens/Laufens durch eine beliebige Reifenbahn können verschiedene Armbewegungen ausgeführt werden: z.B. Armkreisen, Arme hoch nehmen, Arme seit- lich halten
- ✚ Einbau von Tempowechsel in der Reifenbahn: Zeitlupe, langsam, schnell, etc.
- ✚ Bei bestimmten Reifenfarben wird eine zusätzliche Bewegungsaufgabe zum Gehen oder Laufen durchgeführt: z.B. Rot: Strecksprung, Grün: Kontakt mit beiden Beinen, Gelb: Drehung, usw.
- ✚ Schaufensterpuppe: Ein Kind stellt eine Schaufensterpuppe dar und streckt die Arme nach oben. Die anderen Kinder dürfen möglichst viele Reifen auf die Hände, Arme und Schul- tern hängen.

- ✚ Reifen andrehen und wieder stoppen
- ✚ Die Kinder schwingen Reifen um ihren Körper oder lassen ihn über den Kopf wie den Propeller eines Hubschraubers kreisen.
- ✚ PädagogInnen oder größere Kinder halten mehrere Reifen in Form eines Wurf隧nells hintereinander. Wer schafft es einen Ball oder andere Materialien bis an das Ende des Wurf隧nells zu werfen?



- ✚ Die Reifen liegen überall verteilt. Die Kinder laufen in freier Form/Slalom um die Reifen. Auf Zuruf sucht sich jedes Kind einen Reifen und stellt sich hinein.
- ✚ Die Kinder springen beidbeinig oder einbeinig in den Reifen und wieder hinaus.
- ✚ Die Kinder steigen in den Reifen, halten diesen in Hüfthöhe und laufen durch den Garten
- ✚ Der Reifen wird vor dem Körper wie ein Lenkrad gehalten und die Kinder spielen laufend Autos nach.
- ✚ Die Kinder versuchen den Reifen um die Hüfte kreisen zu lassen.
- ✚ Die Kinder versuchen den Reifen ins Rollen zu bringen, ihm nachzulaufen und aufzuhalten.
- ✚ Sturmflut: Alle Reifen liegen im Garten und die Kinder laufen herum, bis die pädagogische Betreuungsperson „Sturmflut“ ruft, dann versuchen alle Kinder sich so schnell wie möglich in einen Reifen zu stellen.

Kurzzeitparkplätze: Einige Reifen werden im Garten als Kurzzeitparkplätze verteilt. Die Kinder laufen durch den Raum und ein Polizist regelt den Verkehr, bestimmt die Schnelligkeit der Autos. Schnecken-tempo – Hundetempo – Gepardentempo. Wenn sich die Autos ausruhen wollen, dürfen sie auf dem Kurzzeitparkplatz parken. Den müssen sie verlassen, wenn ein weiteres Auto kommt oder sie gerade möchten.

#### 2.3.4 Seile

**Material:** Seile

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

- ✚ Die Kinder laufen durch den Raum und ziehen ein Seil hinter sich her.
- ✚ Die Kinder gehen rückwärts und ziehen das Seil wie eine Schlange hinter sich her.

## Bewegungsspielekatalog

- ✚ Die Kinder legen das Seil der Länge nach aus und balancieren darüber.
- ✚ Die Kinder springen wie beim Skifahren „wedelnd“/beidbeinig oder einbeinig über das Seil.
- ✚ Die Kinder hüpfen auf einem Bein um das Seil.
- ✚ Zwei Kinder fassen sich an den Händen und hüpfen im Rhythmus über das Seil.



- ✚ Die Kinder sitzen quer über dem Sprungseil und trommeln mit den Füßen auf den Boden.
- ✚ Die Kinder sitzen im Schneidersitz, der Oberkörper bleibt dabei aufrecht und in Hochhalte ziehen sie das Seil kräftig auseinander.
- ✚ Die Kinder führen das Seil im Schneidersitz aus der Hochhalte mit gestreckten Armen hinter den Körper und dehnen.
- ✚ Im Stand wird das Seil zweimal zusammengelegt und vor dem Körper gehalten. Dabei werden Kniebeugen ausgeführt.
- ✚ Im Stand und mit nach oben gestreckten Armen, welche das Seil festhalten, wird der Rumpf seitlich von links seitlich über den Kopf nach rechts geführt und umgekehrt.
- ✚ Aus der Seitgrätschstellung wird das Seil schwungvoll durch die gegrätschten Beine, dann wieder hoch mit Schwung über den Kopf weit zurückgeschwungen.
- ✚ Aus dem Stand wird das Seil mit den Zehen angehoben. Wer kann das Seil am Höchsten heben?
- ✚ Die Kinder hüpfen mit dem Seil zwischen den Zehen am Ort und winken.
- ✚ Die Kinder formen mit den Seilen einen Kreis und umspringen, umlaufen und hüpfen entlang des Kreises.
- ✚ Die Kinder laufen als Pferd und Kutsche durch den Raum.



- ✚ Die Kinder laufen Slalom zwischen den liegenden Seilen.

- ✚ Die Kinder laufen mit unterschiedlich großen Schritten über die Seile.
- ✚ Die Kinder bewegen sich z.B. wie eine Katze schleichend, wie eine Schlange kriechend oder ähnliches durch den Raum, ohne die Seile zu berühren.
- ✚ Die Kinder nehmen vor ihrem Seil eine Liegestützposition ein und gehen mit den Händen dabei abwechselnd über das Seil.
- ✚ Die Kinder gehen im Vierfüßlergang um ihr eigenes Seil.
- ✚ Die Kinder absolvieren Hasen- oder Froschhüpfer um oder über ihr eigenes Seil.
- ✚ Die Kinder machen Zick-zack-Sprünge über das eigene Seil.

Die Kinder legen Seilformen und balancieren über das eigene Seil. Auf das Kommando *Wechsel* laufen die Kinder zu einem anderen Seil und balancieren darüber.

### 2.3.5 Zapfenspiele

**Material:** Zapfen oder andere Naturmaterialien (Kastanien, Steine)

**Alter der Kinder:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Zapfen bieten sich besonders gut für Zielwurfspiele an.

- ✚ Die Kinder werfen sich zu zweit Zapfen gegenseitig zu und gehen bei jedem Wurf einen Schritt weiter auseinander.
- ✚ Die Gruppe sucht unter Anleitung verschiedene Ziele, wie z.B. einen Baumstamm, einen offenen Rucksack oder eine Baumscheibe und wirft zuerst aus kurzer, dann aus immer größer werdender Entfernung auf diese Ziele.
- ✚ Die Zapfen werden zuerst über einen niedrigen Ast, dann über den nächsthöheren usw. geworfen.
- ✚ Die Gruppe steht im Kreis und gibt zwei Zapfen in eine Richtung weiter; dabei werden diese immer schneller weitergegeben.
- ✚ Auf ein vorher vereinbartes Kommando wechseln die Zapfen die Richtung.
- ✚ Das Gleiche wird mit zwei (verschiedenen) Zapfen gespielt. Dabei versucht ein Zapfen den anderen einzuholen.
- ✚ In zwei Reihen stehen die Kinder nun einander gegenüber und werfen die Zapfen im Rhythmus eines Spruches oder Liedes hin und her:

*Was sagen die Tannen*

*Ihr Vögelchen flattert*

*Im Walde am Morgen?*

*geschwind auf die Äste,*

*Ihr Tierlein kommt alle,*

*hier seid ihr geborgen!*

*Eichkätzchen, ihr lieben,*

*dürft springen und purzeln,*

*herauf zu den Wipfeln,*

*herab zu den Wurzeln!*

*wir wollen euch wiegen*

*und schaukeln im Neste!*

*Komm her, liebes Häschen,*

*du bist ja schon groß,*

*komm such' dir ein Plätzchen*

*hier unten im Moos!*

Hedwig Diestel

Für kleinere Kinder können die Sprüche in Fingerspiele oder Krabbelverse verändert werden, die ihnen auf ihrem Körper vorgespielt oder mit den Fingern gespielt werden.

## 2.4 Signalspiele

### 2.4.1 Achtung, Kleberalarm!

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder laufen herum. Auf ein Signal, z.B. Pfeifen oder Klatschen, finden sich die Kinder einer Farbe so schnell wie möglich in der entsprechenden Gruppe zusammen und „kleben“ zusammen. Die Klebestelle wird vorgegeben, z.B. an den Handflächen, an den Ellbogen, den Fußsohlen, usw.

Variationen:

- ✚ Vorgaben unterschiedlicher Bewegungsarten, z.B. vorwärts, rückwärts oder seitwärts gehen, laufen, galoppieren, mit großen/kleinen Schritten gehen, ...

Fortbewegungsarten von Tieren nachahmen, z.B. hoppeln wie ein Hase, kriechen wie eine Schlange, galoppieren wie ein Pferd, uvm.

### 2.4.2 Alle Kinder mal mir nach!

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Bei sehr kleinen Kindern sollte ein/e PädagogIn vormachen. Bei älteren Kindern kann diese Aufgabe auch ein Kind aus der Gruppe übernehmen.

Die vorlaufende Person ruft: *“Alle Kinder mir nach!”* Die Kinder folgen dem Zuruf und machen die Bewegungen nach, z.B. krabbelnd, auf einem Bein hüpfend, laufend, kriechend, mit den Armen schlenkernd, etc.

Variationen:

- ✚ *Mir nach als Schlangen/Affen/Löwen* etc.
- ✚ Es kann auch die Umgebung in das Spiel miteinbezogen werden, z.B. um einen Baum herum tanzen, eine Rutsche hinunterrutschen, eine Klettermöglichkeit nützen, etc.

### 2.4.3 Bäumchen wechse dich

**Material:** Bäume (oder Steine, Geräte, etc.), Sessel für den Innenraum

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Dieses Spiel kann die Bewegungsfähigkeit in unebenem Gelände, das Reaktionsvermögen und das Selbstvertrauen von schüchternen Kindern fördern. Platz für das Spiel sollte frei von Unterholz sein und die Bäume sollten einen Abstand haben. Jedes Kind stellt sich an einen Baum. Nur die jetzt besetzten Bäume dürfen für das folgende Spiel genutzt werden. Ein/e Pädagoge/Pädagogin ruft: *“Bäumchen wechse dich!”* Jetzt wechseln alle Kinder ihren Baum und auch der/die Pädagoge/Pädagogin versucht, einen zu erwischen. Wer keinen Platz mehr bekommen hat, stellt sich als Nächstes in die Mitte und ruft *„Bäumchen, wechse dich!“*

Dieses Spiel kann auch im Gruppenraum mit anderen Orten wie Sesseln gespielt werden.

### 2.4.4 Der Magnetboden

**Material:** keines

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Alle Kinder laufen kreuz und quer durcheinander. Der/Die Pädagoge/Pädagogin ruft den Kindern einen Körperteil zu, mit dem die Kinder schnell den Boden berühren müssen, als wäre dieser magnetisch, z.B. *Bauch*. Alle Kinder legen sich so schnell wie möglich mit ihrem Bauch auf den Boden. Wenn der/die Pädagoge/Pädagogin mit den Händen klatscht, ist die Magnetisierung aufgehoben. Die Kinder lösen sich wieder von dem Boden und bewegen sich weiter bis zum nächsten Kommando.

#### 2.4.5 Feuer-Wasser-Luft

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Für Feuer, Wasser und Luft werden verschiedene Bewegungen vereinbart, z.B. auf den Boden legen, auf einem Bein stehen oder wo hinaufklettern. Alle Kinder laufen durcheinander und eine pädagogische Betreuungsperson nennt das Kommando, nach dem alle Kinder die entsprechende Bewegung ausführen.

#### 2.4.6 Waldsalat

**Material:** Früchte oder andere Naturmaterialien (falls indoor durchgeführt: Sessel oder Pölster)

**Alter der Kinder:** ab 4 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Der/Die Pädagoge/Pädagogin sucht zunächst so viele Früchte oder Naturmaterialien, wie Kinder mitspielen. Jede Frucht oder jedes andere Naturmaterial muss mindestens doppelt vorhanden sein. Alle Mitspielenden nehmen sich nun einen dieser Materialien und stellen sich in einem Kreis beliebig auf. Ein Mitspielender steht in der Mitte und ruft einen der Materialien auf, also z.B. „Zapfen“. Jedes Kind, das einen Zapfen hat, verlässt nun seinen Platz und versucht, einen anderen freien Platz im Kreis zu erreichen. Das Kind, welches „Zapfen!“ gerufen hat, bemüht sich ebenso einen freien Platz zu erwischen. Wer am Schluss keinen Platz bekommen hat, darf als nächstes ein Material benennen. Bei dem Wort „Waldsalat“ wechseln alle Kinder ihre Plätze. Dieses Spiel ist auch im Sesselkreis im Innenbereich durchführbar.

#### 2.4.7 Wie weit darf ich gehen?

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Alle Kinder (bis auf eines) positionieren sich an einer Seite einer freien Wiesenfläche. Eine mitspielende Person stellt sich in einiger Entfernung gegenüber der Gruppe auf. Am Anfang und auch bei kleineren Kindern übernimmt eine pädagogische Betreuungsperson diese Rolle. Die Gruppe fragt:“(Name des Kindes/pädagogischer Betreuungsperson)...Wie weit darf ich gehen?“ Die Antwort kann lauten:“Drei Riesenschritte/zwei Kängurusprünge/zwei Froschhüpfer,...“ Woraufhin sich die Gruppe auf die genannte Fortbewegungsart dem bestimmenden Kind nähert. Wer das Kind als Erstes berührt, hat gewonnen. Dann kommt ein neues Kind an die Reihe. Damit die Kinder mit kleinerer

Schrittgröße auch an die Reihe kommen, empfiehlt sich immer wieder andere Kinder an die Reihe kommen zu lassen.

### 2.5 Verstecken

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Ein Kind stellt sich an einen Baum und zählt bis zehn. Währenddessen suchen sich die anderen Mitspielenden einen Platz, an dem sie sich verstecken können. Wenn das Kind, das die Rolle des Suchenden übernommen hat, mit dem Zählen fertig ist, dann ruft es laut: *„Eins, zwei, drei, ich komme!“* Nun beginnt es, die anderen Kinder zu suchen. Hat es jemanden entdeckt, so (läuft es zurück zum Zählbaum, berührt ihn und) ruft es: *„Eins, zwei, drei für (Name des Kindes oder der Kinder)“*. Das entdeckte Kind muss nun aus dem Versteck kommen. Das zuerst oder zuletzt gefundene Kind darf dann in der nächsten Runde den Suchenden spielen. Alle Kinder haben zudem die Möglichkeit, sich in einer Variante „freizulaufen“, indem sie – wenn das suchende Kind weit genug entfernt ist – zum Zählbaum laufen und rufen: *„Eins, zwei, drei, ich bin frei!“* Dabei kann es schon mal ein Wettrennen zwischen dem Suchenden und dem Versteckten geben. Wer dabei zuerst den Baum berührt, hat gewonnen.

### 2.6 Zwergenirrgarten

**Material:** Zweige, Zapfen, Blätter und andere Naturmaterialien

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** In zwei oder mehr Gruppen bauen Kinder und PädagogInnen aus Zweigen, Zapfen, Blättern und anderem Material mehrere kleine Irrgärten. Dann versuchen alle, mithilfe von Spielzwerge (gebastelte Figuren, Naturmaterialien oder Spielzeug) durch die Irrgärten der jeweils anderen Gruppe durchzufinden. Nachdem alle mit den Zwergen gespielt haben, werden diese in ihrem Reich gelassen oder wieder mit in den Kindergarten genommen.

## 3 Rollenspiele

### 3.1 Baumpantomime

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Gemeinsam sucht die Gruppe Möglichkeiten einzelne Bäume oder Sträucher darzustellen. Am Beispiel der Bäume:

- ✚ Bei der Fichte wachsen die Äste nach unten: Die Kinder lassen die Arme hängen.
- ✚ Die Weide bewegt sich leicht im Wind. Die Kinder wanken hin und her.
- ✚ Die Buche steht fest mit nach oben gestreckten Zweigen. Die Kinder bleiben stehen und richten die Arme nach oben.
- ✚ Die Pappel streckt und reckt sich in den Himmel. Die Kinder machen sich groß und strecken die Arme.
- ✚ Die Eiche steht fest auf der Erde und breitet ihre Zweige zur Seite aus. Die Kinder strecken die Arme z.B. seitlich.

### 3.2 Das große Forschenspiel

**Material:** Naturmaterialien, Plastikgefäße/Becherlupen für gefundene Materialien.

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Im Rahmen dieses Forscherspiels wird gesammelt, gesucht, geforscht. Es wird aber nicht weggeworfen oder abgerissen. Die forschende Gruppe ist ganz vorsichtig und geht behutsam mit den Naturmaterialien um. Es werden nur Dinge gesammelt, die wieder an ihren Ort zurückgebracht werden können. Besonders gefundene Tiere werden wieder dort ausgesetzt, wo sie gefunden wurden. Die Kinder werden in Untergruppen aufgeteilt und jeder Gruppe wird gesagt, was sie suchen soll. Blumen sollen nicht gepflückt werden, ihr Standort wird mit einem Stock markiert. Große Kinder können auch alleine auf die Suche gehen.

Beispiele für zu suchende Naturmaterialien:

- ✚ Etwas von einem Vogel
- ✚ Ein Tier, das unter der Rinde lebt
- ✚ Ein *Hubschraubersamen*
- ✚ Eine Pflanze aus der Urzeit

- ✚ Etwas, das man essen kann
- ✚ Etwas, das stark riecht
- ✚ Etwas, was für die Natur wichtig ist
- ✚ Etwas, das Musik macht
- ✚ Etwas besonders Schönes
- ✚ Etwas, was wir noch nie gesehen haben
- ✚ Blätter von drei verschiedenen Bäumen

Alle Gruppen tragen am Schluss das Gefundene zusammen und nun wird es gemeinsam beobachtet. Mit Becherlupen können die Kinder besonders begeistert werden. Dabei geht es nicht darum, die Namen der einzelnen Funde im Vordergrund zu kennen, sondern die Eigenschaften kennenzulernen. Es geht um das Fühlen, Riechen und Schauen. Jeder kann etwas berichten über seinen Fund, wenn er möchte. Sorgsam werden die Gegenstände am Ende der Geschichte wieder an den gefundenen Ort gebracht.

### 3.3 Freies Rollenspiel mit und ohne Figuren

**Material:** Naturmaterialien

**Alter der Kinder:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder spielen von sich aus Rollenspiele und werden dabei unterstützt.

- ✚ Zweige, Gräser, Zapfen und andere Gegenstände aus dem Garten kommen miteinander ins Gespräch.
- ✚ Die Kinder teilen den Gegenständen aus dem Garten Rollen zu und spielen Geschichten, die sie selbst erfinden oder erlebt haben.
- ✚ Die Kinder verkleiden sich mit Naturmaterial.
- ✚ Die Gruppe tarnt sich, als ob sie Teil des Gartens wäre.
- ✚ Naturfarben (Erde, Lehm, Brombeeren, Blaubeeren) werden vermischt und die Kinder bemalen sich oder einen Zettel damit.

Die Umgebung kann auch miteinbezogen werden:

- ✚ Eine Mulde wird zu einer Arena.
- ✚ Ein Laubbaum mit tiefen Ästen zu einem Affenbaum.
- ✚ Eine Waldhütte regt zu einem Märchenspiel an.
- ✚ Baumstümpfe, Wurzelstöcke und -höhlungen dienen als Kulisse für Zwergenspiele.

- ✚ Leichtes Gebüsch weckt die Lust auf das Indianerspiel.

### 3.4 Zwergenhaus bauen

**Material:** Naturmaterialien aus dem Garten oder zuvor gesammelt bei einem Ausflug im Wald, an einem Bach

**Alter der Kinder:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

Im Garten leben kleine Elfen und Zwerge, die ein neues Haus (und ev. Garten, Tanzwiese o.ä.) brauchen. Bau ihnen ein zu Hause! Evtl. kann dazu auch eine Geschichte oder ein Märchen mit Zwergen oder Elfen erzählt werden.

- Baumaterial im Garten (beim Ausflug) suchen, zusammentragen

An einem ruhigen Ort im Garten können die Kinder Zweige, Rinden, Holzstücke, Steine, Moos, Blätter zu Wänden und Dächern, Betten, Tischen, Gärten etc. anordnen. Aus Zapfen, Zweigen, Früchten o.ä. können auch kleine Figuren gebastelt werden, die sich als „Elfen“ oder „Zwerge“ für Rollenspiele eignen, beim Haus oder auch im ganzen Garten.

### 3.5 Indianerspiel

**Material:** Federn oder Blätter als Kopfschmuck oder keines

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Mitten im Garten stellen sich die Kinder vor, sie wären auf einmal Indianer und müssten zu einem dicken Baum schleichen, ohne, dass sie jemand bemerkt. Aber Vorsicht, überall könnte eine Überraschung lauern.

### 3.6 Märchen

**Material:** je nach Märchen

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Viele Märchen eignen sich für ein Rollenspiel:

- ✚ Hänsel und Gretel: können in einer Waldhütte oder Gebüsch nachgespielt werden.
- ✚ Froschkönig: Für dieses Märchen braucht die Gruppe eine Kugel. Z.B. kann ein Plastiksack mit Sand befüllt werden und ein gelber Luftballon darübergezogen werden. Das Luftballonende

wird abgeschnitten und ein zweiter gelber Luftballon darübergestülpt. Mit dieser Kugel kann auch Werfen oder Verformen und am Boden rollend gespielt werden.

- ✚ Dornröschen kann z.B. bei einem Hagebuttenstrauch, o.ä. gespielt werden.
- ✚ Frau Holle eignet sich z.B. bei einem Apfelbaum.
- ✚ Rotkäppchen: für dieses Märchen können die Kinder Gartenfrüchte für einen Korb sammeln, welcher der Großmutter bei einer Gartenhütte oder einem Strauch gebracht wird.

Die pädagogisch-geschulte Person erzählt den Kindern das Märchen und danach wird überlegt, wer welche Rollen spielt und was dafür gebraucht wird. Das Märchen kann auch als Puppenspiel gestaltet werden und im Vorfeld können dafür Kastanienpuppen gebastelt werden.

### 3.7 Reise in den Zoo

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Alle Kinder reisen in den Zoo. Dorthin kommen sie entweder zu Fuß oder mit dem Flugzeug. Nach der Ankunft besuchen sie Verschiedene Tiere wie Affen, Elefanten, Löwen, Tiger, Eulen und Schlangen.

- ✚ Der Fußweg oder das Flugzeug können mit der Gruppe nachgespielt werden
- ✚ Tiere können in der Gruppe vorgeschlagen und mit Geräuschen und Bewegungen nachgeahmt werden.

### 3.8 Schneckenhaus

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

*Wer wohnt in einem kleinen Haus,  
und kommt bei Regen nur heraus?*

Alle stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Ein Kind/PädagogIn lässt los und führt die Gruppe in einer Spirale in das Innere des Kreises. Wenn alle ganz eng zusammenstehen, dann sucht sich das Kind/PädagogIn unter den Armen der anderen hindurch einen Weg nach außen und zieht die Mitspielenden mit. Wer möchte, kann den Kopf der Schnecke spielen und die Gruppe führen.

### 3.9 Steinzeit

**Material:** Naturmaterialien

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder stellen sich vor, sie würden in der Steinzeit leben. Sie suchen Materialien in der Natur, die für einen Steinzeitmenschenhaushalt sinnvoll wären. Da gibt es z.B. Steine in verschiedenen Größen, wozu könnte man die gebrauchen? Große Steine wären vielleicht praktisch als Sitzplätze um das Lagerfeuer, kleine Steine könnte man zum Zermahlen von Körnern verwenden. Aber wozu könnten uns Tannenzapfen, Moospolster, Rindenstückchen und Laub dienen?

Beispiel mit Steinen:

- ✚ Die großen, mittleren und kleinen Steine können in verschiedene Haufen geordnet werden oder die dunklen von den hellen Steinen getrennt sowie die flachen von den gewölbten Steinen unterschieden werden.
- ✚ Steintürmchen, die im Freien errichtet wurden, können auch mit Steinen wieder umgeworfen werden.
- ✚ Auch ein (Mosaik-)bild kann aus den Steinen gelegt werden.
- ✚ Steinversuche: Welcher Stein ritzt einen anderen? Welche Farbe hat der Strich?
- ✚ Wie hört es sich an, wenn man zwei Steine aneinander klopft.

### 3.10 Urschrei

**Material:** keines

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Alle Kinder stehen nebeneinander und auf ein Startzeichen laufen die Kinder zu einem bestimmten Punkt im Garten (*Lager*). Auf dem Weg zum Lager rufen die Kinder „U-ah“ oder „Hui-bi“ und ähnliches bis sie mit dem Urschrei zum Lager gekommen sind. Vielleicht kann sie auch ein wildgewordener Urwaldaffe verfolgen?

## 4 Sinneswahrnehmung

### 4.1 Blinde Karawane

**Material:** Seil, Augenbinden

**Alter:** ab drei Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die gruppenleitende Person spannt ein langes Seil von einem zu dem anderen Baum. Mit verbundenen Augen und in großem Abstand tasten sich die Kinder an dem Seil entlang. Kleine Kinder bekommen eine Begleitperson mit. Wenn es warm ist, kann das Spiel auch barfuß veranstaltet werden.

### 4.2 Fühlen und Erkennen

**Material:** Naturmaterialien

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Einzelne Kinder gehen mit geschlossenen oder offenen Augen barfuß über verschiedene Naturmaterialien wie Äste, Blätter, Gras, Kastanien und Steine und fühlen wie sich diese Taststraße anfühlt.

### 4.3 Führen und Folgen

**Material:** keines

**Alter:** ab zwei Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Je zwei Kinder nehmen sich an der Hand. Einer aus jedem Paar hält die Augen geschlossen, der andere führt ihn nun sicher um die Bäume herum. Die geführte Person muss dabei Zeit und Gelegenheit haben, den Boden zu spüren. Danach lässt sich der andere führen. Am Schluss können sich die Kinder darüber austauschen, wie es ihnen dabei ergangen ist.

### 4.4 Gehen, einmal anders!

**Material:** keines

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Sie erproben verschiedene Formen des Gehens: z.B. Latschen, Stampfen, Schlurfen, Torkeln, Schleichen, Marschieren, zügiges Gehen, Hasten u.v.m Ziel ist es, darauf zu achten, wie man sich bei den verschiedenen Gangarten fühlt.

- ✚ Variation: Gehen, als ob man traurig, stolz, hochnäsiger, gelangweilt, verärgert, müde, usw. ist.

### 4.5 Knochen bewachen

**Material:** ein Gegenstand

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder sitzen im Kreis. In der Mitte sitzt ein Kind mit geschlossenen Augen, es spielt einen Hund, der seinen Knochen bewacht. Der Hund ist allerdings eingeschlafen, er hat die Augen geschlossen. Als Knochen wird ein beliebiger Gegenstand genommen. Ein Kind aus dem Kreis versucht nun vorsichtig, den Knochen des Hundes zu stehlen. Bemerkt der Hund den/die KnochendiebIn, zeigt er mit der Hand in die Richtung, aus der er gekommen ist. Stimmt die Richtung, muss der/die DiebIn zurück an seinen Platz gehen und eine andere Person darf versuchen, unbemerkt an den Knochen zu kommen. Stimmt die Richtung nicht, darf der/die KnochendiebIn weiterschleichen und zwar solange, bis er erwischt worden ist. Gelingt es dem/der DiebIn, den Knochen zu stehlen, darf er/sie in der nächsten Runde der Hund sein.

### 4.6 Laubspiele

**Material:** Laub und ggf. Strohalm, Behälter

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

- ✚ Gemeinsam wird ein Riesenlaubberg zusammengekehrt. Dann darf sich ein Kind in den Berg hineinwühlen und wird von den anderen, wenn es möchte, noch zusätzlich mit Blättern vergraben, so dass nur noch der Kopf herauschaut. Schnell wird ein Foto geknipst und dann wird das Blättermännchen wieder aufgestellt. Das nächste Kind ist an der Reihe.
- ✚ Es können auch mehrere kleine Laubhaufen ininigem Abstand hintereinander aufgetürmt werden. Die Kinder können so schnell wie möglich laufen und über die Laubhaufen springen.
- ✚ Die Laubsauger: Jedes Kind bekommt einen Strohalm und einen Behälter. Nun begeben sich alle Laubsauger an eine Stelle, an der viel Laub liegt und versuchen mit dem Strohalm Blätter anzusaugen und in ihren Behälter zu pusten. Die Kinder können auch versuchen in drei Minuten so schnell wie möglich viele Blätter in ihren Behälter zu bringen.

### 4.7 Naturgenuss

**Material:** Wiese und Naturmaterialien

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder legen sich in das Gras, strecken sich aus, schließen die Augen und versuchen die Natur mit allen Sinnen zu spüren. Sie können einzelne Gräser oder Blumen mit den Händen abtasten. Die Kinder können dabei auch die Augen schließen und raten, was sie gerade fühlen.

### 4.8 Natur-Sammelkiste

**Material:** Naturmaterialien, 1 Sammelkiste

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder sammeln tolle Fundstücke wie Steine, Rindenstücke, Kastanien, usw. in einer Schatzkiste, um später im Kindergarten damit zu basteln. Sie können dabei zu verschiedenen Fortbewegungsarten angeregt werden.

- ✚ Es kann mit Naturmaterialien einen Garten in einem Schuhkarton gebaut werden und als Spielfiguren fungieren z.B. Playmobilfiguren.
- ✚ Auch Bilder lassen sich aus dem gesammelten Material und Klebstoff erstellen. Ein Rahmen kann aus Zweigen gelegt werden oder auch Steine eignen sich besonders gut dafür.

### 4.9 Naturstreicheln

**Material:** Naturmaterialien

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Jedes Kind sucht sich im Garten zwei bis drei Gegenstände, mit denen man gut streicheln kann. Ein Kind legt sich in das Gras und schließt die Augen. Die anderen Kinder dürfen es nacheinander mit ihren Funden streicheln. Es ist sehr spannend, wenn dabei nicht gesprochen wird. Wenn die Streichelrunde zu Ende ist, öffnet das liegende Kind die Augen und versucht die Dinge mit denen es gestreichelt wurde wiederzuerkennen. Diese Übung kann auch als Partnerspiel und im Gruppenraum nach vorherige Sammeln der Naturmaterialien gespielt werden.

### 4.10 Regentropfenfangen/Schneeflockenfangen

**Material:** Regen/Schnee

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Alle Kinder versuchen Regentropfen/Schneeflocken zu fangen. Dabei können die Regentropfen/Schneeflocken nicht nur mit den Händen, sondern auch mit anderen Körperteilen, wie

den Füßen, Armen, Beinen und dem Gesicht gefangen werden. Die Regentropfen/Schneeflocken können sogar mit der Zunge aufgefangen werden.

### 4.11 Regentropfenspiel

**Material:** keines

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Alle Mitspielenden sitzen in einem Kreis (Schneidersitz). Beim Regentropfenspiel beginnt die spielleitende Person mit einem Geräusch, das er mit seinem Körper erzeugt. As Kind, welches links von ihm sitzt, macht dieses Geräusch nach, danach das nächste, usw. Das Klangvolumen wird immer größer, weil immer mehr Kinder dasselbe Geräusch machen. Sie führen dies solange durch, bis der Klang wieder bei der spielleitenden Person angekommen ist, die ein neues Geräusch einbringt. Das erste Geräusch bleibt solange, bis das neue hinzukommt.

- ✚ Hände klatschen
- ✚ Füße stampfen
- ✚ Finger schnipsen
- ✚ Hände reiben
- ✚ Pssst (am Schluss)

### 4.12 Sandball

**Material:** Sandkiste, 1 Ball pro Kind

**Alter:** ab zwei Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder versuchen verschiedene Bewegungsaufgaben mit Ball und barfuß in der Sandkiste zu erfüllen.

- ✚ Mit rechtem/linken Fuß dribbeln
- ✚ Ball auf den Fuß rollen und wieder hinunter
- ✚ Anderen Kindern einen Ball zupassen oder abluchsen



### 4.13 Sandkastengeschäft

**Material:** 1 Wanne, Sand und andere Naturmaterialien

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Eine Wanne wird mit neuem Inhalt gefüllt, wie zum Beispiel:

-  Matsch (aus Sand und Wasser)
-  Laub
-  Kieselsteinen
-  Heu
-  Frischgemähtem Gras
-  Erde

Es können darin Schätze wie große Steine darin versteckt werden, welche die Kinder versuchen, wiederzufinden.

### 4.14 Seifenblasen

**Material:** Seifenblasen

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

Seifenblasenrezept 1: ½ Tasse Geschirrspülmittel, ½ Tasse Glycerin (aus der Apotheke), 1 ½ Tassen Wasser, 1 Esslöffel Zucker. Die Zutaten gründlich vermischen und in kleine Schraubgläser füllen.

Seifenblasenrezept 2: ¼ Liter destilliertes Wasser, 1 Esslöffel Spülmittel, 1 Esslöffel Glycerin (aus der Apotheke)

-  Seifenblasen-Wettlauf: Alle Kinder stehen nebeneinander. Nun darf jeder eine schöne Seifenblase pusten und gleich versuchen sie Schritt für Schritt vorsichtig weiterzublasen – möglichst weit.

Lachanfall mit Seifenblasen: Ein Kind bläst eine schöne Seifenblase in die Luft und die anderen fangen sofort an, schallend zu lachen. Sie lachen und lachen bis die Seifenblase zerplatzt. Jetzt ist jedes Kind sofort still.

### 4.15 Schattenbilder

**Material:** Straßenmalkreiden und andere Gegenstände

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Ein Kind oder ein/e PädagogIn hält einen beliebigen Gegenstand, z.B. ein Stofftier, dessen Schatten deutlich am Asphalt zu sehen ist. Die SpielpartnerInnen zeichnen die Umrisse des Schattenbildes mit Kreide auf dem Asphalt nach. Und das ist gar nicht so einfach, wie es klingt, weil das haltende Kind oder der/die Pädagoge/Pädagogin den Gegenstand nie ganz ruhig halten kann.

#### 4.16 Schatzsuche

**Material:** Sandkiste, Sandspielzeug oder Bierdeckel

**Alter:** ab zwei Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder versuchen gemeinsam oder in der Gruppe Sandspielzeug, Bierdeckel oder ähnliches mit den Füßen in der Sandkiste zu vergraben und auch wieder auszugraben.

#### 4.17 Schneekuchen

**Material:** Schnee, Sandspielzeug

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Mit Sandspielzeug ausgerüstet, können sich die Kinder an Schneetagen - mit warmen Handschuhen ausgerüstet – ans Formen, Backen und Bauen machen. Die Kunstwerke können auch mit Steinchen oder Ästen verziert werden bzw. farbigem Wasser angesprüht werden.

#### 4.18 Spurensuche im Schnee

**Material:** Schnee

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Eine Gruppe macht Spuren im frischen Schnee und versteckt sich sodann. Eine andere Gruppe geht den Spuren nach und versucht die spurenlegende Gruppe oder Person zu finden.

#### 4.19 Wasserspiele

**Material:** Plantschbecken, kleine Kieselsteine oder andere Naturmaterialien, Plastikbehälter, Pinsel

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

- ✚ Ein Plantschbecken wird im Garten aufgestellt und mit Wasser gefüllt. Die Kinder versuchen Naturmaterialien, die möglichst leicht sind, sodass sie das Plantschbecken nicht beschädigen, in das Plantschbecken und die Plastikbehälter zu werfen. Pro Treffer gibt es einen Punkt.
- ✚ Ein paar alte Socken werden nass gemacht und angezogen. Dann laufen alle über den Asphalt und freuen sich über die hinterlassenen Spuren. Wer will kann auch Muster oder Bilder auf dem Asphalt machen.

- ✚ Es können auch Wasserbehälter und Pinsel zur Verfügung gestellt werden und die Kinder malen mit den Pinseln und dem Wasser auf den Asphalt.

### 4.20 Weiterreichende Füße

**Material:** Naturmaterialien oder Spielgeräte

**Alter:** ab drei Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Im Kreis sitzend versuchen die Kinder sich auf den Händen abstützend mit den Füßen Gegenstände weiterzugeben.

## 5 Bewegungsgeschichten

### 5.1 Autofahren, das macht Spaß!

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Der/Die PädagogIn erzählt eine Bewegungsgeschichte, welche die Kinder (=Autos) nachahmen: *Wir fahren über Berg und Tal, Serpentinaen hinauf und hinunter, durch einen Wald, in einen kleinen Ort, bleiben bei einem Zebrastreifen stehen und lassen einen Mann mit Hund über die Straße gehen, fahren weiter, leider zu schnell und werden von der Polizei aufgehalten ...*

### 5.2 Das wilde Pferderennen

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden, sodass sie mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen können. Der/Die Pädagoge/Pädagogin berichtet als Reporterin von einem Pferderennen. Dazu machen die Kinder die zuvor besprochenen Bewegungen mit Gesten und Mimik nach:

- ✚ *Vor dem Rennen gehen die Pferde vor der Tribüne auf und ab und stellen sich den ZuschauerInnen vor. Die Hände klatschen abwechselnd ruhig auf die Oberschenkel.*
- ✚ *Die ZuschauerInnen begrüßen die Pferde und ReiterInnen. Eine Hand heben, leicht winken und HEY rufen.*
- ✚ *Die feinen Damen und Herren auf den Sitzplätzen begrüßen die Pferde und ReiterInnen. Eine Hand heben, leicht winken und leise HEY rufen.*
- ✚ *Die Kinder jubeln den Pferden zu. Beide Arme heben, wild winken und mit hoher Stimme DÄ, DÄDÄ, DÄ, DÄ rufen.*
- ✚ *Die Kameralaute machen Fotos. Pantomimisch Fotos machen.*
- ✚ *Die Pferde gehen in die Startboxen und kommen dort langsam zur Ruhe. Langsames Klatschen auf den Oberschenkeln, bis das Klatschen langsam aufhört.*
- ✚ *Das Startkommando ertönt. Auf die Plätze, fertig, los! Alle Pferde stürmen heraus! Das Rennen beginnt! Schnelles Klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel.*
- ✚ *Die ZuschauerInnen jubeln. Hände in die Luft strecken.*

- ✚ *Die Pferde laufen über eine Brücke.* Mit den Fäusten vorsichtig auf die Brust trommeln.
- ✚ *Es geht weiter in die erste Kurve.* Schnelles Klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel, nach rechts oder links legen.
- ✚ *Das erste Hindernis, eine Hecke, wird übersprungen.* Beide Arme in die Luft strecken und wieder senken.
- ✚ *Die ZuschauerInnen jubeln.* Hände in die Luft strecken.
- ✚ *Die nächste Kurve kommt.* Wieder nach rechts oder links legen, dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen.
- ✚ *Weiter geht es zum Doppelhindernis, zwei Hecken direkt hintereinander.* Beide Arme zweimal in die Luft strecken und wieder senken.
- ✚ *Die nächste Kurve folgt.* Wieder nach rechts oder links lehnen und dabei weiter mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen.
- ✚ *Da, das nächste Hindernis, ein Wassergraben!* Alle blubbern mit den Fingern an den Lippen.
- ✚ *Da, endlich es geht in die Zielgerade.* Ganz besonders schnell auf die Oberschenkel klatschen.
- ✚ *Die ZuschauerInnen jubeln!* Hände in die Luft strecken.
- ✚ *Die Kameraleute machen Fotos.* Pantomimisch Foto abdrücken auf einer Kamera darstellen.
- ✚ *Die feinen Damen und Herren auf den Sitzplätzen jubeln den Pferden und ReiterInnen zu.* Eine Hand heben, leicht winken, sanft HEY rufen.
- ✚ *Die Kinder jubeln den Pferden zu.* Beide Arme heben, wild winken und mit hoher Stimme DÄ, DÄDÄ, DÄ, DÄ rufen.
- ✚ *Die Pferde laufen über die Ziellinie – Zielfoto!* Mit dem Gesicht eine freundliche Grimasse schneiden und diese einfrieren.
- ✚ *Juhu, gewonnen!* Hände in die Luft reißen und jubeln.

### 5.3 Der Zeitungsspaziergang

**Material:** 1 Zeitungsblatt pro Kind

**Alter:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

- ✚ *Wir spazieren durch den wunderschönen Wald. Es ist Herbst und die Sonne strahlt warm vom Himmel.* Die Kinder gehen mit den Zeitungsblättern im Raum umher. Variation der Fortbewegung: laufen, hüpfen, springen, ...

## Bewegungsspielekatalog

- ✚ *Langsam fallen die Blätter von den Bäumen. Juchuuu, es liegen schon ganz viele bunte Blätter am Boden, über die wir springen können.* Die Kinder legen die Zeitungsblätter auf den Boden und springen z.B. beidbeinig über/auf die Zeitung, einbeinig mit dem rechten oder linken Fuß über/auf die Zeitung, ...
- ✚ *Langsam kommt der Herbstwind auf und lässt die bunten Blätter wild durch die Luft wirbeln!* Die Kinder heben die Blätter auf und laufen damit durch den Raum oder werfen sie in die Luft.
- ✚ *Und da drüben, ist das nicht schön. Ein riesengroßer Teich voller Seerosen. Habt ihr so etwas Schönes schon einmal gesehen?* Die Kinder legen das Zeitungsblatt auf den Boden, knien sich darauf und schauen staunend hin und her.
- ✚ *Und da, seht mal die Frösche, wie sie von einem Blatt zum andren hüpfen. Können wir das auch?* Die Kinder legen alle Zeitungsblätter auf den Boden und springen z.B. beidbeinig über/auf die Zeitung, einbeinig mit dem rechten oder linken Fuß über/auf die Zeitung, ...
- ✚ *Nanu, wo ist die Sonne hin verschwunden? Oh je, ich habe einen Regentropfen gespürt. Es fängt an zu regnen. Wir brauchen ganz schnell einen Regenschirm!*  
Die Kinder halten sich die Zeitung schützend über den Kopf und machen sich unter der Zeitung abwechselnd klein wie ein Zwerg und groß wie ein Riese.
- ✚ *Ach nein, der Regenschirm wird kaputt! Der Regen ist einfach zu stark. Schnell, lasst uns einen Unterschlupf suchen.* Die Kinder setzen sich alle eng zusammen und halten sich die Zeitungen über die Köpfe.
- ✚ *Hört doch mal dem Regen zu! So laut prasselt er auf unser Dach!* Die Kinder zerknüllen die Zeitung in den Händen und schließen die Augen.
- ✚ *Jetzt kommt noch stärkerer Wind auf! Huhuuuuuu, heult er!* Die Kinder laufen mit den Zeitungsbällen in der Hand im Raum umher und machen dabei lautes Windgeheul nach.
- ✚ *Der Regen wird immer stärker und jetzt fängt es auch noch an zu hageln!* Die Kinder bewerfen sich gegenseitig mit Zeitungsbällen.
- ✚ *Endlich, Hagel und Regen hören wieder auf. Die Sonne kommt zurück. Spürt ihr wie schön warm es ist?* Die Kinder laufen zwischen den Zeitungsbällen hin und her, ohne diese zu berühren. Zuerst langsam und dann immer schneller, bis ihnen richtig warm wird.
- ✚ *Alle Blätter sind noch ganz nass vom vielen Regen. Langsam trocknen sie in der Sonne und wir können eine kurze Pause machen!* Die Kinder suchen sich einen Zeitungsbällchen, falten diesen vorsichtig auseinander, legen das Zeitungsblatt auf den Boden und setzen sich darauf.

- ✚ *Herrlich die Sonne! Wir strecken uns dem Himmel zu und freuen uns, dass es auch im Herbst noch so schön warm sein kann.* Die Kinder legen sich auf das Zeitungsblatt, verschränken die Hände hinter dem Kopf, strecken die Beine in die Höhe und wackeln mit den Füßen.
- ✚ Variante: Kinder laufen mit Zeitung vor dem Bauch, ohne diese festzuhalten, halten diese laufend über den Kopf oder machen ein Loch in das Zeitungsblatt, schauen durch und laufen dann mit der Zeitung herum.

### 5.4 Die Familie Kunterbunt

**Material:** keines

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Diese Geschichte eignet sich auch auf engem Raum als Bewegungspause. Wird in der Bewegungsgeschichte eine Farbe genannt, stehen die Kinder, deren Kleidung diese Farbe enthält schnell auf und setzen sich wieder hin. Bei „kunterbunt“ stehen alle Kinder so schnell wie möglich auf und setzen sich wieder. Gemeinsam wird am Ende der Geschichte die „Morgengymnastik der Familie Kunterbunt“ durchgeführt.

*Es ist Sonntagmorgen und Familie **Kunterbunt** liegt noch im Bett. Sie haben heute Zeit und können endlich lange schlafen. Frau **Rot** liegt ruhig neben ihrem Mann, Herrn **Blau**, und beide schlafen noch tief und fest. Nebenan in den vielen Kinderzimmern liegen das kleine **Braun**, das kleine **Orange**, das kleine **Grün**, das kleine **Gelb** und das kleine **Rosa** in ihren **kunterbunten** Betten und schnarchen. Nur das kleine **Lila**, das ist schon wach. Leise steht es auf und schaut in die anderen Kinderzimmer und sieht wie **Braun**, **Orange**, **Grün**, **Gelb** und **Rosa** noch schlafen. Das kleine **Lila** schleicht leise zu Papa **Blau** und Mama **Rot**, aber auch Papa **Blau** liegt noch schnarchend neben Mama **Rot** im Bett. Das kleine **Lila** ist im Haus **Kunterbunt** als einziges wach. Darum spielt das kleine **Lila** allein mit seinen **kunterbunten** Spielsachen, dem **roten** Feuerwehrauto, den **blauen** Bausteinen, dem **grünen** Krokodil, dem **weißen** Schaf, dem **schwarzen** Pferd und den vielen **kunterbunten** Puppen. Nach einiger Zeit langweilt es sich aber schon sehr. Nun sollen doch endlich alle aufstehen. Es fasst den Entschluss, Familie **Kunterbunt** aufzuwecken! Zuerst hüpfte es ins Bett von Mama **Rot** und Papa **Blau** und kitzelt die beiden. Es dauert nicht lange, da öffnen beide die Augen. Mama **Rot**, Papa **Blau** und das kleine **Lila** kuscheln noch ein wenig unter der Bettdecke. Doch das kleine **Lila** hat keine Ruhe mehr. Es muss nun zu seinen Geschwister, dem kleinen **Braun**, dem kleinen **Orange**, dem kleinen **Grün**, dem kleinen **Gelb** und dem kleinen **Rosa**. Brüllend wie ein Löw stürzt das kleine **Lila** in die **kunterbunten** Kinderzimmer. Doch nichts und niemand rührt sich in den **kunterbunten** Kinderzimmern. Alle Geschwister schlafen noch fest. Schnell*

stürzt sich das kleine **Lila** auf die Betten und zieht dem **Braun**, dem kleinen **Orange**, dem kleinen **Grün**, dem kleinen **Gelb** und dem kleinen **Rosa** die Bettdecken weg. Uuuuuh, ist das kalt! Jetzt hat es das kleine **Lila** geschafft, die ganze Familie **Kunterbunt** ist wach.

- ✚ Variante: alle Kinder stehen bei der Benennung einer Farbe auf, unabhängig davon, ob sie diese Farbe an der Kleidung haben und fällt das Wort „kunterbunt“ machen sie einen Luftsprung.

Am Schluss macht die Familie Kunterbunt ihre übliche Morgengymnastik:

- ✚ Hände: winken, rechts, links, beide
- ✚ Kopf: nicken, drehen, rechts, links
- ✚ Armschwingen: rechts, links, seitwärts, vorwärts, rückwärts
- ✚ Beinschwingen: rechts, links, seitwärts, vorwärts, rückwärts
- ✚ Laufen/Gehen am Stand: langsam, schnell, kleine, große Schritte
- ✚ Sprünge: Streck- Hock-, Hampelmann oder Einbeinsprünge

### 5.5 Die Tiere machen Gymnastik!

**Material:** weicher Untergrund (Wiese, Matte)

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

- ✚ **Bär:** Die Kinder befinden sich in der Abfahrtshocke. *Du gehst wie ein Bär in Lauerstellung (Abfahrtshocke). Dort machst du dich ganz groß und ganz klein. Du springst nach oben und du beugst dich nach rechts und nach links, um die Ecken zu sehen!*
- ✚ **Löwe:** Die Kinder machen Liegestütze. Einfacher ist es, dabei die Knie auf dem Boden abzustützen, dafür muss der Untergrund aber weich sein. Die Übung kann auch mit wassertrinkenden Giraffen vorgestellt werden. *Beuge die Arme und strecke sie wieder, wie ein Löwe oder Tiger!*
- ✚ **Fuchs:** Die Kinder befinden sich ebenso auf weichem Untergrund (Wiese, Matte) im Vierfüßlerstand. *Strecke ein Bein und einen Arm vom Körper weg, wie ein Fuchs und lache keck.*
- ✚ **Storch:** *Streck' deine Arme und steh' auf einen Bein, wie ein Storch – das machst du fein!* Die Kinder stehen auf einem Bein und versuchen die Balance durch seitlich ausgestreckte Arme zu halten.

- ✚ **Schwan:** *Ein Schwan ist schön und streckt - ein Bein in Luft hinweg.* Die Kinder versuchen eine Standwaage zu machen.
- ✚ **Katze:** *Die Kinder befinden sich im Vierfüßlerstand. Senke deinen Oberkörper wie eine Katze ab und schiebe dich an dem Boden entlang nach vorne, um Milch zu schlecken. Gehe danach wieder nach oben und mache dabei einen Katzenbuckel.*  
oder  
*Mache einen Katzenbuckel, so rund wie du nur kannst. Anschließend lass' den Rücken wieder gerade.*
- ✚ **Krokodil:** *Alle Kinder befinden sich in Bauchlage. Kraule mit den Armen abwechselnd am Körper. Führe dazu den beinahe gestreckten Arm in einem Halbkreis nach vor Richtung Kopf und führe ihn am Boden wieder zurück Richtung Po. Zieh den Bauch und Po an und bewege die Arme auf und ab.*
- ✚ **Vogel:** *Die Kinder befinden sich in Bauchlage. Als Vogel ziehst du deine angewinkelten Arme nach hinten, oben und hebst die Knie, ebenfalls abgewinkelt, leicht vom Boden ab.*
- ✚ **Wal:** *Die Kinder befinden sich in Seitlage. Hebe beide Beine nach oben und senke sie wieder knapp über den Boden ab.*
- ✚ **Marienkäfer:** *Die Kinder befinden sich in Rückenlage. Du hebst die Beine angewinkelt nach oben und berührst mit den Händen die Knie. Schaukel hin und her, vor und zurück und versuche, dich dabei langsam in eine Richtung zu drehen.*
- ✚ **Maikäfer:** *Die Kinder befinden sich in Rückenlage. Strample wie ein Maikäfer, indem du abwechselnd mit einer Hand den gegenüberliegenden Fuß berührst.*
- ✚ **Leopard:** *Die Kinder befinden sich im Vierfüßlerstand. Handflächen und Fußsohlen sind am Boden, Knie in der Luft. Du bist ein Leopard, der sich ganz lang macht und streckt.*
- ✚ **Hund:** *Die Kinder befinden sich im Vierfüßlerstand. Handflächen und Fußsohlen sind am Boden. Strecke deinen Po in die Höhe und mach' den Rücken ganz lang. Deine Vorderpfoten drücken dabei fest in den Boden und deine Waden werden gedehnt.*
- ✚ **Kobra:** *Die Kinder befinden sich in Bauchlage auf der Matte. Stütze dich auf deine Unterarme oder deine Hände und richte wie eine Schlange langsam Kopf und Oberkörper nach oben auf.*
- ✚ **Pfau:** *Die Kinder befinden sich im Kniestand. Du bist ein wunderschöner Pfau und breitest die Arme nach hinten, so wie der Pfau, der seine Federn öffnet und ein Pfauenrad macht.*

## 5.6 Ein Auto fährt tüt-tüt!

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 2 Jahren

**Bewegungsaufgabe:**

Der/Die Pädagoge/Pädagogin gibt verschiedene Fortbewegungsarten und -geschwindigkeiten vor. Die Gruppe singt: *“Ein Auto fährt tüt-tüt, ein Auto fährt tüt-tüt, ein Auto fährt, ein Auto fährt, ein Auto fährt tüt-tüt. Erst langsam wie ,ne Schnecke, dann braust es um die Ecke! Ein Auto fährt, ein Auto fährt, ein Auto fährt tüt-tüt!“*

Weitere Strophen:

-  *Ein Fahrrad fährt kling, kling!*
-  *Ein Roller fährt wrumm, wrumm!*
-  *Ein Traktor fährt tuck, tuck!*
-  *Ein Rollbrett rollt, grmm, grmm!*
-  *Ein Snowboard fährt fmm, fmm!*

## 5.7 Rettet euch vor dem Krokodil

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder sitzen zusammen und ein/e Pädagoge/Pädagogin erzählt die Geschichte von der Krokodilinsel. Immer, wenn darin das Wort *KROKODIL* erwähnt wird, müssen alle Kinder schnell vor dem Krokodil an einen vorher vereinbarten, naheliegenden Bereich flüchten. Haben sich alle Kinder in Sicherheit gebracht, ruft sie die geschichtenerzählende Person sie zurück, um weiterzuerzählen.

*Es waren einmal (Anzahl der Kinder) Affen, die lebten auf einer Dschungelinsel. Sie lebten dort aber nicht alleine, es gab dort auch ein KROKODIL. Die Insel war wunderschön, es gab viele Bäume, die ganz grün sind, viele Tiere, besonders ... Affen und rundherum das Meer. Die Sonne schien und die Affen saßen am Strand. Da tauchte plötzlich das KROKODIL auf. Die Affen kletterten auf die Bäume und holten sich Kokosnüsse; und was sahen sie in der Ferne – schon wieder das KROKODIL. Die Affen waren satt von den Kokosnüssen und legten sich schlafen und alle schnarchten. Was spürten sie da unter den Füßen? Gänseblümchen. Jetzt sitzen die Affen zusammen und spielen, was hören sie plötzlich? Die Affen*

*laufen herum und suchen das grüne Tiere. Dort in der Ecke schläft jemand. Es ist das Krokodil. Das grüne Tier schnarcht und redet im Traum: "Ich bin ja gar nicht böse! Ihr könnt ruhig mit mir spielen!"*

### 5.8 Schneeflockentanz

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder spielen Schneeflocken, die durch die Luft wirbeln, schweben und sich drehen. In der Pause fallen die Schneeflocken ganz sanft auf die Erde und bleiben liegen.

Dann kommt ein Windstoss, der die Flocken wieder aufwirbelt. Sie fliegen durcheinander, drehen sich und hüpfen durcheinander. Der Wind wird anschließend ruhiger und am Schluss ganz still. Die Schneeflocken sinken langsam wieder zu Boden.

### 5.9 Zappeltanz

**Material:** keines

**Alter der Kinder:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder spielen Zappelphilipp, um sich richtig auszutoben. Die Zappelphilippe (Kinder) zappeln herum und können nicht ruhig sitzen. Sie beginnen mit den Händen und schütteln sie, dann schütteln sie die Schultern, den Oberkörper, sogar der Kopf wackelt hin und her, der Zappelphilipp schüttelt die Beine, ja und jetzt den ganzen Körper. Der Zappelphilipp springt hin und her, hüpfte auf der Stelle und im Raum umher. Nach der Zappelphase ist er ganz müde und es kann zu einem Entspannungsspiel übergeleitet werden.

## 6 Spiele zur Entspannung

### 6.1 Das müde Krokodil

**Material:** Wiese oder anderer weicher Untergrund

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Alle Kinder legen sich bequem auf den Boden und schließen die Augen.

Der/Die Pädagoge/Pädagogin erzählt eine Geschichte:

*Es war einmal ein Krokodil, das lag zwei Jahre lang ganz still.*

*In der Sonne war's schön warm, es bewegte schlapp den Arm.*

*Hin und wieder auch ein Bein, dann schlief es sieben Jahre ein.*

*Es schnarchte leise vor sich hin und juckte sich auch mal kurz am Kinn.*

*Doch plötzlich mitten in der Nacht ist es wieder aufgewacht.*

*Und kratzt sich mit Entzücken seinen grünen Krokorrücken.*

*Krault mit großer Freude auch seinen dicken Krokobauch.*

*Stürzt sich dann mit Hochgenuss in den kalten klaren Fluss.*

Die Kinder machen die in der Geschichte vorkommenden Bewegungen nach.

### 6.2 Dornröschenschlaf

**Material:** Zauberstab

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Alle Kinder werden durch einen Zauberstab von der pädagogischen Betreuungsperson in tiefen Schlaf versetzt. Jetzt können sie eine Fantasiereise machen und erst wenn in dieser Reise ihr Name auftaucht, stehen die genannten Kinder langsam auf und setzen sich ruhig neben den/die Pädagogen/Pädagogin bis alle Kinder erweckt wurden.

### 6.3 Freude und Wut

**Material:** keines

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder können stehen, sitzen oder liegen. Nach Aufforderung, an etwas Schönes zu denken, schauen die Kinder fröhlich und entspannen sich. Nach erneuter Aufforderung sollen sich die Kinder nun vorstellen, über etwas wütend zu sein und spannen dabei das Gesicht an und ballen die Fäuste. Diese zwei Positionen werden abwechselnd 5 bis 10mal durchgeführt. Am Schluss sollten die Kinder immer fröhlich blicken.

- ✚ Varianten: *Runzle deine Stirn und entspanne sie danach.*
- ✚ *Rümpfe deine Nase und lasse sie danach locker*
- ✚ *Presse die Lippen zusammen*

### 6.4 Massage

**Material:** Igelbälle und andere Bälle

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder spielen dieses Spiel zu zweit. Ein Kind liegt auf dem Bauch und das andere Kind hat einen Ball in der Hand, mit dem es das liegende Kind am Rücken und auch auf den Beinen und Armen zu einer Bewegungsgeschichte massiert. Ein/e Pädagoge/Pädagogin erzählt die Geschichte und zeigt vor, was die Kinder dabei machen.

*Der kleine Igel (Ball) liegt in seinem Bett (Fuß) und schläft noch ganz tief und fest. Langsam kommt die Sonne durch das Fenster und er fängt an sich zu recken und strecken. Er geht zum Fenster (Ferse) und schaut, wie das Wetter wird. Da die Sonne scheint, macht er sich auf den Weg. Er kommt an einen Bach (Kniebeuge) und wäscht sich. Langsam geht er weiter und kommt an einen Hügel (Gesäß). Dort genießt er die Aussicht und schaut rechts und links hinunter. Die Sonne scheint und wärmt den Igel und die Landschaft. Nach einiger Zeit kommt er in einen Wald (Rücken), durch den kein gerader Weg führt. Er muss kreuz und quer gehen, durch Büsche krabbeln und über Baumstämme springen. Zwischendurch besucht er einen Freund, den Hasen. Immer noch scheint die Sonne und wärmt. Am Ende des Waldes kommt er an eine Wegkreuzung (Schulterhöhe) und merkt, dass er den ganzen Tag noch nichts gegessen hat. Er vermutet, dass am Ende eines Weges irgendetwas zu finden sein könnte. Also geht er den einen Weg (Arm) hinunter. Es ist leider eine Sackgasse (Handrücken) und er geht wieder zurück, um den nächsten Weg (anderen Arm) zu nehmen. Am Ende dieses Weges kommt er zu einem Restaurant (Handrücken), in dem er Obstsalat bestellt. Gesättigt macht er sich auf den Rückweg, kommt wieder durch den Wald (Rücken), sagt dem Hasen noch einmal Hallo, klettert über Baumstämme und durch Büsche. Auf dem Hügel (Gesäß) genießt er noch einmal die Aussicht und beobachtet den Sonnenuntergang. Es ist noch schön warm. Da kleine Igel ungern den gleichen Weg zweimal gehen, nimmt er einen anderen*

*Weg (anderes Bein), auf dem er auch zu einem Bach kommt (Kniebeuge). Hier wäscht er sich und putzt die Zähle für die Nacht. Am Haus angekommen krabbelt er sofort in sein Bett, reckt sich und – Huch, das ist ja gar nicht sein Bett. Es ist das Bett seines Nachbarn und mit einem Igelkatzensprung springt er durch das Fenster (Ferse) direkt in sein eigenes Bett (andere Fußsohle) und schläft ein.*

- ✚ Variante: Der Rücken ist ein Roboter, der geknetet und an allen Ecken und Enden durch Streichen oder leichtes Klopfen repariert werden muss
- ✚ Es kann auch die Rückseite des Kindes als große Pizza fungieren, die mit unterschiedlichen Zutaten belegt und abschließend gebacken wird.
- ✚ Diese Variante kann auch in Kreisform als Wettermassage durchgeführt werden:
  - Es fängt an zu regnen* (die Fingerspitzen tippen auf den Rücken)
  - Es regnet mehr* (die Fingerspitzen tippen fester und schneller)
  - Dann gießt es wie aus Kübeln* (Die Hände werden von oben nach unten fließend über den Rücken bewegt)
  - Jetzt fängt es auch noch an zu donnern* (mit den Fäusten leicht gegen den Rücken trommeln) *und es blitzt.* (Blitze auf den Rücken zeichnen)
  - Dann kommt ein starker Sturm* (in den Nacken pusten)
  - Und bläst die Regenwolken weg.* (mit den Fäusten über den Rücken streichen)
  - Es tröpfelt noch* (mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippen)
  - Und donnert ganz leicht* (mit den Fäusten noch sachter auf den Rücken klopfen)
  - Die Sonne kommt heraus* (Die Hände aneinanderreiben und auf den Rücken legen)
  - Und wärmt uns!* (und noch einmal wiederholen)
  - Das war's!* (über den Rücken von oben nach unten streichen)

## 6.5 Müdes Krokodil

**Material:** keines

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Die Kinder machen in Bauchlage bei der Entspannungsgeschichte mit:

*Es war einmal ein Krokodil, das lag zwei Jahre lang ganz still.*

*In der Sonne war's schön warm, es bewegte schlapp den Arm.*

*Hin und wieder auch ein Bein, dann schlief es sieben Jahre ein.*

*Es schnarchte leise vor sich hin und juckte sich mal kurz am Kinn.*

*Doch plötzlich mitten in der Nacht, ist es wieder aufgewacht.*

*Und kratzt sich mit Entzücken seinen grünen Krokorrücken.*

*Krault sich mit großer Freude auch – seinen Bauch.*

### 6.6 Tschüss-Spiel

**Material:** keines

**Alter:** ab 3 Jahren

**Bewegungsaufgabe:** Alle Kinder setzen sich entspannt in einem Kreis auf den Boden. Ein Kind wird ausgewählt und beginnt das Spiel. Es geht zu einem anderen Kind und verabschiedet sich mit *Tschüss/Pfiat di/Servus* und zählt die Namen aller noch sitzenden Kinder auf, verlässt dann den Raum und zieht sich an. So geht das Spiel weiter, bis alle Kinder an der Reihe waren.

## Literatur

ASVÖ. *Richtig Fit für kleine Kinder. Kartenset für ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen und KindergartenpädagogInnen. Polysportive Bewegungseinheiten für Kinder von 3 bis 6 Jahren.*

AUVA. *Karteikartenbox. Mach mit - Bewegung hält fit.*

AUVA. *Karteikartenerweiterung zu Mach mit - Bewegung hält fit.*

Bellini, A. (1997). *Die 500 schönsten Kinderspiele. Die vielen Anregungen lassen sich ohne größeren Aufwand überall durchführen.* München: Südwest.

Bezdek, M., P. & M. (2007<sup>2</sup>). *Spielraum Wald. Praxisideen und Spiele für Spielgruppen.* München: Don Bosco.

Niedersächsisches Kultusministerium. (2005). *Gruppen-Bewegungs-Kalender mit Wochen-Kalendarium und vielen tollen Spielideen.* Hannover.

Wanders, S. (2006). *Schnelle Füße, kluges Köpfchen. Bewegungsspiele und Spiellandschaften zur ganzheitlichen Förderung.* München: Kösel.

Zimmer, R. (2002). *Bewegung und Entspannung. Anregungen für die praktische Arbeit mit Kindern.* Wien: Herder.