



BEWEGUNGSKALENDER

Spiel: Memory

Alter: ab 3

Material: Memorykarten

Spielanleitung:

- Kinder werden in Zweierteams aufgeteilt.
- Eine Hälfte der Karten wird im Raum offen verteilt.
- Die Teams bekommen jeweils eine Karte der anderen Hälfte und müssen das passende Gegenstück suchen.
- Bei Erfolg kann eine neue Karte geholt werden.
- Das Team mit den meisten Kartenpaaren gewinnt.

Abwandlung:

- Die Karten werden verdeckt verteilt.
- Die Karten werden unter Hütchen versteckt.
- Die Kinder müssen Rechenaufgaben lösen, bevor die nächste Karte ausgegeben wird.

Spiel: Feuer – Wasser – Sturm

Alter: ab 3

Spielanleitung:

- Alle Kinder laufen durch den Raum.
- Der Spielleiter ruft: „Feuer!“ → an die Tür laufen, „Wasser!“ → auf einen Hocker oder eine Bank stellen, „Sturm!“ → flach hinlegen.
- Alle Kinder folgen den Anweisungen, das langsamste Kind scheidet aus.

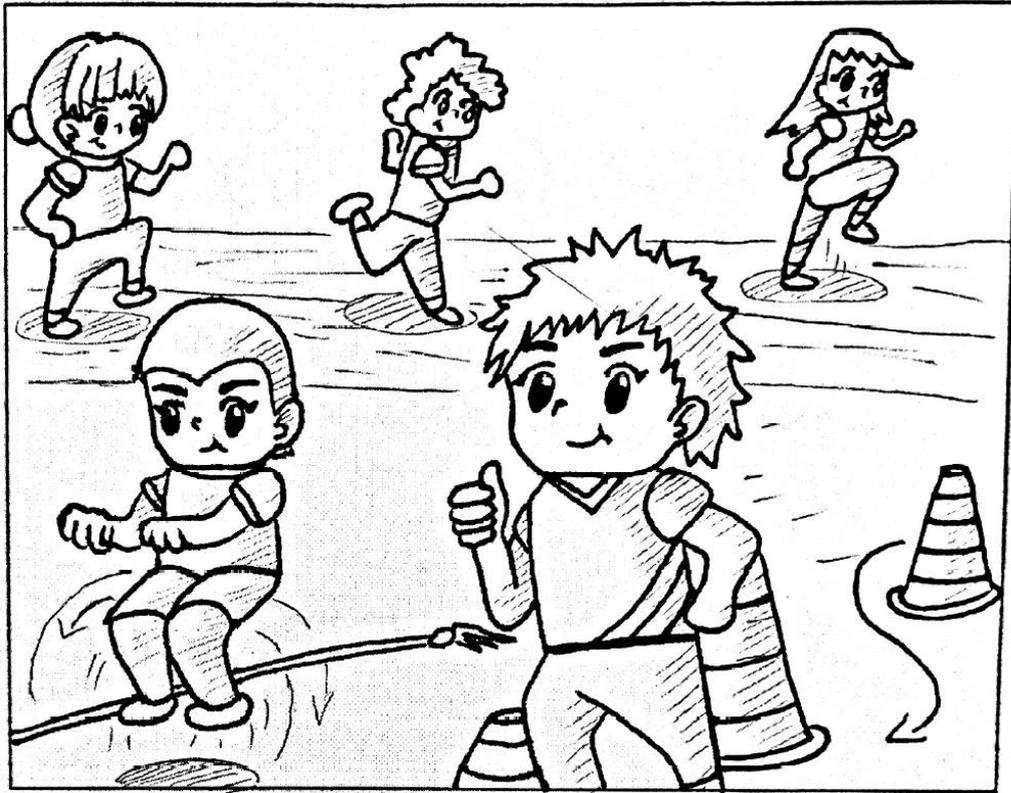
Abwandlungen:

- Blitz → hinhocken und Hände über dem Kopf zu einem Dach formen,
- Kaugummi → mit dem Bauch an der Wand „kleben“
- Statt laufen → Hopselauf, rückwärts laufen, ...
- Parcours nutzen

Ausdauer

Übung: Stationsbetrieb

Alter: ab 5



Materialien: Springseile, Kegel, Stangen, Reifen, Koordinationsleitern, Minihürden

Durchführung:

- Station 1: Anfersen auf einer vorgegebenen Strecke,
- Station 2: Kniehebelauf auf einer vorgegebenen Strecke,
- Station 3: seitliches hin und her springen über ein Seil,
- Station 4: Schlusssprung über Minihürden oder ein Seil,
- Station 5: Hopselauf auf vorgegebener Strecke,
- Station 6: Schlängellauf um Kegel oder Stangen.
- Pro Station werden mehrere Durchgänge in einer vorgegebenen Zeit durchgeführt.

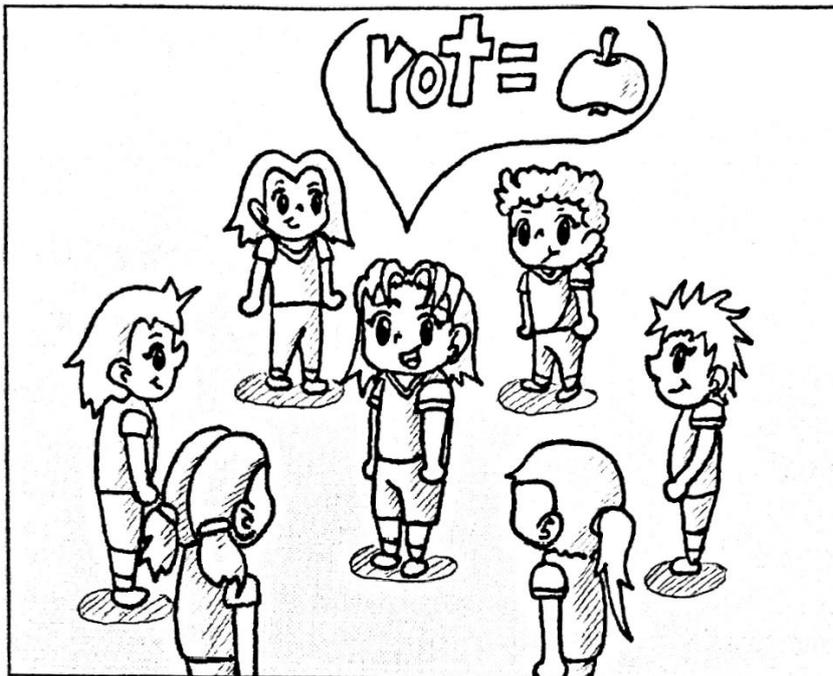
Abwandlungen:

- Hürden erhöhen
- andere Laufstiele vorgeben

Ausdauer

Spiel: Obstgarten

Alter: ab 5



Spielanleitung:

- Markierungen in vier verschiedenen Farben werden auf dem Boden angebracht. Die Markierungen entsprechen der Anzahl der Kinder ohne den Spielleiter. Das heißt, es fehlt ein Platz.
- Jeder Farbe wird eine Obstsorte zugeordnet. Alle Kinder stellen sich auf eine Markierung. Damit sind sie gleichzeitig eine Obstsorte.
- Ein Kind steht in der Mitte des Raumes und ruft zwei Obstsorten auf. Z.B. Äpfel und Bananen
- Die entsprechenden Kinder tauschen ihre Plätze und werden nun zu einer anderen Obstsorte.
- Dabei versucht der Spielleiter einen Platz zu erwischen.
- Ein Kind bleibt übrig und ist nun der Spielleiter.
- Wird „Obstgarten“ gerufen, wechseln alle ihre Plätze und werden nun zu einer anderen Obstsorte (je nach Farbe der neuen Markierung)

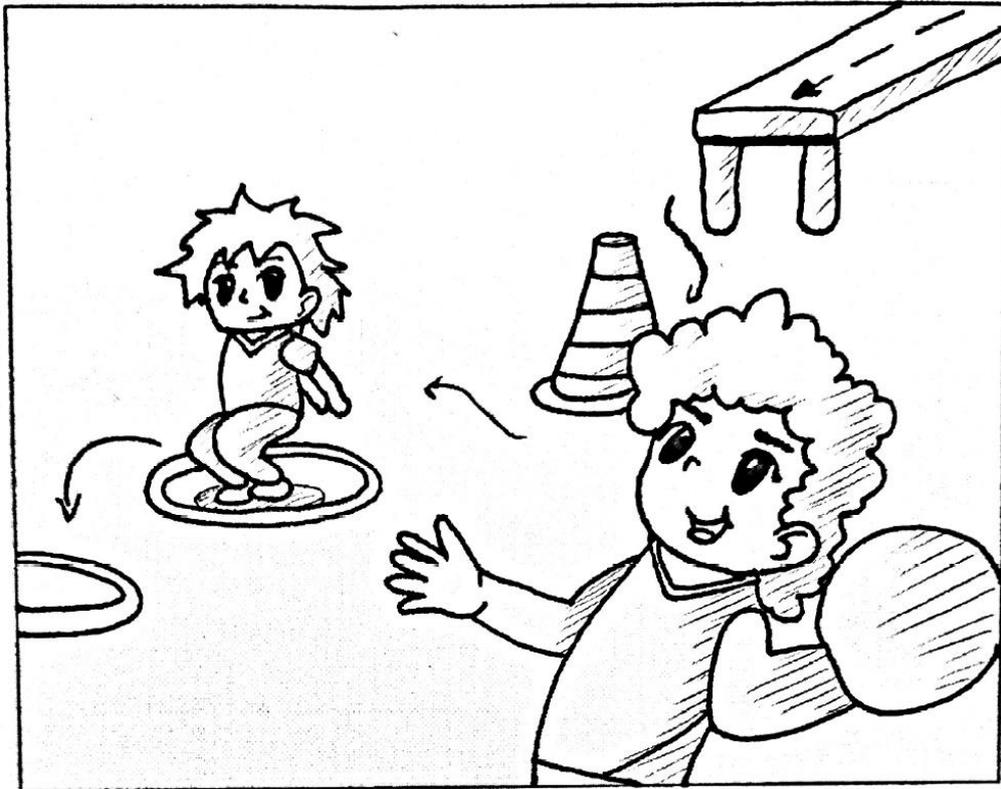
Abwandlung:

- Alle Kinder laufen durch den Raum. Wenn eine Obstsorte gerufen wird, stellen sich die Kinder an die richtige Markierung.

Ausdauer

Übung: Hindernislauf mit Abwerfen

Alter: ab 5



Materialien: weiche Bälle, Hindernisse z.B. Hürden, Reifen, Tunnel

Durchführung:

- Der Übungsleiter stellt einen Parcours auf (Tunnel, Kasten Bänke, etc.).
- Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt. Eine Mannschaft läuft, die andere steht am Rand und versucht die Läufer abzuwerfen.
- Es wird die Zeit gemessen und nach einem Durchlauf gewechselt.
- Gewonnen hat die insgesamt schnellste Mannschaft.

Abwandlungen:

- Statt Abwerfen wird ein Spieler zeitversetzt in den Parcours geschickt und versucht den ersten zu fangen. Einen Punkt bekommt, wer es ungefangen durch den Parcours geschafft hat bzw. wer den Läufer gefangen hat.

Spiel: Stopptanz

Alter: ab 2

Material: Musik

Spielanleitung:

- Alle Kinder laufen durch den Raum, Musik wird gespielt.
- Stoppt die Musik, bleiben alle Kinder blitzartig stehen und verharren in der Haltung.
- Das Kind, welches sich zuletzt noch bewegt, scheidet aus.

Abwandlungen:

- Der Spielleiter gibt verschiedene Bewegungen während der Musik vor (z.B. Hopserlauf, Einbeinsprung, etc.)
- Alle Kinder laufen durch den Raum. Wenn der Spielleiter Obstgarten ruft, sucht sich jedes Kind die richtige Markierung (siehe Spiel Obstgarten).

Ausdauer

Spiel: Fliegenklatsche

Alter: ab 4

(ähnlich Hase und Jäger)

Material: eine hausgebräuchliche Fliegenklatsche

Spielanleitung:

- Ein Kind beginnt. Es bekommt die Fliegenklatsche.
- Die anderen Kinder sind die Fliegen. Der Fliegenfänger muss mit der Fliegenklatsche die Fliegen treffen.
- Die getroffenen Fliegen setzen sich auf den Boden, heben die Beine und Arme in die Luft, schaukeln hin und her und strampeln mit den Beinen.
- Die anderen Fliegen haben die Möglichkeit die getroffenen Fliegen wieder zu befreien, indem sie die getroffenen Fliegen antippen.
- Die zuletzt übrig gebliebene Fliege darf im nächsten Spiel der Fliegenfänger sein.

Abwandlung:

- Die getroffenen Fliegen scheiden aus.

Kraft

Spiel: Brücke bilden als Endloskette Alter: ab 4

Spielanleitung:

- Alle Kinder stellen sich im Vier-Füßler-Gang hintereinander in einer Linie auf und bilden somit eine Brücke.
- Sobald alle Kinder die Brückenkette gebildet haben, beginnt der erste Mitspieler durch die anderen Kinder durchzukriechen. Er stellt sich als letzter an das Ende der Brücke im Vier-Füßler-Gang.
- Vorne beginnt der nächste Spieler, sodass es immer im Wechsel geht.

Kraft

Übung: Hock-Streck-Sprünge

Alter: ab 3



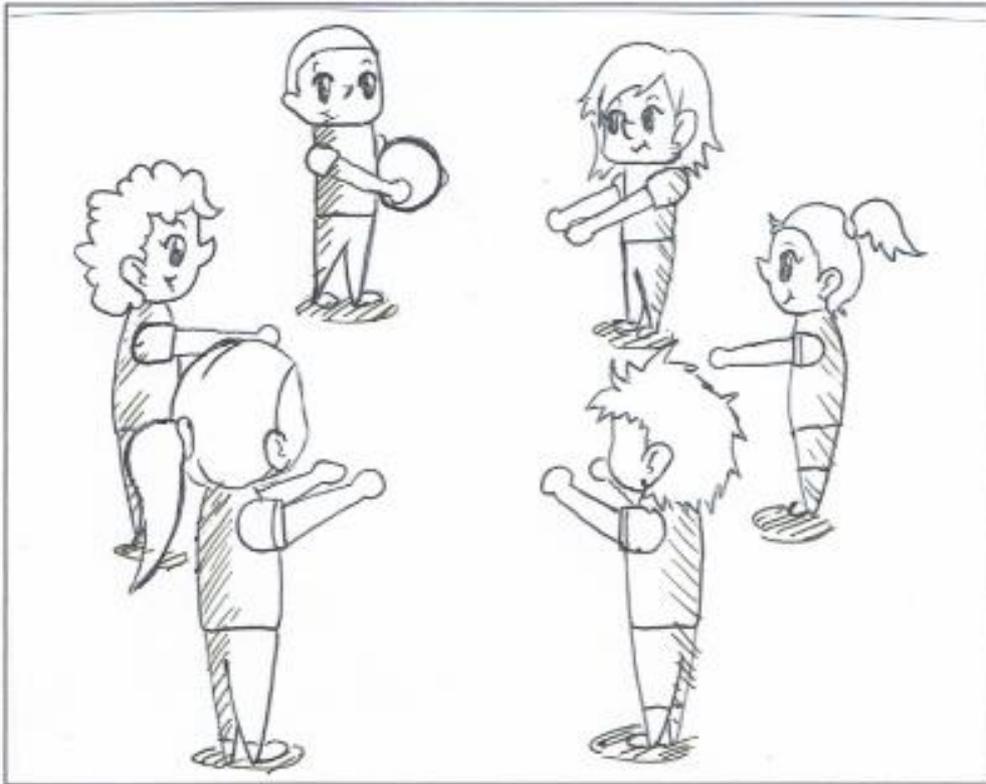
Durchführung:

- Die Füße nebeneinander stellen (parallel).
- Der Abstand der Füße sollte schulterbreite haben.
- Dann leicht in die Hocke gehen und Hände auf den Boden legen.
- Mit beiden Beinen gleichzeitig nach oben springen, dabei Arme nach oben in die Luft strecken.
- Mindestens 5x oder mehr wiederholen.

Kraft

Übung: Übergabeball

Alter: ab 5



Material: Bälle

Durchführung:

- Alle Kinder stehen im Kreis und strecken ihre Hände gerade nach vorne aus.
- Der Ball wird im Kreis von Kind zu Kind weitergegeben.

Abwandlungen:

- Mehrere Bälle können in das Spiel integriert werden.
- Die Bälle werden möglichst schnell weitergegeben.
- Es können verschieden große und schwere Bälle verwendet werden.

Kraft

Spiel: Tauziehen über die Mitte

Alter: ab 4

Material: ein langes Seil

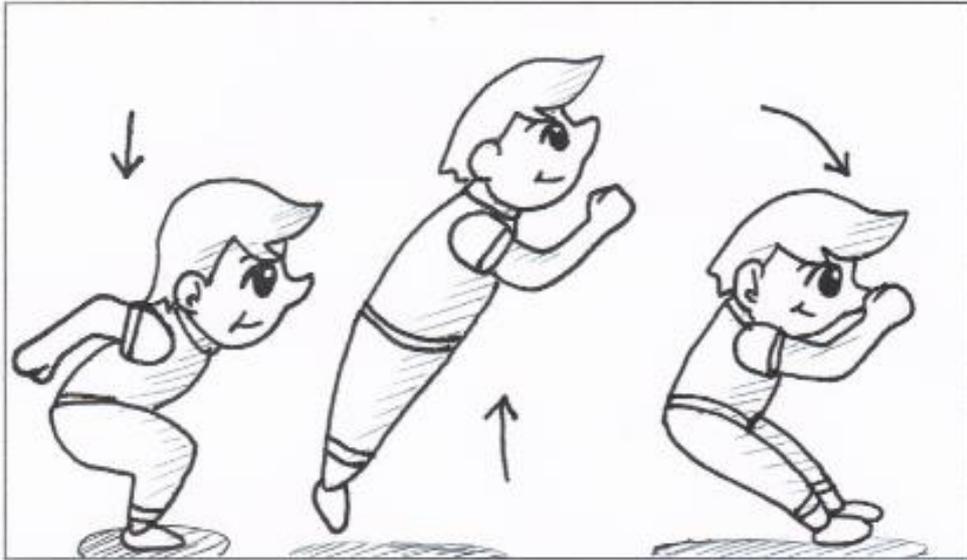
Spielanleitung:

- Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft besteht aus der gleichen Anzahl an Mitspielern.
- Auf dem Boden wird eine Mittellinie aufgezeichnet über die das Seil gezogen werden soll. Auch das Seil sollte in der Mitte mit einem Tuch markiert werden.
- Jede Mannschaft übernimmt ein Seilende. Das Spiel beginnt. Beide Mannschaften ziehen mit voller Kraft am jeweiligen Seilende. Wer als erstes die gegnerische Mannschaft über die Mittellinie gezogen hat, gewinnt das Spiel.

Kraft

Übung: Standweitsprung

Alter: ab 5



Materialien: Sportmatte, alternativ Sandkiste oder Weitsprunganlage

Durchführung:

- Ziel ist es, aus dem Stand heraus möglichst weit zu springen.
- An der vorgegebenen Linie in die Hocke gehen.
- Mit beiden Armen Schwung holen und mit beiden Beinen soweit wie möglich springen.
- Während der Landung nach Möglichkeit nicht nach hinten fallen, greifen oder treten.
- Jedes Kind hat mindestens drei Sprungversuche.

Übung: Planking – Unterarm

Alter: ab 5



Durchführung:

- Jedes Kind sucht sich einen Übungspartner. Beide stehen sich gegenüber.
- Der Erste beginnt und legt sich auf den Bauch. Die Unterarme werden parallel zum Körper auf den Boden gelegt. Die Ellenbogen sind auf Schulterhöhe.
- Jetzt werden die Füße auf die Zehenspitzen gestellt und der ganze Körper zu einer Linie angehoben (wie beim Liegestütz). Dabei hat das Becken die gleiche Höhe wie die Schultern.
- Der Partner zählt maximal bis 10, dann wird gewechselt.
- Dreimal im Wechsel wiederholen.

Kraft

Spiel: Rette sich wer kann

Alter: ab 3

Spielanleitung:

- Beliebig viele Spieler auf einem Spielfeld/ in einem Bewegungsraum.
- Der Spielleiter/Spielleiterin erzählt spannend und mit vielen Einzelheiten eine Bewegungsgeschichte: Bsp. „Wir schleichen durch den Wald, hören verdächtige Geräusche, gehen auf allen Vieren, gehen auf den Fußspitzen, nehmen die Bäume zur Deckung, versuchen leise zu robben, ... plötzlich taucht ein Bär auf!“ ... „rette sich wer kann...“, ruft die Spielleiterin, „...auf die Matte!“ (Sprossenwand, Bank, Hocker, etc.)
- Alle Kinder „retten“ sich auf die vorgegebene Stelle oder eine selbstgewählte Stelle.

Abwandlungen:

- Ein Kind übernimmt die Rolle des Spielleiters.
- Ein Kind denkt sich eigene Bewegungsgeschichten aus.

Übung: Wirf den Ball nach oben und fang ihn wieder auf

Alter: ab 2



Material: Bälle

Durchführung:

- Stell dich mit leicht gespreizten Beinen auf den Boden.
- Nimm den Ball in beide Hände und wirf ihn nach oben.
- Fang den Ball mit beiden Händen wieder auf.
- Versuche es 10x zu schaffen, sodass der Ball nicht auf den Boden fällt.

Abwandlungen:

- Setz dich zum Werfen und Fangen auf den Boden.
- Klatsche einmal zwischendurch in die Hände.
- Dreh dich einmal um dich selbst nach dem Hochwerfen.

Spiel: Hase und Jäger

Alter: ab 5

Material: ein weicher Ball

Spielanleitung:

- Die Mitspieler bestimmen, wer der Jäger ist. Dieser erhält einen Ball.
- Die anderen sind Hasen.
- Der Jäger muss nun versuchen mit dem Ball die Hasen zu treffen.
- Der getroffene Hase scheidet aus und setzt sich auf eine Bank oder direkt auf den Boden.
- Sind alle Hasen getroffen, endet das Spiel.
- Der zuletzt getroffene bzw. zuletzt übrig gebliebene Hase wird im nächsten Spiel der Jäger.

Abwandlung:

- Zeitliche Begrenzung: Wie viele Hasen werden in 2 Minuten gefangen?

Übung: Ball mit einem Becher balancieren

Alter: ab 2



Material: kleiner Ball, Becher

Durchführung:

- Du legst den Ball auf deinen Becher und läufst eine vorgegebene gerade Strecke, ohne dass der Ball herunter fällt.

Abwandlungen:

- Du läufst durch einen Parcours.
- Du wählst verschiedene Fortbewegungen (in der Hocke, auf den Knien, auf dem Po)
- Veränderung von Ballgröße und Bechergröße.

Spiel: Hühnerball

Alter: ab 5

Material: Ball, Bank, Bewegungsraum

Spielbeschreibung:

- Es werden zwei Mannschaften gebildet.
- Eine Bank wird auf die Mittellinie eines Spielfeldes gestellt.
- Die Mannschaften stellen sich jeweils in einem Feld des Spielfeldes auf.
- Eine Mannschaft erhält den Ball und versucht ein Kind aus der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen.
- Der getroffene Spieler verlässt das Spielfeld.
- Jede Mannschaft hat abwechselnd einen Wurf.
- Die Mannschaft des Spielers, der als letztes übrig bleibt, hat gewonnen.
- Die Spielfeldgröße richtet sich nach der Anzahl und dem Alter der Kinder.

Koordination

Übung: Becher um den Körper kreisen Alter: ab 2



Material: Becher

Durchführung:

- Du nimmst einen Becher und kreist ihn um deinen Körper.
- 5x rechts herum, 5x links herum

Abwandlungen:

- um beide Beine kreisen
- um jedes einzelne Bein kreisen
- um den Kopf kreisen

Danksagung

Dieser Bewegungskalender ist im Rahmen des Projekts „Bildungsstadt Braunsbedra“ entstanden.

Warum ein Bewegungskalender?

Wir wollen gesunde Kinder!

Bewegung macht Spaß und trägt erheblich zu einer gesunden, körperlichen, geistigen und psychosozialen Entwicklung unserer Kinder bei.

Wir möchten uns bei allen an der Erarbeitung dieses Bewegungskalenders beteiligten Eltern, Erzieherinnen, Leiterinnen und Übungsleiterinnen für die guten Ideen und die gute Zusammenarbeit bedanken.

Unser Dank gilt besonders:

- ☺ Frau Markgraf
- ☺ Frau Pilz
- ☺ Frau Geithner
- ☺ Frau Thiele
- ☺ Frau Faulstich
- ☺ Frau Jordan und
- ☺ Frau Kaßler!