

Bewegung ist Trumpf

# Aus dem Spielgruppenrucksack

Toben, klettern, hüpfen – Kinder wollen aktiv sein. Was sie brauchen, ist ein kindgerechtes Drumherum, genügend Platz und Zeit zum Ausprobieren. Wie sich das lustvoll im Spielgruppenalltag einbauen lässt, erfahren Sie hier. Sabine Lenherr-Fend, Illustrationen: Corinne Galbier, Claudia Peternel

## Balance halten!

### Höhenluft schnuppern

Stelzenlaufen mit Büchsenstelzen. Achtung Rutschgefahr: besser auf dem Teppich üben. Büchsenstelzen lassen sich ganz einfach selber bauen. Anleitung im Downloadbereich der IG Spielgruppen Schweiz: [www.spielgruppe.ch](http://www.spielgruppe.ch)

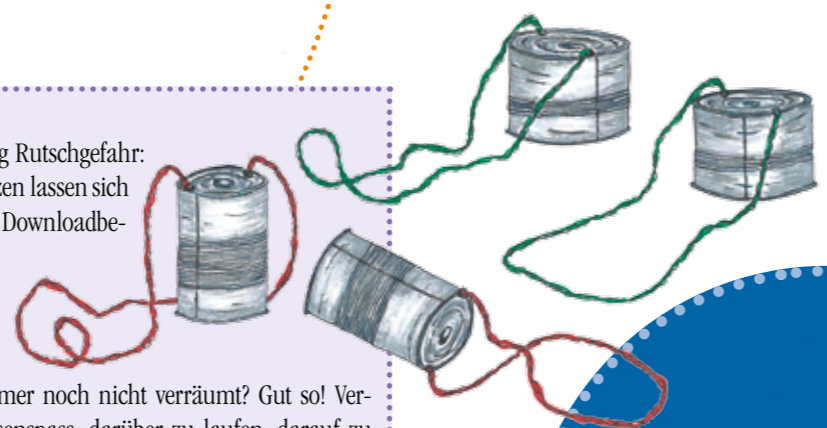
### Wackelstap

Sind die Luftmatratzen vom letzten Sommer noch nicht verräumt? Gut so! Verschieden stark aufgepustet, ist es ein Riesenspass, darüber zu laufen, darauf zu hüpfen oder miteinander zu rammeln. Da heisst es, im Gleichgewicht bleiben. Illustration: Luftmatratze, nicht ganz aufgeblasen

### Prinzessin auf der Erbse

Matratzen auf dem Boden

... die ausgelegten Matratzen. Auf ... versuchen beide den Mitspieler zu «bodigen». Das Kräftemessen ist vorbei, wenn einer auf dem Boden liegt oder jemand Stopp sagt.



## Das gibt Muckis!

- Kutsche fahren: Ein Kind sitzt auf einer Decke und wird von einem anderen Kind durch den Gruppenraum gezogen. Macht besonders Spass, wenn mehrere Kinder gemeinsam «in der Kutsche» sitzen. Gut festhalten!
- Getragen werden: Ein Kind liegt auf einer Decke. An der Kopf- und Fussseite stehen weitere Kinder. Gemeinsam die Decke anheben und vorsichtig schaukeln.
- Ein Seil durch den Raum spannen (auf ca. 30 cm Höhe). Die Kinder ziehen sich in Bauchlage oder auf dem Rollbrett liegend am Seil entlang.
- Einen Parcours mit Malerkrepp auf den Boden kleben. Hintereinander auf der Linie balancieren, fahren, hüpfen, kriechen oder krabbeln. Auch einmal alles rückwärts versuchen!

Beliebtes Geburtstagsritual

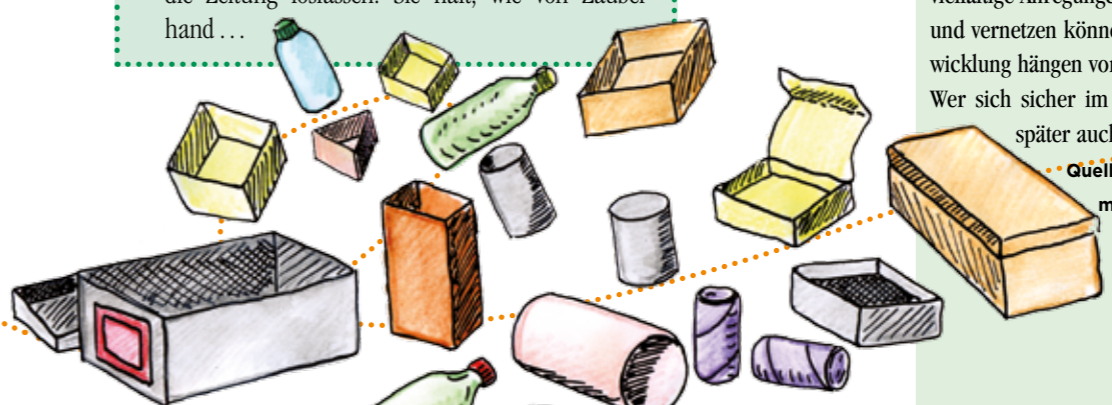
## Zielen und Sch(Duss)!

- Singen, schreien, flüstern**
- Blechdosen in einer Pyramide aufstellen und mit Bällen krachend zum Einsturz bringen.
- Eine Kissen-schlacht...



## Auf die Plätze, fertig, los!

- Mit dem Bobbycar oder dem Rollbrett (auf dem Bauch liegend) ein Wettrennen veranstalten.
- Sackhüpfen mit grossen Kissenbezügen, Jute- oder Müllsäcken.
- Die Kinder halten sich einen Zeitungsbogen vor die Brust und sprinten los. Wer schnell genug ist, kann die Zeitung loslassen: Sie hält, wie von Zauberhand...



Für kindgerechtes Bewegungsmaterial und mehr: Ab in den Spielgruppenladen! Oder online bestellen: [www.spielgruppe.ch](http://www.spielgruppe.ch)

## Minicheck für die Spielgruppenleiterin

Wie schätzen Sie sich selbst ein? Sind Sie eher der Typ Spielbegleiterin (A) oder die Animateurin (B)? Und welcher Stil wird wohl den Bildungsrechten der Kinder am ehesten gerecht? Beurteilen Sie selbst!

**Typ A):** Sie nehmen im Hier und Jetzt die Bedürfnisse der Kinder wahr und beantworten diese im passenden Moment. Stellen also den Bewegungsparcours dann auf, wenn Sie in der Spielgruppe einen Sack voll Flöhe haben. Oder holen die Büchsenstelzen aus dem Schrank, wenn die Kinder Riesen spielen wollen oder regen einen «Güggeli»-Kampf an, wenn gerade ein grosses Kräftemessen ansteht. Das gelingt Ihnen mit Leichtigkeit, weil in Ihrer Spielgruppe die Umgebung vorbereitet ist, Sie mit einer Kollegin zusammenarbeiten und auch die Eltern sie tatkräftig unterstützen.

**Typ B):** Sie stehen eher ein für ein knackiges Programm und bereiten jedes Mal etwas Tolles vor...

## Was Eltern wissen sollten

Mit leichter, dehnbarer und weicher Kleidung sowie Finken mit weicher Sohle oder Rutschsockchen bewegen sich die Kinder leichter und lieber.

## Warum Bewegung so wichtig ist

Ausgewogene Bewegung macht fit und ist gut für die Gesundheit – das leuchtet ein. Dass körperliche Betätigung auch die sozialen Kompetenzen fördert, Sicherheit und Selbstvertrauen schenkt, ausgeglichen und glücklicher macht, sind weitere Fakten, die für das Schaffen von Bewegungsmöglichkeiten sprechen. Was viele nicht wissen: Bewegung macht auch schlau! Körperlich aktive Kinder können sich nämlich besser konzentrieren und sind lernfähiger. Das Gehirn braucht bekanntlich vielfältige Anregungen, damit sich Nervenverbindungen aufbauen und vernetzen können. Die motorische und die sprachliche Entwicklung hängen voneinander ab und bedingen sich gegenseitig. Wer sich sicher im Raum orientieren und bewegen kann, soll später auch im Zahlenraum kompetenter sein.

Quelle: Ratgeber «Gesundheit und Erziehung für mein Kind», [www.elternwissen.com](http://www.elternwissen.com)

Den ganzen Artikel lesen Sie in der Ausgabe 4/September 2014.

