

Malu

Das kleine Faultier auf großer Entdeckungstour

Gezielte Bewegungsförderung für Kinder in Kindergarten, Vor- und Grundschule

Wibke Bein-Wierzbinski · Sven Bresemann
Christiane Heidbreder-Schenk



Malu

Danksagung

Ganz herzlich möchten wir uns bei dem Team des Kindergartens „Kinderland“ in Bad Lobenstein bedanken. Insbesondere möchten wir der Leitung Katrin Geisler und auch den beiden Erzieherinnen Silke und Irina unseren Dank aussprechen. Mit ihrem unermüdlichen Engagement haben sie die praktischen Inhalte des Förderprogramms in ihrer Einrichtung ausprobiert und erste Erfahrungen gesammelt.

Ein besonderer Dank geht an Antonia und Paul, die uns als Bewegungs-Models zur Seite standen, um die Kinderzeichnungen möglichst präzise ausführen zu können.

Auch möchten wir uns bei Corinna Bresemann von ganzem Herzen bedanken, die das kleine Faultier Malu als Handpuppe in unterschiedlichen Variationen gestaltet hat.

Und zu guter Letzt möchten wir uns auch ganz herzlich bei Annalena Bock und Pia Lotta Wierzbinski bedanken für die Komposition und das Texten der Liedstrophen zu „Malu möchte sich so gern' bewegen“.

Ohne den unermüdlichen Einsatz und die vielseitige Unterstützung hätten wir dieses Förderprogramm nicht in dieser Form konzipieren können.

Vielen herzlichen Dank!

Wibke Bein-Wierzbinski, Christiane Heidbreder-Schenk und Sven Bresemann



Das kleine Faultier auf großer Entdeckungstour

Gezielte Bewegungsförderung
für Kinder in Kindergarten,
Vor- und Grundschule

Inhaltsverzeichnis

Einführung	6	Malu liebt es, sich seitlich zu schaukeln	44	Die Delfindame Dafne dreht sich vom Kopf aus durch das Wasser	112	Pädagogische Anregungen	174
Gründe für Bewegungsmangel im frühen Kindesalter	7	Malu dreht sich gekonnt um und hat eine Idee	46	Die Delfindame Dafne zeigt Malu Lockerungsübungen für das Becken	114	Spielideen	174
Die vielfältigen Auswirkungen von Bewegungsmangel im frühen Kindesalter	8	Malu trifft das Gürteltier Gisela	48	Die Delfindame Dafne dreht sich von der Schwanzflosse aus durch das Wasser	116	Einstimmung mit Lied	174
Gezielte Förderung der Bewegungsentwicklung mit Malu	10	Malu macht den Rücken so rund wie das Gürteltier Gisela	50	Die Delfindame Dafne spielt Baumstamm	118	Hokuspokus Fidibus, das Faultier kommt erst ganz zum Schluss!	174
Aufbau und Förderinhalte des Programms	10	Malu wankt wie das Gürteltier Gisela zur Seite	52	Die Delfindame Dafne dreht sich um die eigene Achse durch das Wasser	120	Stopp-Schaukeln – Spiel zu „Malu schaukelt sich in den Sitz“	174
Ablauf der Förderung in der Gruppe	11	Das Gürteltier Gisela setzt Arme und Beine zueinander	54	Malu trifft die Schlange Shaana	122	Ich habe dich erkannt! – Spiel zum Jaguar	175
Kurzvorstellung der einzelnen Übungseinheiten	12	Das Gürteltier Gisela kippt zur Seite und rollt sich zusammen	56	Die Schlange Shaana macht sich fit für den Tag	124	Wipp und Wapp – Spiel zur Krabbe	175
Übungseinheit 1: Das Faultier Malu wacht auf	12	Das Gürteltier Gisela rollt zurück auf die Beine	58	Die Schlange Shaana richtet sich auf	126	Echsenpiel – Spiel zur Echse	175
Übungseinheit 2: Malu blickt herum	13	Malu trifft den Jaguar Jamira	60	Die Schlange Shaana führt die ersten Schängelbewegungen am Morgen durch	128	Schlange häutet sich – Spiel zur Schlange	176
Übungseinheit 3: Malu trifft das Gürteltier Gisela	13	Jamira zeigt, wie eine Katze sich recken und strecken kann	62	Die Schlange Shaana duckt sich auf den Boden	130	Tiere raten – Spiel mit eingeübten Tieren	176
Übungseinheit 4: Malu trifft den Jaguar Jamira	14	Jaguar Jamira zeigt das Heranpirschen	64	Die Schlange Shaana schaukelt zu den Seiten	132	Lirum, Iarum, Löffelstiel, wer das hier schafft, der kann ganz viel! – Spiel mit eingeübten Tieren	177
Übungseinheit 5: Malu trifft die Krabbe Karl	14	Jaguar Jamira blickt herum	66	Die Schlange Shaana kann nach hinten ausweichen	134	Faultier-Spiel – Spiel mit eingeübten Tieren	177
Übungseinheit 6: Malu trifft die Echse Eefje	15	Jaguar Jamira wendet den Blick über die Seiten nach hinten	68	Malu trifft den Frosch Frerk	136	Tiermemory – Spiel mit eingeübten Tieren	177
Übungseinheit 7: Malu trifft den Amazonasdelfin Dafne	15	Jaguar Jamira schaukelt vor und zurück	70	Der Frosch Frerk richtet sich auf	138	Übungsabfolgen kombinieren – Spiel mit eingeübten Tieren	178
Übungseinheit 8: Malu trifft die Schlange Shaana	16	Malu trifft die Krabbe Karl	72	Der Frosch Frerk wechselt in seine Sprunghaltung	140	Klatschverse, Finger- und Fußspiele	179
Übungseinheit 9: Malu trifft den Frosch Frerk	16	Malu dreht sich in den Krabbenstand	74	Der Frosch Frerk lernt das Schaukeln	142	Malu, das kleine Faultier – Klatschspiel	179
Übungseinheit 10: Malu trifft den weißen Reiher Richard	17	Krabbe Karl hebt und senkt den Po	76	Der Frosch Frerk dehnt seine Beine	144	Gisela und Malu – Klatschspiel	179
Übungseinheit 11 als Abschlussritual: Malu wacht langsam auf	17	Krabbe Karl zeigt, wie er mit den Scheren kneifen kann	78	Der Frosch Frerk übt mit Malu für den großen Sprung	146	Jamira, das Jaguarweibchen – Krabbelspiel	180
Malu Übungseinheiten	18	Karl zeigt das Krabbenlaufen	80	Der Frosch Frerk hüpf mit hohen Sprüngen	148	Karl, die Krabbe – Bewegungsspiel für junge Krabben	180
Das Faultier Malu wacht auf	20	„Bravo“ klatschen mit Armen und Beinen	82	Der Frosch Frerk trainiert auch mit den Vorderbeinen	150	Eefje, die Echse – Kriechspiel	181
Malu streckt und reckt sich	22	Malu schaukelt sich zurück auf ihre Füße	84	Der Frosch Frerk zeigt seine schöne Tanzbewegung	152	Malu und Dafne am Fluss – Fingerspiel	181
Malu macht Fingergymnastik	24	Malu trifft die Echse Eefje	86	Malu trifft den weißen Reiher Richard	154	Shaana, die Schlange – Fingerspiel	181
Malu schaut sich die Hände von allen Seiten an	26	Echse Eefje ist ganz lang gestreckt	88	Der weiße Reiher Richard schlägt mit seinen Flügeln auf und ab	156	Ferk, der bunte Frosch – Hüpfspiel für kleine Frösche	182
Malu macht Hand- und Fußgymnastik	28	Die Echse Eefje streckt abwechselnd die vorderen Beine	90	Der weiße Reiher Richard schwingt mit seinen Flügeln nach hinten, um mächtig auszusehen	158	Richard, der weiße Reiher – Gleichgewichtsspiel für unruhige Reiher-Kinder	182
Malu klopft sich den Staub aus dem Fell	30	Die Echse Eefje zieht abwechselnd die Hinterbeine nach vorn	92	Der weiße Reiher Richard beginnt zu fliegen	160	Bodypercussion mit Tieren im 4/4-Takt	183
Malu schaukelt sich in den Sitz	32	Die Echse Eefje zeigt ein Kriechen auf der Stelle	94	Der weiße Reiher Richard steht auf dem rechten Bein und breitet die Flügel aus	162	Lied „Malu möchte sich so gern bewegen“	184
Malu sitzt im Schneidersitz	34	Die Echse Eefje züngelt und streckt dabei abwechselnd die Vorderbeine	96	Der weiße Reiher Richard steht auf dem linken Bein und breitet die Flügel aus	164	Fremdwörterverzeichnis	186
Malu blickt herum	36	Die Echse Eefje züngelt und zeigt Kriechbewegungen auf der Stelle	98	Der weiße Reiher Richard klappert mit dem Schnabel	166	Literatur	187
Guten Morgen, lieber Tag	38	Die Echse Eefje kriecht mit allen Vieren	100	Der weiße Reiher Richard schlägt mit den Flügeln und dreht sich dabei im Kreis	168	Malvorlagen	188
„Ist hier noch jemand?“	40	Die Echse Eefje blickt unter ihren Bauch	102	Malu wacht langsam auf	170		
Malu blickt am Busch vorbei	42	Die Echse Eefje blickt über die Seite nach hinten	104				
		Malu trifft die Amazonasdelfindame Dafne	106				
		Malu macht die Delfindame Dafne nach, wie sie auf der Stelle im Wasser steht	108				
		Die Delfindame Dafne bewegt sich im Wasser	110				



Kurzvorstellung der einzelnen Übungseinheiten

Malu wacht auf



Übungseinheit 1: Das Faultier Malu wacht auf

Gestartet wird mit der Übungsabfolge zu Malu, dem kleinen Faultier, das zunächst auf dem Bauch seiner Mutter schläft. Im Traum erwacht Malu. Hierbei werden Übungen aus der Rückenlage initiiert, die mit Langmachen, mit Recken und Strecken der Arme und Beine sowie mit Spreizen der Finger und Zehen verbunden sind. Diese Bewegungen werden nach Faultiermanier ganz langsam durchgeführt.

Das Bewusstsein für den gesamten Körper wird durch den Spannungsaufbau verbessert, Hände und Füße werden gestärkt.

Anschließend klopft sich Malu den Staub aus dem Fell, bzw. die Kinder klopfen mit flachen Händen auf Beine, Rumpf, Schultern, Arme und Kopf und verstärken hierbei die Körpereigenwahrnehmung, die Propriozeption und die Tiefenwahrnehmung. Die Aktivität und Aufmerksamkeit werden mit der verstärkten Durchblutung der Gewebe verbessert.

Als Übergang zum Sitzen wird eine Übung mit aktiver Rumpfbeuge angeleitet. Mit stärker werdenden Schaukelbewegungen werden hierbei die Rumpfmuskulatur, das Gleichgewicht und die Kopfvorbeuge trainiert.

Malu landet schließlich im aufrechten Sitz mit verschränkten Beinen und geradem Rücken. Hierbei wird die Beckenstellung verbessert, das Gleichgewicht gefördert sowie die Symmetrieentwicklung unterstützt.

Malu blickt herum



Übungseinheit 2: Malu blickt herum

In diesem Übungsabschnitt geht es um den Langsitz mit langem, stabilem Rücken und lang ausgestreckten Beinen. Dabei träumt das kleine Faultiermädchen Malu, dass es nach anderen Tieren Ausschau hält. Der Blick wird langsam nach oben und unten und nach rechts und links gewendet. Neurophysiologisch werden hierbei Verspannungen im Nacken reduziert und es kommt zu einem Abgleich zwischen den sensorischen Empfindungen aus Nacken und Rumpf in Verbindung mit der Kopfstellung und den Augen. Zudem wird durch die langsame Ausführung der Kopfbewegungen das Blickfeld nach und nach erweitert. Die langsamen Bewegungen führen darüber hinaus zu einer Beruhigung.

Im Anschluss daran soll die Rumpfstabilität beibehalten werden, während seitliche Ausgleichsbewegungen mit dem Rumpf initiiert werden. Hierbei kommt es zu Kopfstellreaktionen und seitlichen Stützreaktionen mit dem jeweiligen Arm. Gedanklich versucht Malu in dieser Szene, um einen Busch herumzuschauen, ohne dabei den Sitzplatz zu verlassen. Die seitlichen Rumpfbewegungen werden schließlich mit geschlossenen Augen fortgeführt. So lernen die Kinder, sich ganz auf ihr Gleichgewichtsempfinden zu konzentrieren und den Kopf vom Gefühl aus senkrecht zum Boden auszugleichen.

Daran anschließend dreht sich Malu um die eigene Achse, bis sie in der Vierfüßlerposition steht. Da diese Drehbewegung nicht ganz einfach ist, wird sie zu beiden Seiten mehrmals wiederholt. Das Koordinieren der kreuzlateralen Bewegungen wird dabei von den Kindern geübt.

Malu trifft das Gürteltier Gisela



Übungseinheit 3: Malu trifft das Gürteltier Gisela

In der Übungseinheit mit Gisela, dem Gürteltier, trainieren die Kinder ihre Rumpfbeweglichkeit mit aktiver Beugung und Streckung. Gleichzeitig wird mit dem aktiven Stützen auf Hände und Arme auch der Schultergürtel gestärkt – eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung der Handmotorik (Bein-Wierzbinski et al. 2024a).

Noch weiter verstärkt wird die Beugung schließlich beim aktiven Zusammenrollen, wobei aus der Rückenlage heraus der Kopf die eigenen Knie berührt und seitlich sowie vor- und zurückgeschaukelt wird. Eingebettet sind diese Bewegungsfolgen in die Geschichte, wenn Malu versucht, sich so zu bewegen wie ein Gürteltier. Mit dem Panzer wirken diese Tiere steif. Bei Gefahr rollen sich Gürteltiere schnell zusammen und wirken wie eine Kugel. Die umgebenden Panzerplatten schützen dann vor Fressfeinden. Mit diesen Gedanken soll bei den übenden Kindern assoziiert werden, dass sie ihren Rumpf gegen den Widerstand der steifen Panzerplatten drücken sollen und dabei ihren Rücken besonders kräftig nach außen recken und sich so rund wie ein Ball machen, der schließlich hin- und herrollen kann.

Aufgelöst wird diese starke Rumpfbeuge durch Lösen der Umklammerung mit den Armen, einer kurzen Pause, in der die Kinder kurz auf dem Rücken liegen und die Beine und Arme locker zur Decke strecken. Mit seitlichen Schaukelbewegungen um die eigene Längsachse rollen die Kinder schließlich wieder zurück auf Hände und Knie. Die Gedanken werden in der begleitenden Geschichte wieder auf Malu, das kleine Faultiermädchen, gelenkt. Ihr wird von dem vielen Schaukeln schwindelig und sie freut sich, mit einem letzten Schwung über die eine Seite auf allen Vieren zu landen.

Malu wacht auf



Faultiere hängen schlafend an großen Ästen. Mit ihren langen Krallen an ihren Pranken und den lang gestreckten Armen und Beinen finden sie Halt. Sie verbringen drei Viertel ihrer Zeit in dieser Haltung. Wenn sie aufwachen, müssen sie sich erst einmal wieder an Bewegung gewöhnen. Ganz langsam werden in dieser Übungsfolge die Finger, Arme und Beine und schließlich auch der ganze Körper gestreckt. Mit klatschenden Bewegungen werden die Beine, Arme und der restliche Körper vom Staub befreit und dabei gut wahrgenommen.

Tipp

An dieser Stelle können die Kinder gefragt werden, wie sie morgens am besten wach werden und aus dem Bett kommen.

Gedankliche Vorbereitung: „Wir stellen uns vor, wie Malu wach wird. Macht mal die Augen zu. Hört auf die Geräusche im Raum? Müsst ihr gähnen? Blinzeln? Erst ein Auge? Dann das andere?“ „Und schnell wieder zu!“

Malu streckt und reckt sich

Geschichte

Malu liegt lang ausgestreckt auf dem Rücken. Ganz langsam macht sie sich im Liegen lang und reckt und streckt sich. Genussvoll räkelt sie sich und räkelt sich und räkelt sich und räkelt sich ..., bis sie wach genug ist, um die Augen langsam zu öffnen. Dieser Traum fühlt sich erstaunlich echt an. Ganz langsam blickt sie in Richtung Bauch, ohne den Kopf dabei abzuheben. „Alles da“, denkt Malu und atmet tief ein und wieder aus.



Ziele

- Aktivierung
- Dehnung
- Körperspannung
- Körpergefühl und Propriozeption
- Stärkung Rumpfmuskulatur
- Kreuzlaterales Muster

Gut zu wissen

Das Schließen der Augen hilft den Kindern, ruhig zu werden, weil sie ihren Körper besser wahrnehmen können. Diese recht einfache Übung fördert das kreuzlaterale Muster und die Körperspannung. Gleichzeitig lösen sich Verspannungen und das Körpergefühl wird verbessert.

Anleitung

- Augen sind geschlossen. In Rückenlage werden abwechselnd im kreuzlateralen Muster Arm und gegenüberliegendes Bein weit vom Körper über den Boden weggestreckt. Schultern und Beckengürtel werden dabei immer wieder leicht schräg ausgerichtet.
- Der Kopf bleibt in leichter Beugehaltung in der Mitte, sodass ein kleines Doppelkinn entsteht.
- Während der Streckphase wird tief in den Bauch ein- und wieder ausgeatmet.
- Die Übung wird sechsmal wechselseitig durchgeführt



Malu schaukelt sich in den Sitz

Geschichte

„Vielleicht sollte ich mich aufsetzen“, denkt sich Malu. Sie umfasst die Knie und fängt an, auf dem Rücken zu schaukeln. Vor- und zurück – und immer doller und doller schaukelt sie –, bis sie schließlich auf dem Po sitzt.

Tipp

Mit dem Spiel „Stopp-Schaukeln“ (s.S. 174) kann diese Übungseinheit spielerisch erweitert werden.

Ziele

- Kopfflexion
- Propriozeption
- Sensorische Integration
- Rückenlage bis Sitz
- Symmetrieentwicklung
- Gleichgewicht

Gut zu wissen

Beim Einnehmen der Schaukelposition fällt es einigen Kindern schwer, ihr Gleichgewicht zu halten und dabei nicht auf die Seite zu kippen. Deshalb ist es wichtig, die Position in der gebeugten Rückenlage für einen Moment zu halten.

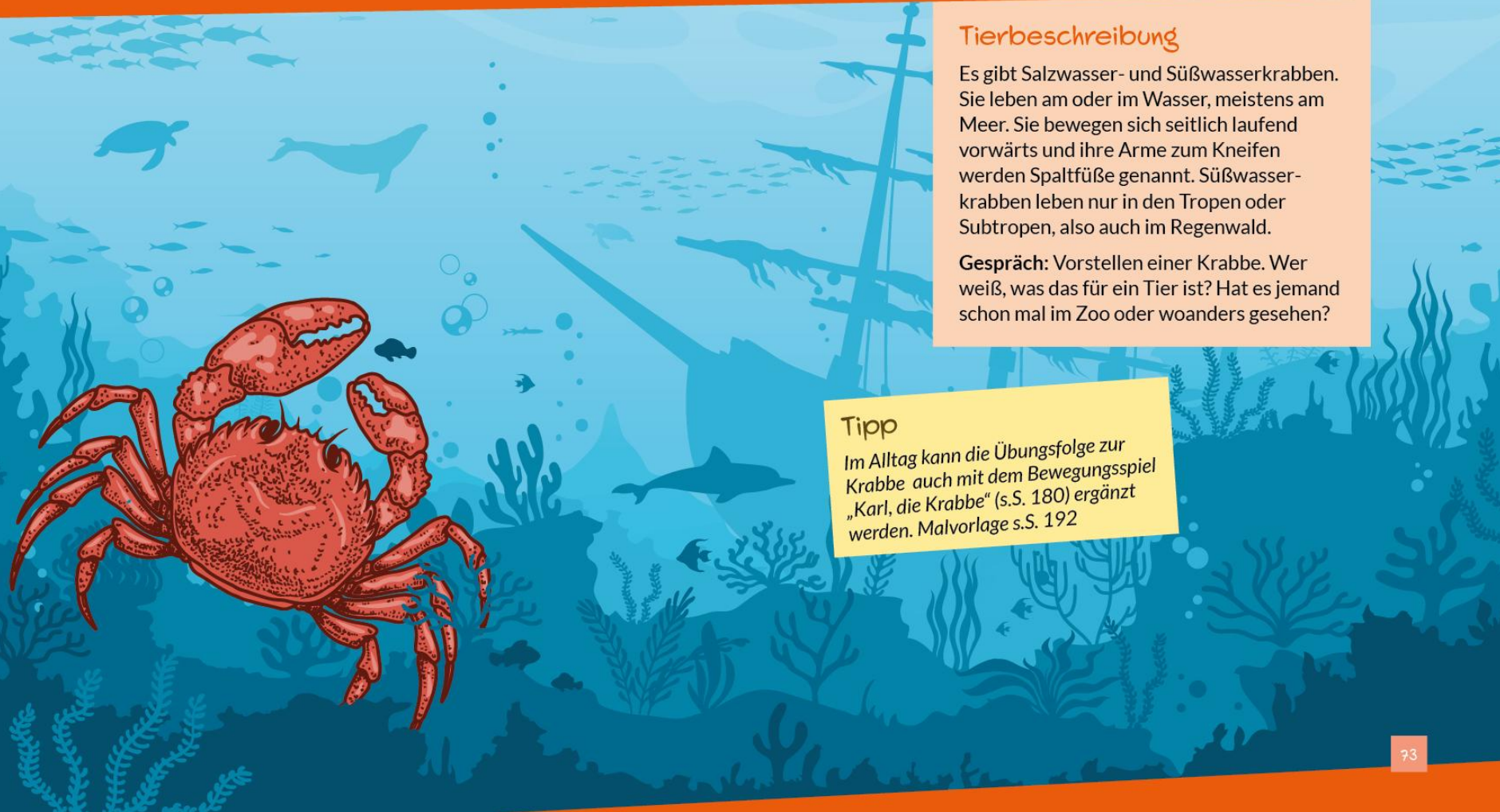


Anleitung

- Aus der Rückenlage heraus werden die Arme um die Knie geschlungen, sodass Oberschenkel und Bauch sich berühren. Der Kopf soll nach vorn gebeugt werden. Diese Position für einen Moment halten.
- Erst kleine und dann immer stärker werdende Schaukelbewegungen, die mit Hilfe von Gleichgewichtsverlagerungen von den Schultern bis zum Lendenbereich initiiert werden, führen schließlich zum Hinsetzen auf den Po.



Malu trifft die Krabbe Karl



Tierbeschreibung

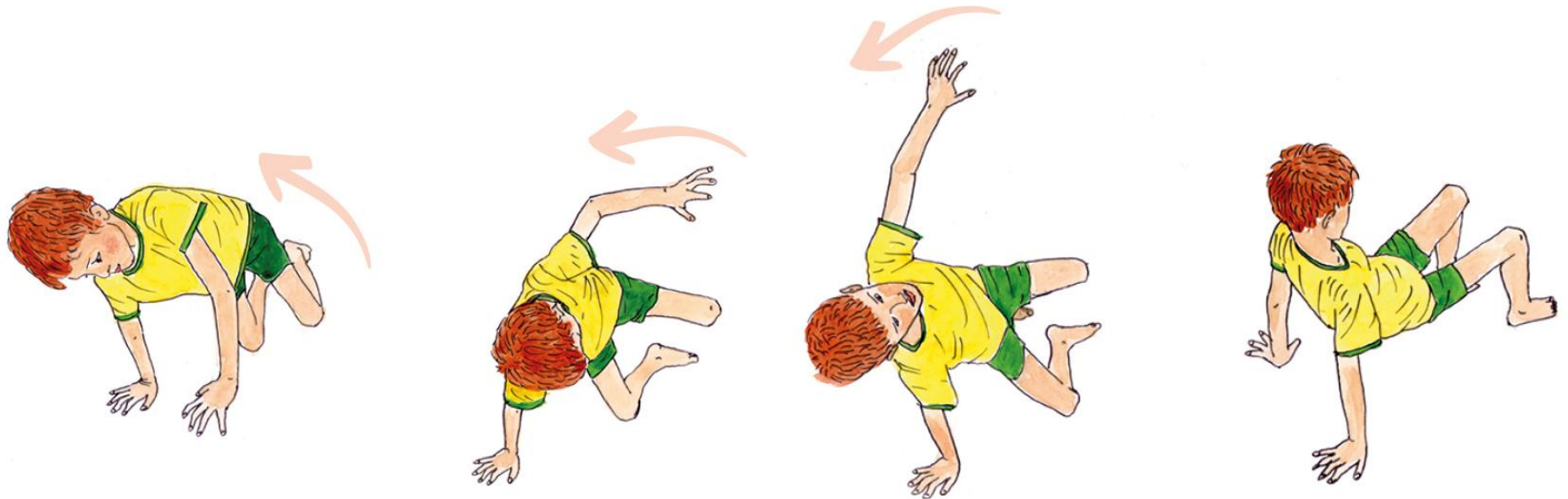
Es gibt Salzwasser- und Süßwasserkrabben. Sie leben am oder im Wasser, meistens am Meer. Sie bewegen sich seitlich laufend vorwärts und ihre Arme zum Kneifen werden Spaltfüße genannt. Süßwasserkrabben leben nur in den Tropen oder Subtropen, also auch im Regenwald.

Gespräch: Vorstellen einer Krabbe. Wer weiß, was das für ein Tier ist? Hat es jemand schon mal im Zoo oder woanders gesehen?

Tipp

Im Alltag kann die Übungsfolge zur Krabbe auch mit dem Bewegungsspiel „Karl, die Krabbe“ (s.S. 180) ergänzt werden. Malvorlage s.S. 192

Malu dreht sich in den Krabbenstand



Malu trifft den Frosch Frerk

Tipp

In geübten Kindergruppen können auch Übungsfolgen kombiniert werden. In der Tabelle „Übungsfolgen kombinieren“ (s.S. 178) finden sich hierfür Variationen der Abschlussübungen für passende Übergänge zum nächsten Tier.

Im Alltag kann die Übungsfolge zum Frosch auch mit dem Hüpfspiel für kleine Frösche „Ferk, der bunte Frosch“ (s.S. 182) ergänzt werden. Malvorlage s.S. 196



Tierbeschreibung

Frösche sind Amphibien. Sie leben auf dem Land und im Wasser. Wie die Schlange Shaana sind sie wechselwarm.

Auch, wenn es etwa 2600 verschiedene Froscharten auf der Welt gibt, erkennt man Frösche doch auf den ersten Blick: Sie alle haben einen rundlichen, gedrungenen Körper, lange, kräftige Hinter- und kurze Vorderbeine. Meist sitzen sie in der typischen hockenden Haltung am Rand eines Tümpels oder auf dem Blatt einer Wasserpflanze. Ihr breites Froschmaul ist zahnlos; ihre Beute fangen sie mit ihrer langen Zunge.

Unsere einheimischen Frösche sind meist grün oder bräunlich gefärbt. In den Tropen gibt es aber auch kunterbunte Frösche: Sie können rot, türkisblau oder knallgelb sein und sind oft auch mit Tupfen oder Streifen gemustert.

Gespräch: Einen Frosch kennen bestimmt alle Kinder? Würden sie ihn auch anfassen oder auf der Hand tragen?

Der Frosch Frerk dehnt seine Beine

Geschichte

„Nun wollen wir uns aber dehnen, damit du besser auf deinen flachen Füßen hocken kannst! Stütze dich mit deinen Händen am Boden ab und dann versuche einmal ganz langsam, wie weit du die Beine durchstrecken kannst. Den Po lässt du in Richtung Himmel zeigen“, erklärt Frerk die Bewegung.

Ziele

- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Gut zu wissen

Bei der Dehnung der ischiocruralen Muskulatur sollte diese nicht zu kalt sein, damit es nicht zur Muskelzerrung kommt.

Anleitung

- Hände in der Hocke vor dem Körper aufsetzen. Beine werden durchgestreckt.
- Die Streckung in den Beinen so durchführen, dass die Hände bzw. Finger noch Bodenkontakt haben.
- Streckposition 10 Sekunden halten.



Pädagogische Anregungen – Spielideen

Einstimmung mit Lied

Ein immer wiederkehrendes Lied oder Musikstück kann den täglichen Einstieg in das Übungsprogramm erleichtern. Je nach Stimmung und Bedürfnissen der Gruppe kann die Musik gewechselt werden.

Das Lied „Malu möchte sich so gern' bewegen“ (s. S. 184-185) beschreibt in jeder Strophe die Inhalte aus dem Übungsprogramm zu jeweils einem Tier. Es bietet sich an, mit jeder Übungseinheit eine weitere Strophe mit der Gruppe zu singen.

- „Malu möchte sich so gern' bewegen“ von Annalena Bock und Pia Lotta Wierzbinski (s. S. 184-185)
- „Faultier“ von Suli Puschban
- „Ich bin ein Faultier“ von Volker Rosin (auch als Abschlusslied gut zu verwenden)
- Klassische Musik
- Meditationsmusik

Anleitung: Die Kinder liegen auf ihren Matten, wie es ihnen gefällt. Sie sollen gut zuhören und auf jeden Ton achten aber nicht sprechen oder singen.

Stopp-Schaukeln

Spiel zu
„Malu schaukelt sich in den Sitz“

Ort: Bewegungsraum

Material: Matten, Musikbox oder Musik-/Rhythmusinstrument (Musikvorschlag: „Charade“ von Henry Mancini)

Hokuspokus Fidibus, das Faultier kommt erst ganz zum Schluss!

Ort: Bewegungsraum oder Flur, der zum Krabbeln geeignet ist.

Material: evtl. Musikbox

Anleitung:

- Mit dem Ausspruch „Hokuspokus Fidibus“ verwandeln sich die Kinder gedanklich in kleine Faultiere. Sie platzieren sich an einer Seite des Raumes in der Vierfüßlerposition/Krabbellposition.
- Mit dem Hinweis: „Hokuspokus Fidibus, das Faultier kommt erst ganz zum Schluss!“ sollen sie so langsam, wie es ihnen möglich ist, auf die andere Raumseite krabbeln. Dabei dürfen sie nicht pausieren, sondern müssen sich immer vorwärtsbewegen.
- Gewonnen haben die Kinder, die als Letzte auf der anderen Seite ankommen. Hierbei dürfen gerne mehrere Kinder benannt werden, z.B. die letzten drei Kinder.

Variation: Ein Musikstück oder ein Lied mit einem Faultier wird zum „Wettrennen“ abgespielt und das Ende des Liedes begrenzt die Zeit des langsamen Krabbelns. Wer noch am weitesten vom Ziel entfernt ist, hat dann gewonnen.

Anleitung:

- Die Kinder sitzen mit aufgestellten Füßen und geradem Rücken auf einer Matte oder einem weichen Untergrund und umgreifen ihre Beine in den Kniekehlen.
- Musik anstellen oder Musik spielen bzw. Rhythmus schlagen
- Sie sollen sich nun vorsichtig auf den Rücken nach hinten kippen lassen und mit dem Schwung weiter Schaukelbewegungen durchführen. Dabei soll der Kopf leicht nach vorn gebeugt bleiben.
- Mit dem Stoppen der Musik oder des Rhythmus sollen die Kinder in der Bewegung erstarren.
- Die pädagogische Fachkraft zählt bis 10.
- Wiedereinsetzen der Musik oder des Rhythmus als Signal, weiterzuschaukeln.

Klatschverse, Finger- und Fußspiele



Malu, das kleine Faultier – Klatschspiel

Spruch	Bewegung zum Spruch
Die Malu lebt im Wald, Wald, Wald, und nachts da ist es kalt, kalt, kalt.	Mitte – Rechts – Mitte – Links – Mitte – 3 x Hände gegeneinander Erläuterung:
Am Morgen um halb neun, neun, neun, hört Malu auf zu träum', träum', träum'.	Mitte – Beide Hände klatschen zusammen Rechts – Rechte Hände beider Kinder klatschen über die Mitte gegeneinander
Die Sonne wärmt ihr Fell, Fell, Fell. Nun wird sie wach, ganz schnell, schnell, schnell.	Mitte – Beide Hände klatschen zusammen Links – Linke Hände beider Kinder klatschen über die Mitte gegeneinander
Beginnt den Tag mit Sport, Sport, Sport, und rennt mal hier und dort, dort, dort.	Mitte – Beide Hände klatschen zusammen 3 x Mitte – Beide Kinder klatschen mit beiden Händen gegeneinander
Die Freunde machen mit, mit, mit, drum sind sie alle fit, fit, fit!	Dieser Ablauf wird je Silbe bis zum Ende beibehalten

Variation: Um das Spiel auch ohne Partnerkind zu spielen, kann folgendes Klatschmuster ausgeführt werden:

- **Mitte:** Beide Hände klatschen zusammen
- **Rechts:** Rechte Hand zur linken Schulter
- **Mitte:** Beide Hände klatschen zusammen
- **Links:** Linke Hand zur rechten Schulter
- **Mitte:** Beide Hände klatschen zusammen
- **3 x Mitte:** (3 x auf Knie klatschen) ...immer wiederkehrend bis zum Ende

Gisela und Malu – Klatschspiel

Spruch	Bewegung zum Spruch
Gisela – das Gürteltier,	Klatschmuster je Silbe (Mitte-Rechts-Mitte-Links usw.)
Hat viele Schuppen-hier und hier.	Klatschmuster je Silbe (Mitte-Rechts-Mitte-Links usw.)
Sie läuft mit Malu ganz entspannt, von Baum zu Baum und Hand in Hand.	Partner fassen sich an rechte Hand an und laufen im Kreis An andere Hand fassen und andersherum im Kreis laufen
Sie kann schnell in die Hocke gehen, und „schwupps“, ist nur ein Ball zu sehen.	Klatschmuster (wie oben) und dabei in die Hocke gehen Die Kinder rollen sich in der Hocke zusammen
Die Malu ist ganz von den Socken, nun will sie sich auch selbst hinhocken.	Klatschmuster je Silbe (Mitte-Rechts-Mitte-Links usw.) Klatschmuster je Silbe (Mitte-Rechts-Mitte-Links usw.)
Sie rollt sich nun von hier nach drüben, doch Malu muss noch ganz schön üben, denn Muskeln hat ein Faultier kaum,	Klatschmuster je Silbe (Mitte-Rechts-Mitte-Links usw.) Klatschmuster je Silbe (Mitte-Rechts-Mitte-Links usw.)
deshalb hängt sie zu gern am Baum. Nun macht sie Training – Tag für Tag, so wird die Malu richtig stark!	Klatschmuster je Silbe (Mitte-Rechts-Mitte-Links usw.) Klatschmuster je Silbe (Mitte-Rechts-Mitte-Links usw.)



Malvorlagen



Impressum:

Prof. Dr. Wibke Bein-Wierzbinski
Sven Bresemann
Christiane Heidbreder-Schenk

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. Wibke Bein-Wierzbinski
Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung PäPKi®
Schanzengrund 42 · D-21149 Hamburg
paepki@gmx.de · www.paepki.de

1. Auflage 2025

Lehmanns Media GmbH - Verlag
Helmholtzstraße 2-9, 10587 Berlin
www.lehmanns.de

ISBN: 978-3-96543-565-0

Layout: Sibylle Bauhaus





Autoren:



Prof. Dr. Wibke Bein-Wierzbinski
geboren 1970, Begründerin der PāPKi®-Methode, Professur für Gesundheits- und Sozialmanagement, insb. Medizinpädagogik und soziale Arbeit, an der FOM Hochschule



Sven Bresemann
geboren 1969, Diplom-Sportwissenschaftler, Entwicklungs- und Lerntherapeut nach PāPKi®, DFB-B+Lizenz



Christiane Heidebreder-Schenk
geboren 1964, Physiotherapeutin, Entwicklungs- und Lerntherapeutin nach PāPKi®, Ressourcenfokussierte Elternberatung

Malu

Das kleine Faultier auf großer Entdeckungstour

Mit Malu wird die Bewegungsentwicklung von Kindern im Kindergarten- bis Grundschulalter gefördert. Das kleine Faultier Malu träumt vom Baum gefallen zu sein und geht auf große Entdeckungstour. Malu trifft unterschiedliche Tiere im Amazonasgebiet. Jedes der Tiere bringt dem Faultier unterschiedliche Bewegungen bei, die in einer kleinen Erzählgeschichte eingebettet sind. Zeichnungen und Erläuterungen zu den Bewegungsübungen, ergänzende Spielideen, Malanregungen sowie rhythmische Klatschverse, Finger- und Fußspiele und ein Song zu Malu ermöglichen den Kindern das Mitmachen und Umsetzen der Bewegungsförderung mit viel Abwechslung und ergänzender Gestaltungsmöglichkeit. Die Bewegungsförderung basiert auf den Erkenntnissen der Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi®.