

Ronny Just / Matthias Müller

Beste Bewegungslandschaften

32 Ideenkarten fürs Kinderturnen

Mit Illustrationen von Nikolai Renger



ERLÄUTERUNG DER SYMBOLE:



mit Musik



Bewegungen nachahmen

Alle Bewegungslandschaften sind praxiserprobt, ihre Durchführung erfolgt jedoch auf eigene Gefahr. Die Planung entsprechender Sicherheitsmaßnahmen muss durch den Übungsleiter gewährleistet sein. Eine Haftung der Autoren oder des Verlags ist ausgeschlossen.

Für Lena und Friedrich

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Coverkonzeption und Layout: SchwarzwaldMädel, Simonswald

Illustration außen und innen: © Nikolai Renger, Karlsruhe

Umschlaggestaltung, Satz & Gestaltung: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: Hung Hing Off-Set Printing

Printed in China

ISBN 978-3-451-39104-0

INHALT

EIN WORT VORWEG	4
ORGANISATION	6
Hinweise und Tipps zur Planung	
DURCHFÜHRUNG	7
Didaktisch-methodische Hinweise zur Umsetzung	
AUF LOS GEHT'S LOS	8
Kurzbeschreibung der Spiele	
ENTSPANNUNGSFORMEN UND FEINMOTORISCHE ÜBUNGEN	15
KOPIERVORLAGEN	25
DIE AUTOREN	30
LITERATURTIPPS	31
BEWEGUNGSLANDSCHAFTENREGISTER	32

Im Interesse der besseren Lesbarkeit wird stets der Leser bzw. der Übungsleiter angesprochen und auch meist die männliche Form verwendet, wenn von pädagogischen Fachkräften die Rede ist. Selbstverständlich sind damit aber immer Leserinnen und Leser bzw. weibliche und männliche Fachkräfte gleichermaßen gemeint.

EIN WORT VORWEG

Bewegung und Sport sind die besten Voraussetzungen für Gesundheit, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden.

Besonders bei Kindern wird die Freude an Bewegung und das Bedürfnis danach sichtbar. Attraktive und sorgfältig durchdachte Angebote unterstützen den ausgeprägten Bewegungsdrang der Kinder und geben Raum zur eigenen Entfaltung.

Die vorliegenden Bewegungslandschaften richten sich an pädagogische Fachkräfte, die Sport- bzw. Bewegungsangebote mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren anbieten.

Alle 32 Karteikarten sind einheitlich aufgebaut und nach den 6 Themen Zeitmaschine, Freizeitspaß, Weltreise, Märchen & Geschichten, Natur & Jahreszeiten sowie Menschen & Berufe sortiert. Zu jedem Thema gibt es 5 Bewegungslandschaften. Zusätzlich finden sich zwei neue Bonus-Bewegungsstunden.

Auf der Vorderseite sind das Thema, die Bewegungslandschaft, benötigte Materialien und Variationen abgebildet.

Auf der Rückseite wird der Stundenablauf detailliert beschrieben und wenn nötig ein Verweis zum Begleitheft gegeben.

Im Mittelpunkt jeder Sportstunde steht die erlebnisorientierte und bewegungsreiche Förderung des Kindes in den Bereichen:

Motorik: Dieser Bereich umfasst alle Bewegungen des Körpers. Er unterteilt sich in Grobmotorik und Feinmotorik.

Kognition: Beinhaltet bewusste und unbewusste Denk-, Wahrnehmungs-, Sprach- und Erinnerungsprozesse.

Sozialkompetenz: Zu diesen Kompetenzen zählen u. a. Disziplin, Ehrgeiz, Teamfähigkeit, Verantwortung, Rücksichtnahme und Motivation.

Sensomotorik: Hier geht es um das Zusammenspiel von Bewegung und einem Sinnesorgan (z. B. Auge, Ohr, Hand).

Psychomotorik: Die Verbindung von psychischen Vorgängen (z. B. Wahrnehmen, Denken und Fühlen) und motorischen Bewegungsabläufen wird als Psychomotorik bezeichnet.

Diese Entwicklungsbereiche können durch folgende Merkmale unterstützt werden:

Zeit: Ein angemessener Bewegungszeitraum ist wichtig, um dem Kind die Möglichkeit zu geben, seine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten weiterentwickeln und festigen zu können.

Partizipation: Die Berücksichtigung von Ideen der Kinder unterstützt deren Autonomie und lässt Selbstwirksamkeit und Wertschätzung sichtbar werden.

Kreativität: Durch Anregung der Fantasie wird es dem Kind ermöglicht, in andere Welten einzutauchen und neue Perspektiven einzunehmen.

Die einzelnen Themen der Bewegungslandschaften ermöglichen einen spielerischen Zugang zu Bildungsinhalten.

Ein ausgeglichenes Zusammenspiel zwischen der Umsetzung einer sportlichen Tätigkeit und der Vermittlung von Bildungsinhalten fördert das Kind ganzheitlich in seiner Entwicklung.

ORGANISATION

Hinweise und Tipps zur Planung

1. Freies Spielen und Toben (ca. 5 Min.): Um dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder gerecht zu werden, stehen zu Beginn kleine Bälle und andere Kleingeräte zur Verfügung.

2. Aufwärmphase (ca. 15 bis 20 Min.): Die Aufwärmphase dient der Vorbereitung des Körpers auf die kommende sportliche Belastung. Hier werden verschiedene Fortbewegungsarten und kleine Spiele durchgeführt.

3. Aufbau/Abbau (ca. 5 Min.): Durch Einbezug der Kinder in die Organisation werden Partizipation, Teamfähigkeit und der Sinn für Ordnung vermittelt.

4. Hauptteil (ca. 15 bis 25 Min.): Die Kinder können die Stationen der Bewegungslandschaft frei nutzen. Der Übungsleiter kann im Vorfeld die Reihenfolge und die Häufigkeit der Übungen vorschlagen und gemeinsam mit den Kindern festlegen.

5. Abschlussspiel (ca. 5 bis 10 Min.): Das Abschlussspiel kann passend zum Stundenthema gewählt oder von den Kindern ausgesucht werden.

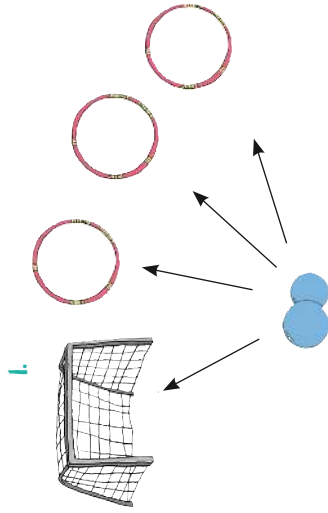
6. Stundenausklang/Entspannung (ca. 5 bis 10 Min.): Ein ruhiger Stundenausklang, am besten passend zum Thema, rundet die Bewegungsstunde ab.

PIRATEN

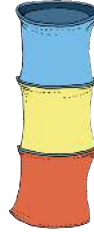
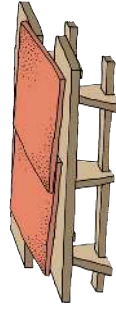


MATERIALIEN

1. Kanonen 3 Reifen, 1 Tor, Bälle
 2. Schatzhöhle Tunnel, 2 Bänke, kleine Matten
 3. Wellenreiten kleine Matten, Schaumstoffbausteine
 4. Entern 2 Hocker, Tau
 5. Piratenschiff Turm, Brett, Tau, Weichbodenmatte
- + Segel Schwingtuch, Seile
+ Kindermusik

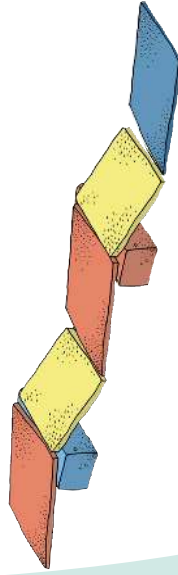


2.

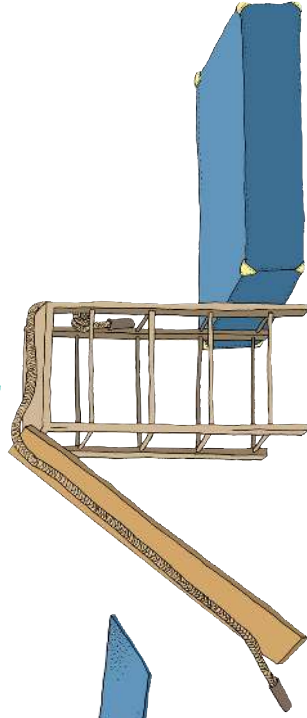


4.

3.



5.



VARIATIONEN

4. Entern Für einen höheren Schwierigkeitsgrad kann ein Höhenunterschied eingebaut werden oder ein Gegenstand transportiert werden.
5. Piratenschiff Anstatt eines Turms kann man auch einen Kasten oder eine Sprossenwand verwenden. Man kann einige kleine Matten an das Gerät lehnen, um den Schiffsrumpf zu simulieren.



ABLAUF

BESCHREIBUNG

SCHIFF AHOI

Zu Beginn wird das Segel gehisst. Hierzu wird das Schwungtuch an einem Seil am Turm oder einer Spornswand hoch gezogen.

Alle Kinder befinden sich im Boot und hören ein Piratenlied, während sie Ausschau nach verlorenen Inseln halten. Die Kinder laufen zur Musik in verschiedenen Fortbewegungsformen (z. B. Nachstellschritte, Hopperlauf, Anfersen, Knieheben, Fußballenlauf, Rückwärtslaufen) um die Matten herum.

Sie springen von Matte zu Matte (z. B. zwei- und einbeinige Sprünge, Hock-Streck-Sprünge).

Spiel: „Schätze klauen“ (Begleitheft Seite 9, Spiel „Haltet das Feld voll“)

Aufbau 5 Min.

BEWEGUNGLANDSCHAFT „PIRATEN“

1. Kanonen ► *Bälle durch Reifen und Tore werfen oder schießen*
2. Schatzhöhle ► *durch den Tunnel und unter den Bänken hindurch krabbeln*
3. Wellenreiten ► *über die Wellenbahn laufen und rollen*
4. Entern ► *sich von Hocker zu Hocker schwingen*
5. Piratenschiff ► *über das Brett auf den Turm klettern und auf die Matte springen*

Spiel: „Schlafender Pirat“ (Begleitheft Seite 13, Spiel „Schlafender Riese“)

Abbau 5 Min.

SEGEL EINHOLEN

Alle treffen sich auf dem Schiff und ziehen das Schwungtuch wieder herunter.

HINWEISE

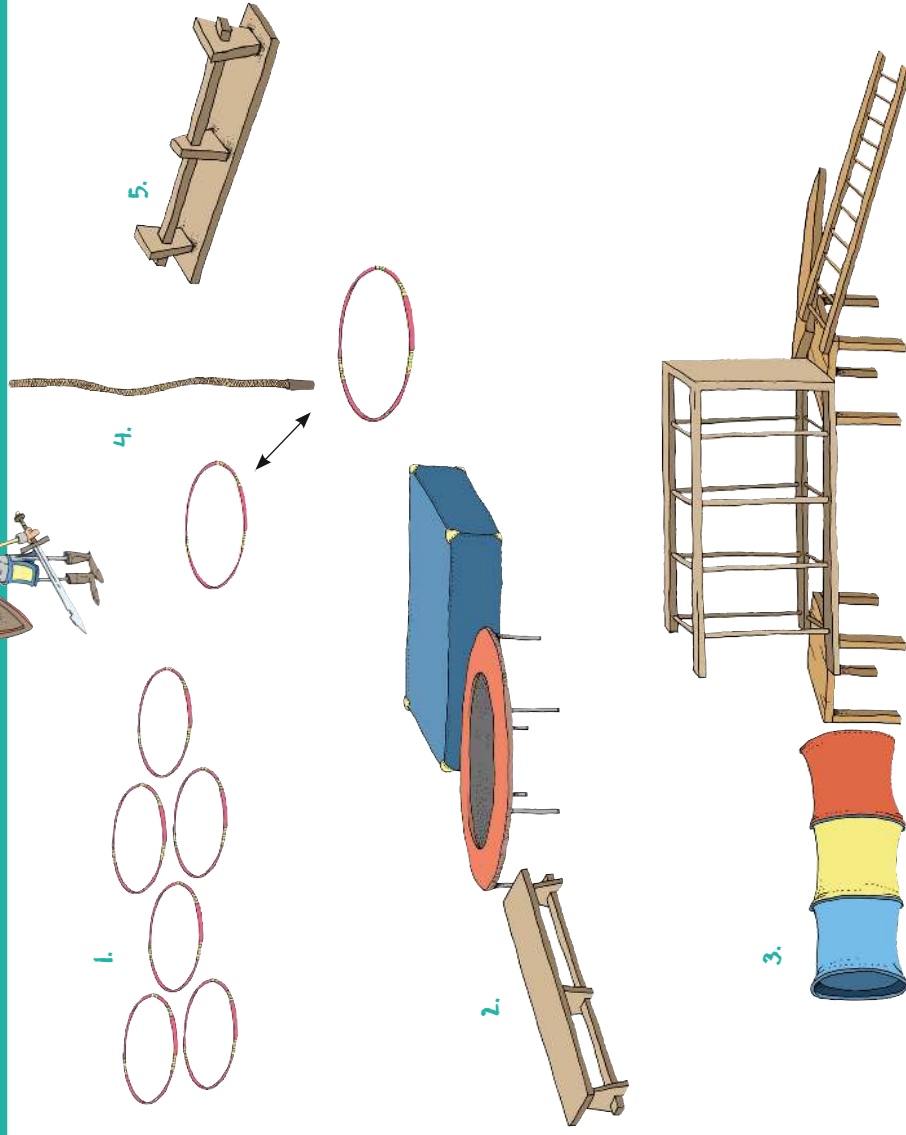
- Die Kinder können auch alle Stationen mit einer Augenklappe absolvieren, die sie im Vorfeld gebastelt haben.
- Vor Beginn muss das **Piratenschiff** aufgebaut sein. Hier kann am Stundenanfang das Schwungtuch als Segel gehisst werden. Es ist darauf zu achten, dass es im Hauptteil keine Behinderung darstellt.

RITTER



MATERIALIEN

1. Gaukler 6 Reifen
 2. Katapult Bank, Trampolin, Weichbodenmatte
 3. Burg Tunnel, 2 Hocker, Leiter, Turm, Brett
 4. Burggraben Tau, 2 Reifen
 5. Ritterkämpfe Bank
- + 2 kleine Schaumstoffbausteine
 - + Spielzeugschwert oder Holzstab
 - + mittelalterliche Musik



VARIATIONEN

3. Burg Anstatt eines Turms, kann auch ein Greifswalder Sportgerät zum Einsatz kommen.
4. Burggraben Anstelle eines Taus, kann auch über die Burgmauer auf einem Seil balanciert werden.

ABLAUF	BESCHREIBUNG
Einstieg 20 Min.	KNAPPEN MACHEN RITTERPRÜFUNGEN ■ Prüfung 1: „Laufen“ ► 3 Runden in der Halle laufen ■ Prüfung 2: „Reiten“ ► im Galopp hinter dem Übungsleiter laufen ■ Prüfung 3: „Kraft“ ► Liegestütze, Kniebeugen und Hockstretksprünge ■ Prüfung 4: „Kämpfen“ ► Luftboxen und Boxen gegen einen Gymnastikball Spiel: „Rübenziehen“ (Begleitheft Seite 13) Die Knappen ärgern die Bauern und ziehen ihnen die Rüben raus.
Aufbau 5 Min.	BEWEGUNGLANDSCHAFT „RITTERBURG“ 1. Gaukler ► einen Hampelmann durch die Reifen machen 2. Katapult ► sich die Bank hoch ziehen, auf dem Trampolin springen und auf die Matte hüpfen 3. Burg ► Geheimgänge erkunden 4. Burggraben ► von einem Reifen zum anderen am Tau schwingen 5. Ritterkämpfe ► 2 Kinder stehen sich mit einem Schaumstoffbaustein auf der Bank gegenüber und versuchen sich gegenseitig herunter zu schubsen oder balancieren mit einem Stock darüber Spiel: „Brückenwächter“ (Begleitheft Seite 8)
Abbau 5 Min.	
Schluss 10 Min.	EHRUNG DURCH DEN „RITTERSCHLAG“ Die Kinder knien an einer Linie und werden mit einem Spielzeugschwert o. Ä. zum Ritter geschlagen.

HINWEISE

- Prüfung 2: Der Übungsleiter reitet mit den Kindern einen Parcours ab. Die schon bereit liegenden Geräte (z. B. Bänke, Matten) können dazu genutzt werden.
- Beim „Ritterschlag“ kann man je nach Kreativität den Kindern auch einen Titel geben (z. B. Ritter Sebastian der „Starke“, Ritterin Julia die „Schöne“).
- Die Stationen **Katapult** und **Ritterkämpfe** sind durch einen Übungsleiter zu betreuen und evtl. durch zusätzliche Matten zu sichern.



EISZEIT

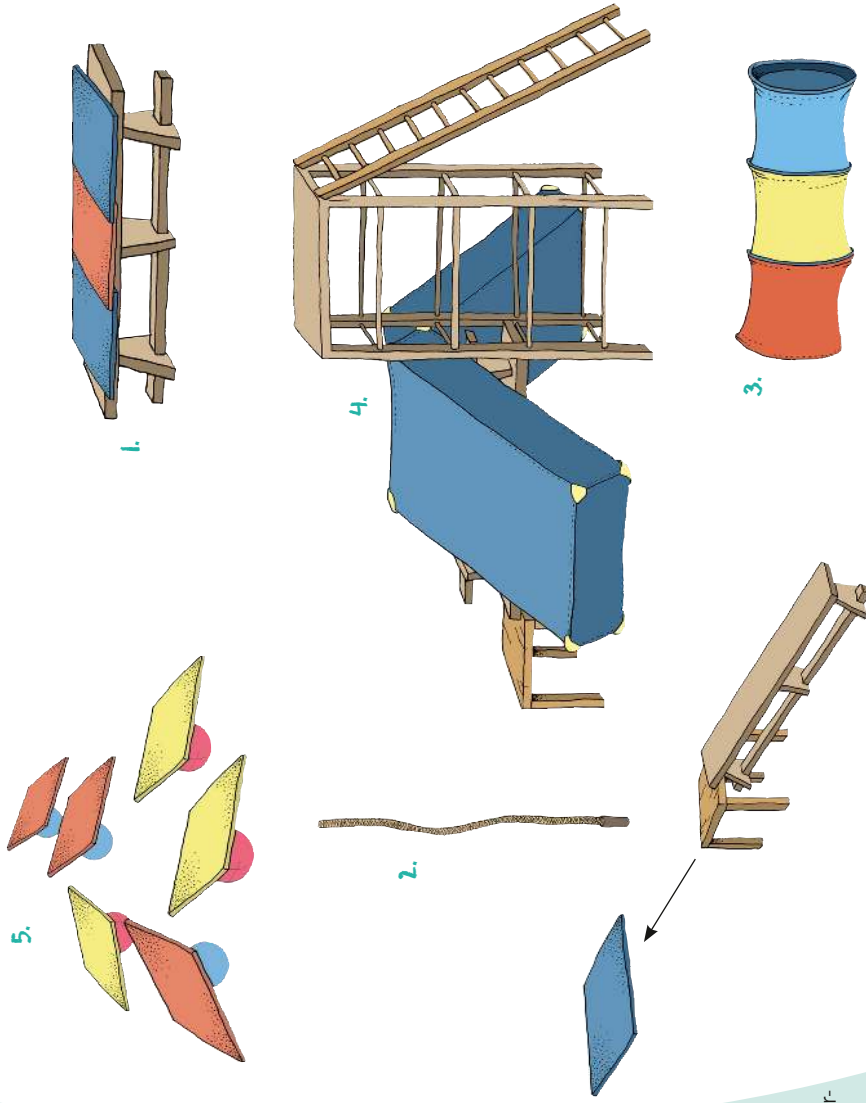


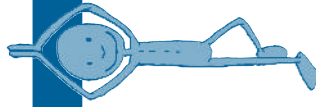
MATERIALIEN

1. Eisseer Bank, kleine Matten
2. Gletscherspalte Tau, Bank, Hocker, Matte
3. Eishöhle Tunnel
4. Eisberg klappbare Weichbodenmatte, Bank, Hocker, Turm, Leiter
5. Eisschollen 6 Matten, 6 Bälle
- + Lagerfeuer kleine Schaumstoffbausteine

VARIATIONEN

2. Gletscherspalte Anstatt des Schwingens am Tau kann auch über einen Schwebebalken (Baumstamm) die Gletscherspalte überquert werden.
4. Eisberg Anstelle eines Turms, kann auch ein Greifswalder Sportgerät eingesetzt oder die Bank auf einen zweiten Hocker gestellt werden. Ein Kasten kann einen Berg darstellen, welcher überwunden werden muss.





ABLAUF

BESCHREIBUNG

ALS DAS EIS KAM ...

Zu Beginn der Stunde ziehen sich die Kinder ein imaginäres Mammutfell an, damit sie nicht frieren. Die Kinder stapfen durch den Schnee und laufen vorsichtig auf den Zehenspitzen über zugefrorene Seen. Auf dem Weg sehen die Kinder ein paar Tiere, die sie imitieren:

- Säbelzahn tiger ▶ *Vierfüßlergang*
- Mammut ▶ *mit den Armen einen Rüssel bilden und mit den Füßen stampfen*
- Faultier ▶ *in Zeitlupe laufen*

Spiel: „Passüberquerung“ (Begleitheft Seite 8, Spiel „Brückenwächter“)

Die Menschen müssen einen Pass überqueren, welcher von Säbelzahn tigem bewacht wird.

Aufbau 5 Min.

BEWEGUNGLANDSCHAFT „EISZEIT“

1. Eissee ▶ *über die Matten laufen ohne zu kippen*
2. Gletscherspalte ▶ *sich an der Bank hoch ziehen und am Tau auf die Weichbodenmatten schwingen*
3. Eishöhle ▶ *durch den Tunnel kriechen*
4. Eisberg ▶ *die Leiter hoch klettern und auf den Weichbodenmatten turnen*
5. Eisschollen ▶ *über die wackeligen Matten hüpfen oder laufen*

**Hauptteil
20 Min.**

Spiel: „Mammutjagd“ (Begleitheft Seite 10, Spiel „Haschen/Fangen“)
Alle Kinder sind Mammuts und der Mensch (Fänger) versucht eines zu fangen.

Abbau 5 Min.

FINGERSPIELE

Alle Kinder setzen sich in einen Kreis um ein Lagerfeuer (z. B. kleine Bausteine o. Ä.). Die Kinder versuchen die Tiere der Eiszeit mit den Fingern nachzustellen und deren Geräusche zu imitieren.

**Schluss
10 Min.**

HINWEIS

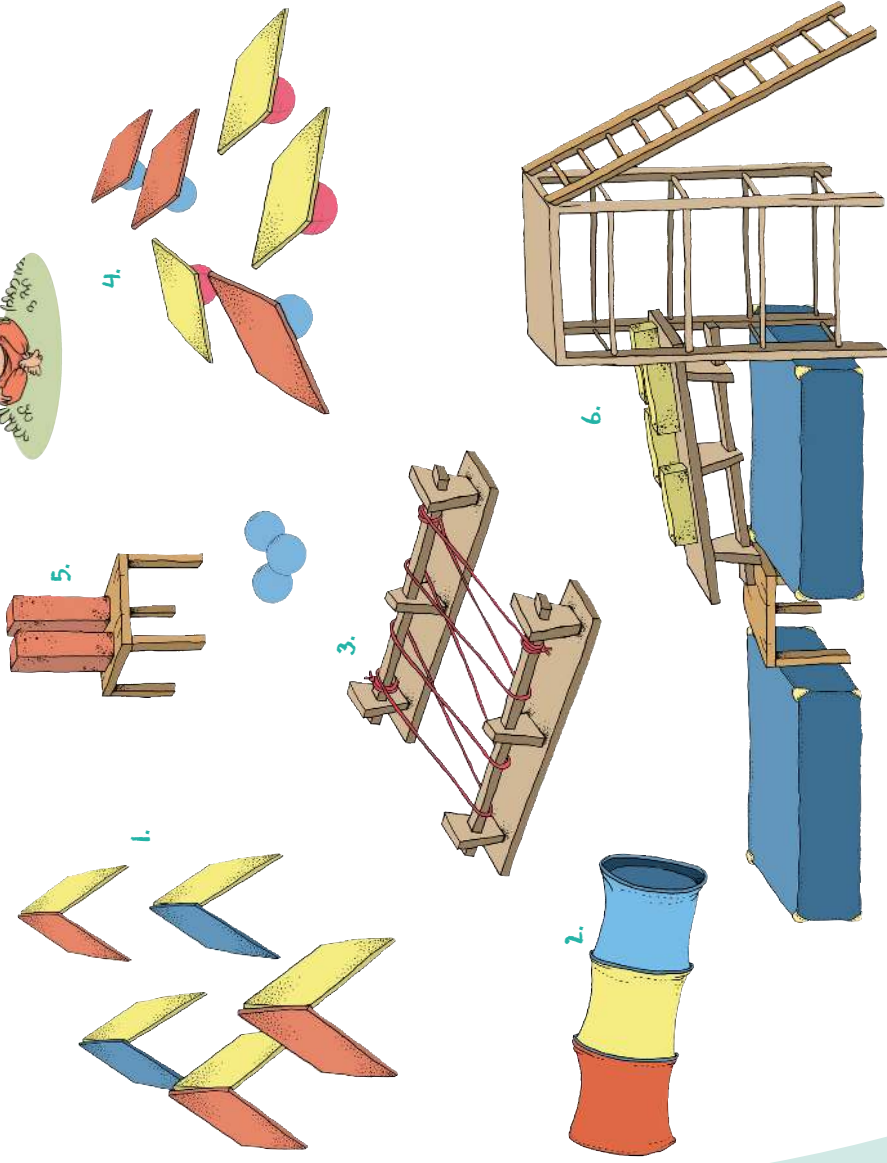
- Die Stationen **Gletscherspalte** und **Eisberg** sind durch einen Übungsleiter zu betreuen.

INDIANER



MATERIALIEN

1. **Tipis** kleine Matten
 2. **Fuchsbau** Tunnel
 3. **Dickicht** 2 Bänke, Seile
 4. **Sumpf** 6 Matten, 6 Bälle
 5. **Büffeljagd** 2 Bausteine, Hocker, Bälle
 6. **Berg und Schlucht** 2 Weichbodenmatten, Turm, Leiter, Bank, Hocker, Bausteine
- + Musik



VARIATIONEN

2. **Fuchsbau** Anstatt eines Tunnels kann unter zwei zusammengestellten Bänken hindurch gekrochen werden.
4. **Sumpf** Anstatt der Bälle können auch Rollen und Bausteine zum Einsatz kommen.
6. **Berg und Schlucht** Anstelle des Turms kann das Klettergerüst auch an einer Sprossenwand aufgebaut werden.



ABLAUF

BESCHREIBUNG

EIN INDIANERTAG

Anfangs stellen sich die Kinder in den Tipis schlafend. Nachdem sie aufgewacht sind, strecken sie sich kräftig. Dann rennen sie durch den Wald (Halle), suchen Feuerholz und sammeln sich abschließend in einem Kreis. Die Kinder machen einen Regentanz und bewegen sich im Kreis zu dem Rhythmus, den der Übungsleiter vorgibt (z. B. 1x Klatschen = einbeinig Hüpfen, 2x Klatschen = zweibeinige Sprünge, 3x Klatschen = Galopp-Sprung).

Spiel: „Büffelfangen“ (Begleitheft Seite 14, Spiel „Seilkönig“)

In der letzten Runde kann ein Übungsleiter, der Büffel sein. Die Kinder müssen sich leise anschleichen bis der Büffel aufwacht. Anschließend versuchen sie ihn zu fangen. Eingefangen ziehen die Kinder den Büffel ans Lagerfeuer.

Aufbau 5 Min.

BEWEGUNGLANDSCHAFT „INDIANER“

1. Tipis ► *sich hineinlegen und entspannen*
2. Fuchsbau ► *durch den Tunnel krabbeln*
3. Dickicht ► *zwischen und unter den Seilen hindurch kriechen ohne diese zu berühren*
4. Sumpf ► *über wackelnde Matten balancieren*
5. Büffeljagd ► *mit Bällen Bausteine von einem Hocker runter werfen*
6. Berg und Schlucht ► *auf den Turm klettern, über die Bank mit Bausteinen balancieren und herunter springen*

**Hauptteil
25 Min.**

Spiel: „Rodeo-Reiten“

Unter einer großen Matte liegen viele Bälle. Die Kinder sitzen um die Matte herum und wackeln an dieser erst langsam, dann schneller. Jeweils ein Kind versucht sich auf der Matte wahlweise mit einem Baustein in Position zu halten.

Abbau 5 Min.

ENTSPANNUNG „SCHLAFEN IN DEN TIPIS“

Alle Kinder krabbeln wieder in ihre Tipis und schlafen dort ein.

**Schluss
5 Min.**

HINWEIS

- Vor Beginn müssen die Tipis aufgebaut werden.

