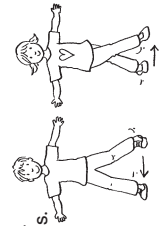
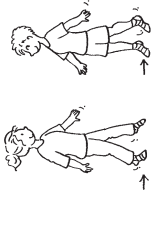
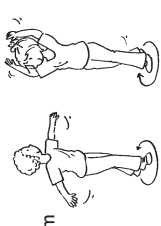
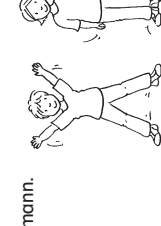
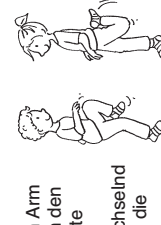
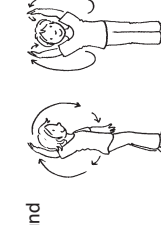
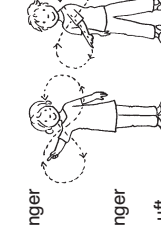
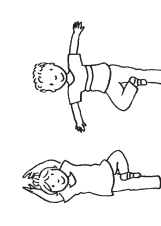
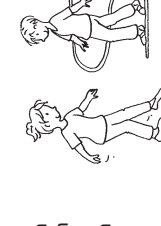
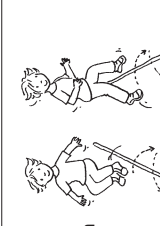
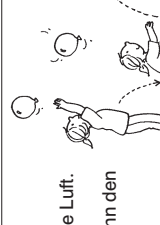
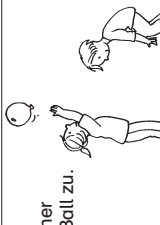
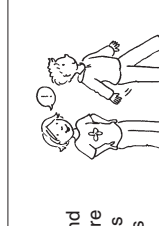
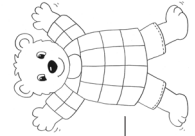




# 1. Grobmotorik

## Wir bewegen uns:

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> Gehe seitwärts nach links.<br/>Gehe seitwärts nach rechts.</p>                                                                                     | <p><b>2</b> Gehe auf Zehenspitzen vorwärts.<br/>Gehe auf Zehenspitzen rückwärts.</p>                                                                                                      | <p><b>3</b> Hüpfte auf zwei Beinen vorwärts.<br/>Hüpfte auf zwei Beinen rückwärts.</p>                                          | <p><b>4</b> Hüpfte auf einem Bein vorwärts.<br/>Hüpfte auf einem Bein rückwärts.</p>                                                                                     |
| <p><b>5</b> Stehe auf der Stelle und drehe dich rechtsherum um die eigene Achse.<br/>Stehe auf der Stelle und drehe dich linksherum um die eigene Achse.</p>   | <p><b>6</b> Krabbele vorwärts.<br/>Krabbele rückwärts.</p>                                                                                                                                | <p><b>7</b> Hocke dich hin, stehe auf, mache einen Strecksprung.</p>                                                            | <p><b>8</b> Springe den Hampelmann.</p>                                                                                                                                  |
| <p><b>9</b> Springe hoch und mache eine halbe Drehung.<br/>Springe hoch und ziehe dabei die Beine an.</p>                                                      | <p><b>10</b> Hebe zuerst den rechten Arm und das linke Bein, dann den linken Arm und das rechte Bein.<br/>Hebe deine Beine abwechselnd nach hinten und schlage die Fersen an den Po.</p>  | <p><b>11</b> Kreise einen Arm vor und zurück.<br/>Kreise beide Arme gleichzeitig vorwärts und rückwärts.</p>                    | <p><b>12</b> Male mit dem Zeigefinger der rechten Hand eine liegende Acht in die Luft.<br/>Male mit dem Zeigefinger der linken Hand eine liegende Acht in die Luft.</p>  |
| <p><b>13</b> Winkle ein Bein an und hebe deine Arme.<br/>Stehe so auf einem Bein. Wechsle die Beine ab.</p>                                                    | <p><b>14</b> Mache eine Katze nach.<br/>Zeige das Hohlkreuz.<br/>Zeige den Katzenbuckel.</p>                                                                                              | <p><b>15</b> Laufe auf allen Vieren.</p>                                                                                        | <p><b>16</b> Balanciere auf einem geraden Seil auf dem Boden.<br/>Balanciere auf einem gebogenen Seil auf dem Boden.</p>                                                 |
| <p><b>17</b> Springe hin und her über das Seil.<br/>Springe mit beiden Beinen gleichzeitig hin und her über das Seil.</p>                                     | <p><b>18</b> Wirf im Stehen einen Luftballon oder Ball in die Luft.<br/>Setze dich hin, stehe wieder auf und fange dann den Luftballon oder Ball.</p>                                    | <p><b>19</b> Wirf dir mit einem Partner einen Luftballon oder Ball zu.</p>                                                     | <p><b>20</b> Rolle dir mit einem Partner einen Ball zu.</p>                                                                                                             |
| <p><b>21</b> Roboter-Gang:<br/>Ein Kind ist ein Roboter und steht ganz steif. Das andere Kind gibt ihm Befehle, was und wie der Roboter etwas tun soll.</p>  | <p><b>22</b> Gehe durch den Raum, ohne etwas zu berühren.</p>                                                                                                                           | <p><b>23</b> Gehe vorwärts durch den Raum und klettere dabei über Kisten, Bänke und Sportgeräte.<br/>Gehe nun rückwärts.</p>  | <p><b>24</b> Suche dir zwei Partnerkinder.<br/>Zieht eure Schuhe, euren Pulli oder eure Jacke an und aus.</p>                                                          |



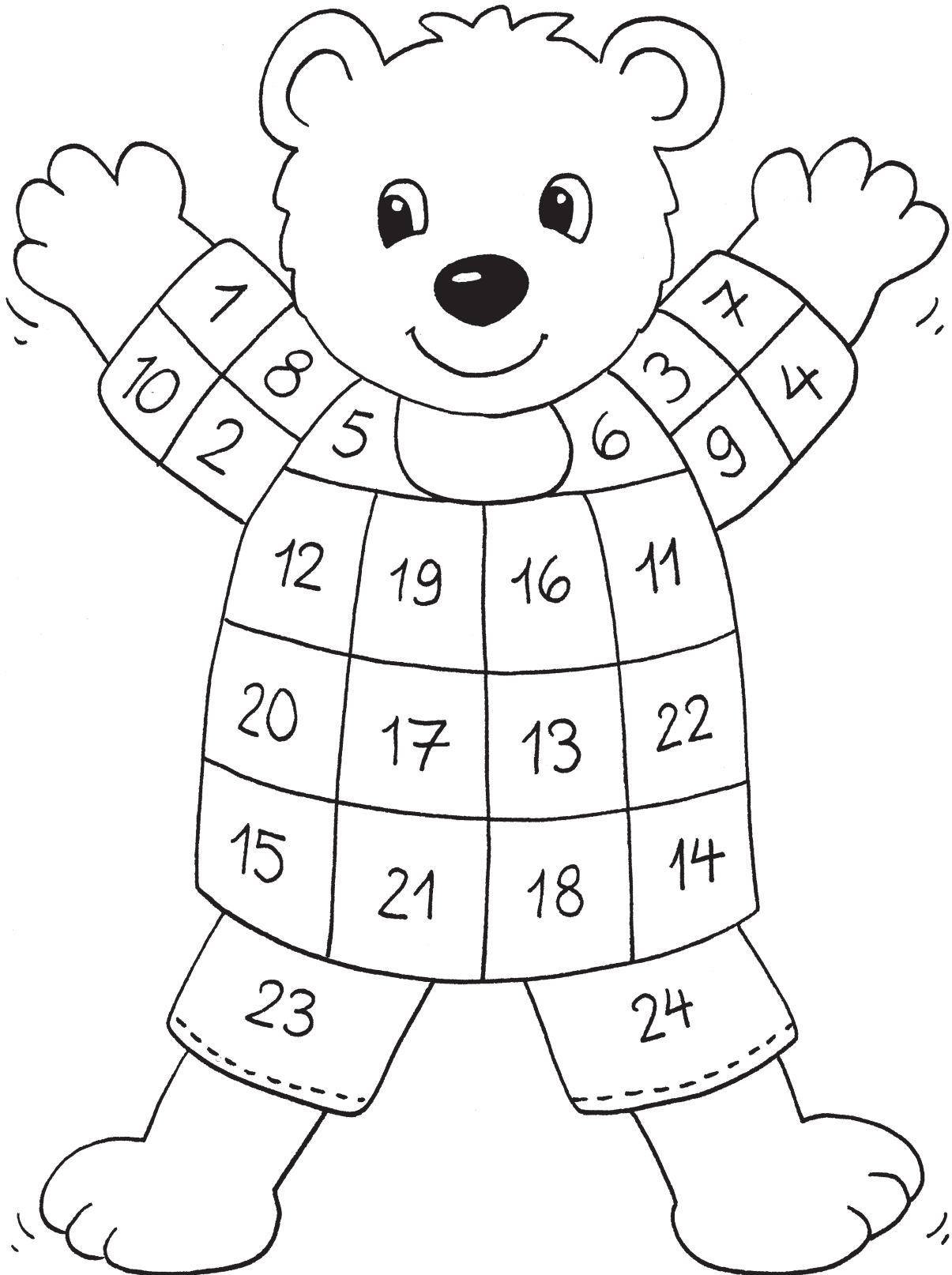


## Berni, der Bewegungsbär

Name: \_\_\_\_\_

Schau dir das Poster oder die Übungskartei „Wir bewegen uns“ an.

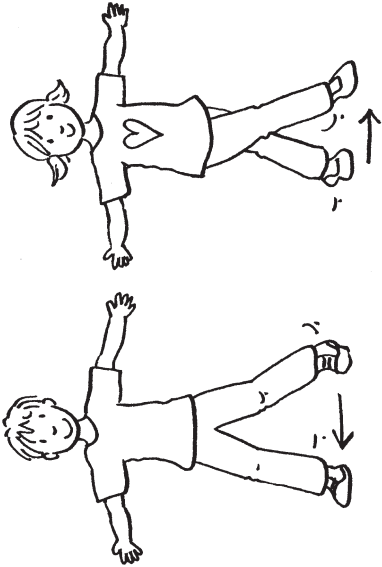
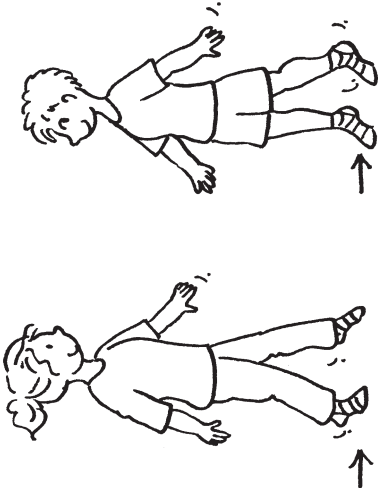
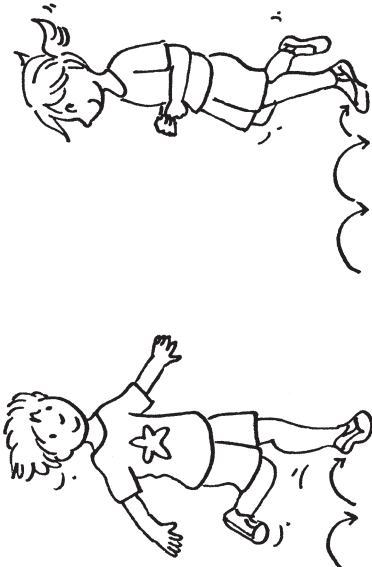
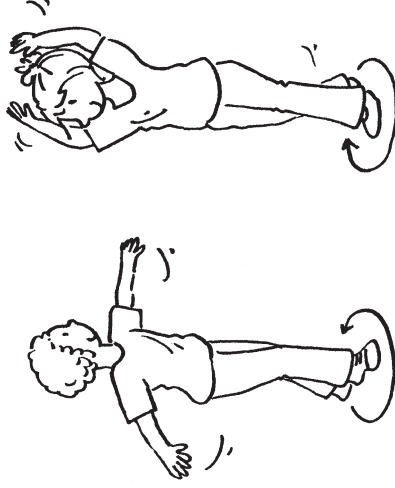
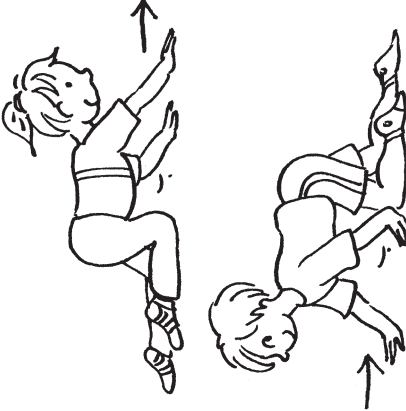
Suche dir eine Übung heraus und turne sie nach. Schau dir die Zahl an und male das Feld mit der gleichen Zahl auf Berni an.



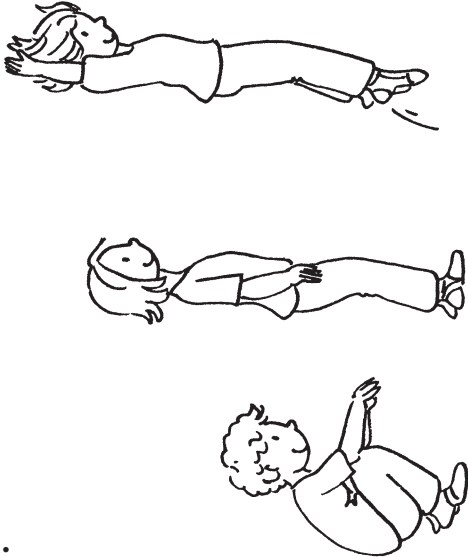
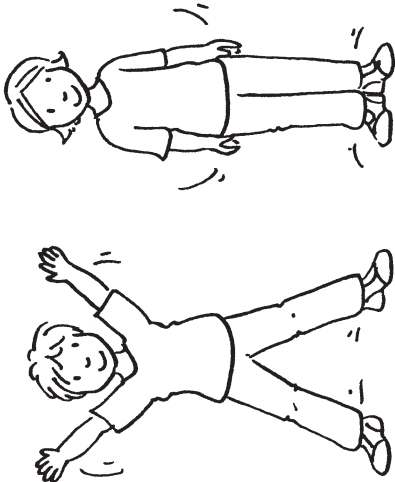
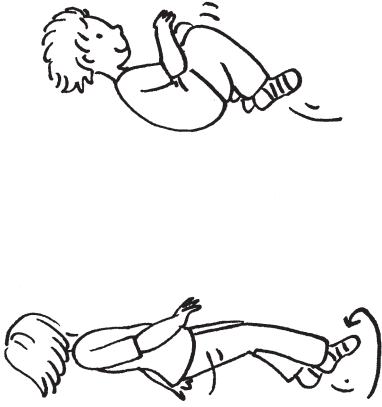
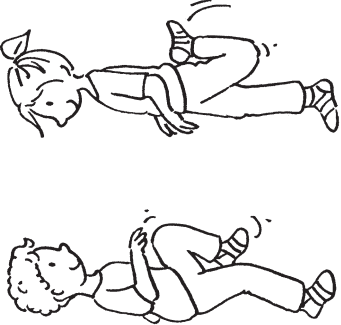
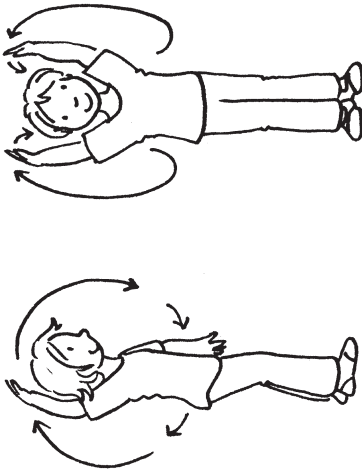
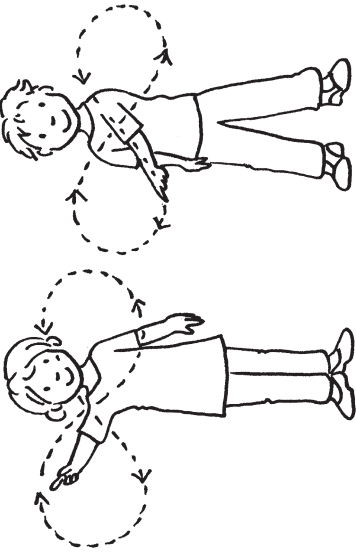


# 1. Grobmotorik

## Übungskartei „Wir bewegen uns“

|                                                                                                |                                                                                                                                                               |                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1.</p>   | <p>2.</p>                                                                   | <p>3.</p>   |
| <p>Gehe seitwärts nach links.<br/>Gehe seitwärts nach rechts.</p>                              | <p>Gehe auf Zehenspitzen vorwärts.<br/>Gehe auf Zehenspitzen rückwärts.</p>                                                                                   | <p>Hüpfe auf zwei Beinen vorwärts.<br/>Hüpfe auf zwei Beinen rückwärts.</p>                  |
| <p>4.</p>  | <p>5.</p>                                                                  | <p>6.</p>  |
| <p>Hüpfe auf einem Bein vorwärts.<br/>Hüpfe auf einem Bein rückwärts.</p>                      | <p>Stehe auf der Stelle und drehe dich<br/>rechts herum um die eigene Achse.<br/>Stehe auf der Stelle und drehe dich<br/>links herum um die eigene Achse.</p> | <p>Krabbele vorwärts.<br/>Krabbele rückwärts.</p>                                            |

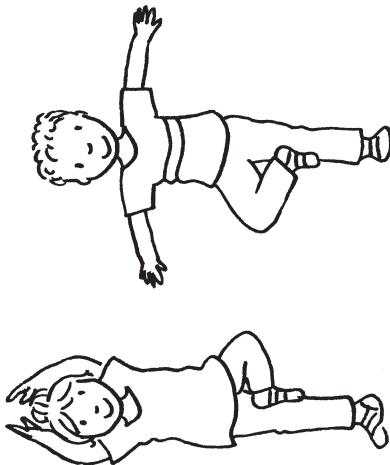
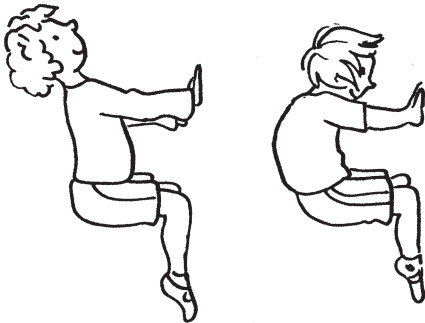
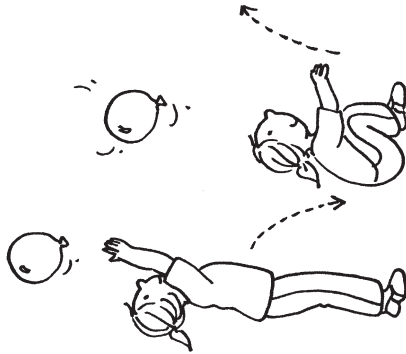
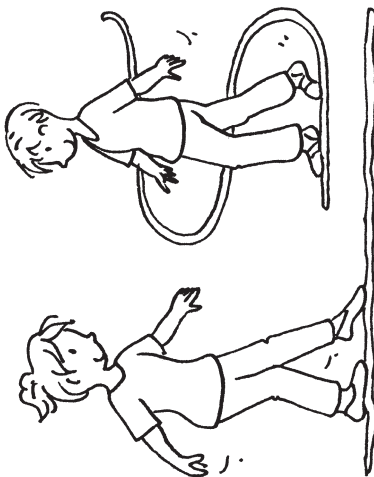
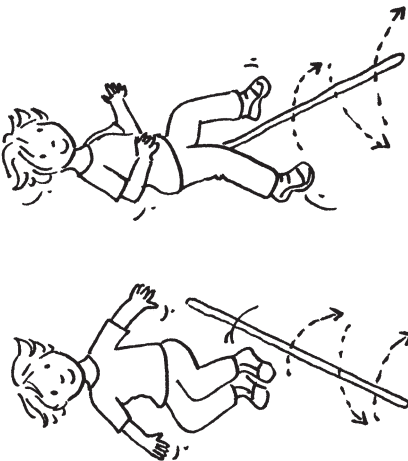
## Übungskartei „Wir bewegen uns“

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>7.</p>  <p>Hocke dich hin, stehe auf, mache einen Streckesprung.</p>                                                                                                                 | <p>8.</p>  <p>Springe den Hampelmann.</p>                                                                       | <p>9.</p>  <p>Springe hoch und mache eine halbe Drehung.<br/>Springe hoch und ziehe dabei die Beine an.</p>                                                                |
| <p>10.</p>  <p>Hebe zuerst den rechten Arm und das linke Bein, dann den linken Arm und das rechte Bein. Hebe deine Beine abwechselnd nach hinten und schlage die Fersen an den Po.</p> | <p>11.</p>  <p>Kreise einen Arm vor und zurück.<br/>Kreise beide Arme gleichzeitig vorwärts und rückwärts.</p> | <p>12.</p>  <p>Male mit dem Zeigefinger der rechten Hand eine liegende Acht in die Luft.<br/>Male mit dem Zeigefinger der linken Hand eine liegende Acht in die Luft.</p> |



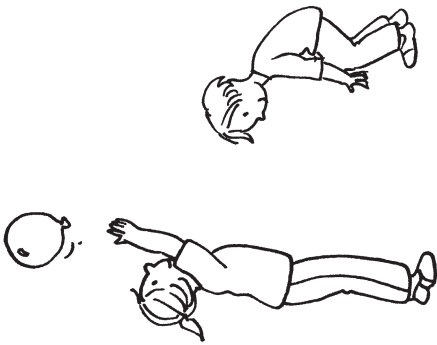
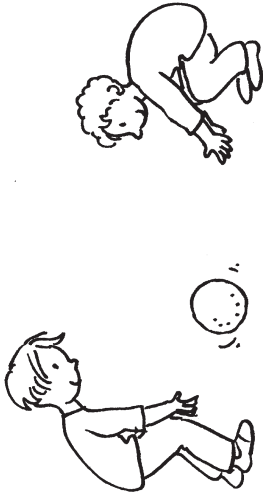
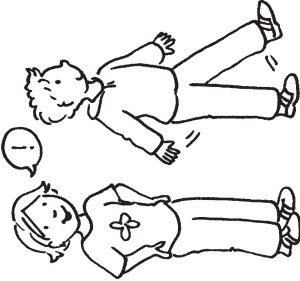
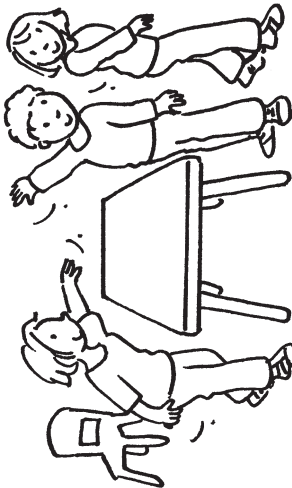
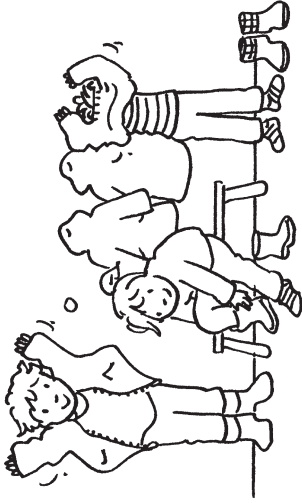


## Übungskartei „Wir bewegen uns“

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>13.</p>  <p>Winkle ein Bein an und hebe deine Arme. Stehe so auf einem Bein. Wechsele die Beine ab.</p>                  | <p>14.</p>  <p>Mache eine Katze nach. Zeige das Hohlkreuz. Zeige den Katzenbuckel.</p>                                  | <p>15.</p>  <p>Laufe auf allen Vieren.</p> | <p>18.</p>  <p>Wirf im Stehen einen Luftballon oder Ball in die Luft. Setze dich hin, stehe wieder auf und fange den Luftballon oder Ball.</p> |
| <p>16.</p>  <p>Balanciere auf einem geraden Seil auf dem Boden.<br/>Balanciere auf einem gebogenen Seil auf dem Boden.</p> | <p>17.</p>  <p>Springe hin und her über das Seil. Springe mit beiden Beinen gleichzeitig hin und her über das Seil.</p> |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |

## Übungskartei „Wir bewegen uns“



|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>19.</p>  <p>Wirf dir mit einem Partner einen Luftballon oder Ball zu.</p> | <p>20.</p>  <p>Rolle dir mit einem Partner einen Ball zu.</p>                                                               | <p>21.</p>  <p>Roboter-Gang:<br/>Ein Kind ist ein Roboter und steht ganz steif. Das andere Kind gibt ihm Befehle, was und wie der Roboter etwas tun soll.</p> |
| <p>22.</p>  <p>Gehe durch den Raum, ohne etwas zu berühren.</p>            | <p>23.</p>  <p>Gehe vorwärts durch den Raum und klettere dabei über Kisten, Bänke und Sportgeräte. Gehe nun rückwärts.</p> | <p>24.</p>  <p>Suche dir zwei Partnerkinder. Zieht eure Schuhe, euren Pulli oder eure Jacke an und aus.</p>                                                  |



## Wir bewegen Zunge, Lippen und Mund:

### Wir machen Zungengymnastik:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Bewege deine Zunge in alle Richtungen.

Strecke deine Zunge nach links und rechts.

Lecke deine Zähne ab.

Bewege deine Zunge in deiner rechten und linken Backe.

Rolle deine Zunge zusammen.

### Wir bewegen unsere Lippen:

|    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|    |    |    |    |    |    |

Mache deine Lippen ganz spitz.

Mache deine Lippen ganz breit.

Mache spitze und breite Lippen und zeige dabei deine Zähne.

Der Mund ist offen, verstecke deine Zähne und halte Dinge mit den Lippen fest.

### Wir sprechen die Laute (Das Mund-Abc):

|        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |            |        |        |        |        |        |        |        |          |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|
| A<br>a | E<br>e | I<br>i | O<br>o | U<br>u | S<br>s | R<br>r | F<br>f | B<br>b | P<br>p | Sch<br>sch | L<br>l | M<br>m | N<br>n | Ä<br>ä | Ö<br>ö | Ü<br>ü | Y<br>y | Pf<br>pf |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |            |        |        |        |        |        |        |        |          |

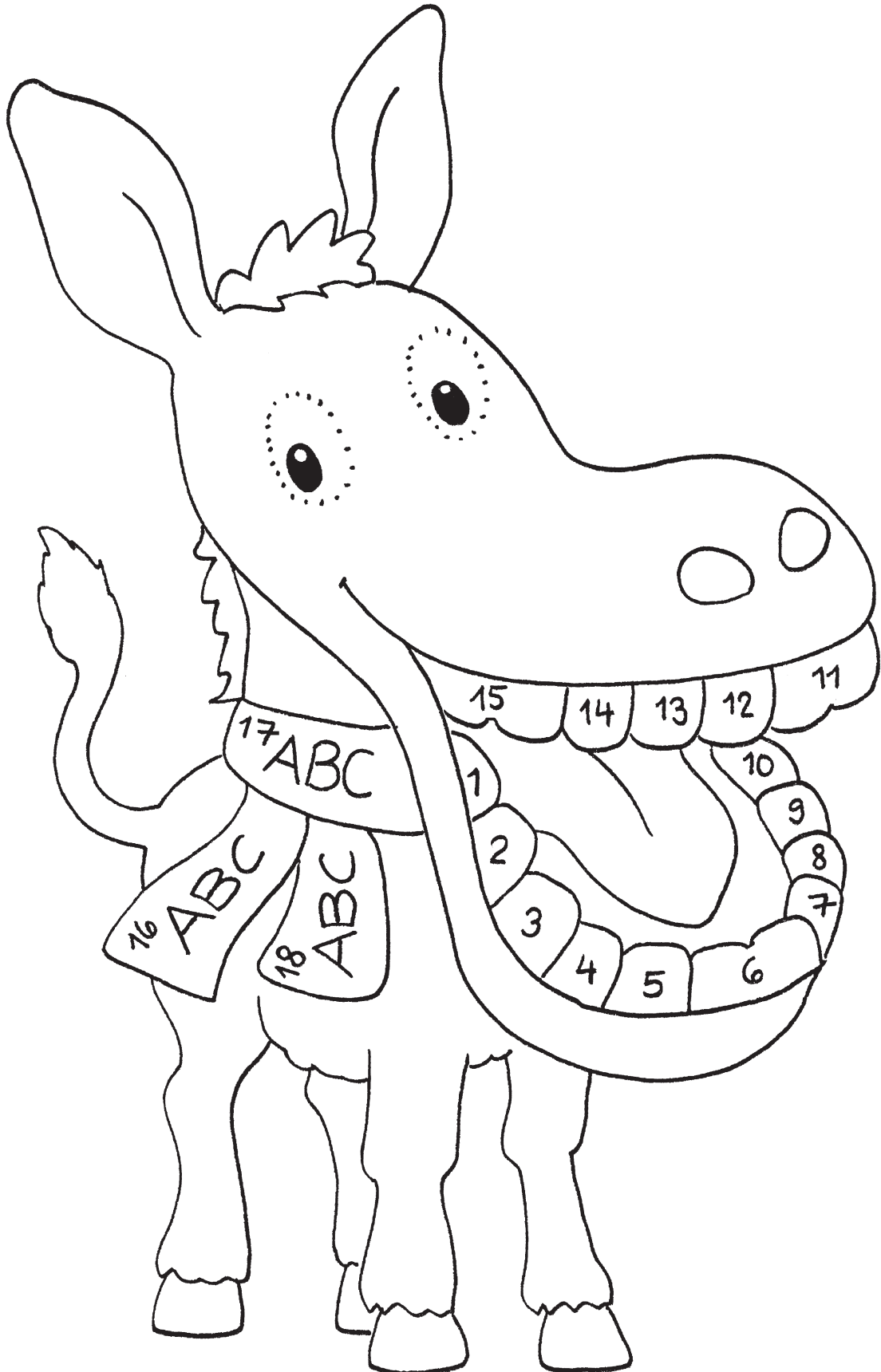




## Manni, der Maulesel

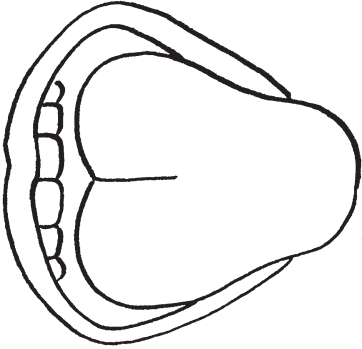
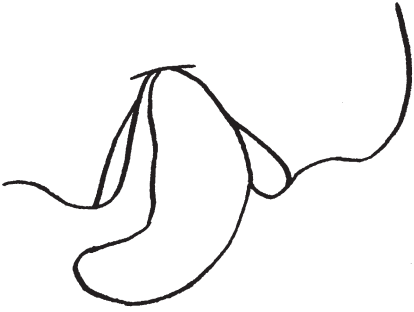
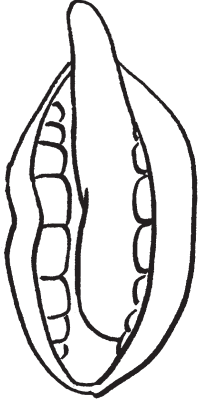
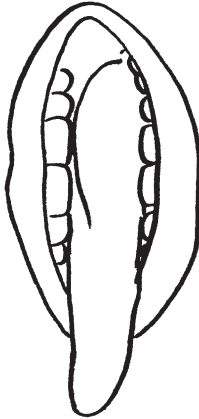
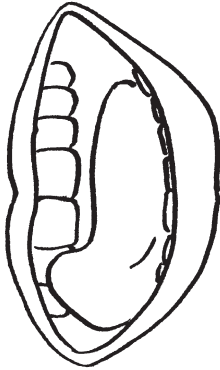
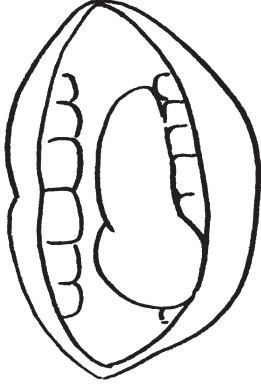
Name: \_\_\_\_\_

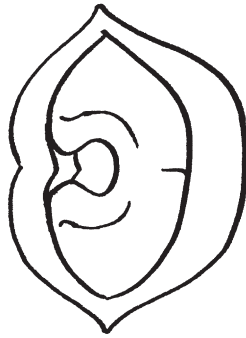
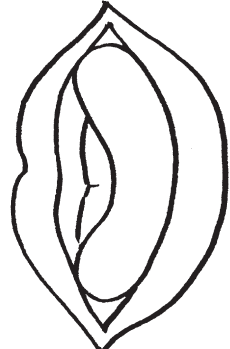
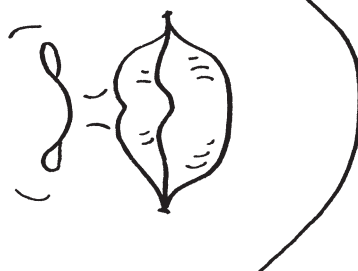
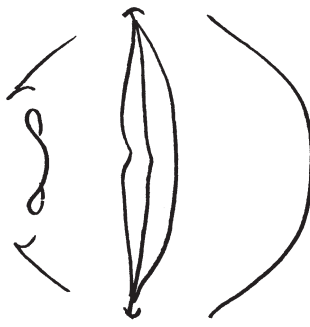
Bewege deine Zunge und Lippen wie auf dem Poster oder der Übungskartei. Schau dir die Zahl an und male den Zahn von Manni mit der gleichen Zahl an.





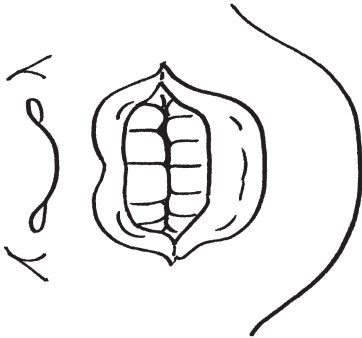
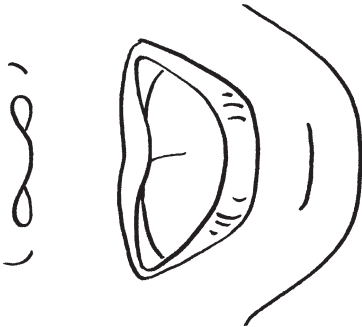
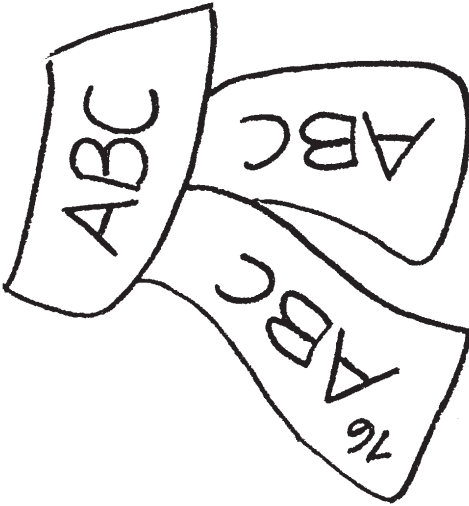
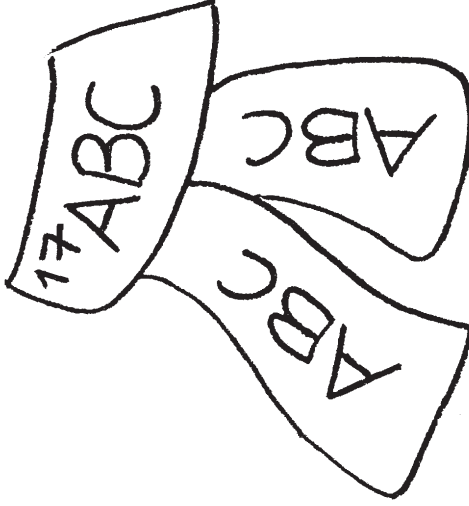
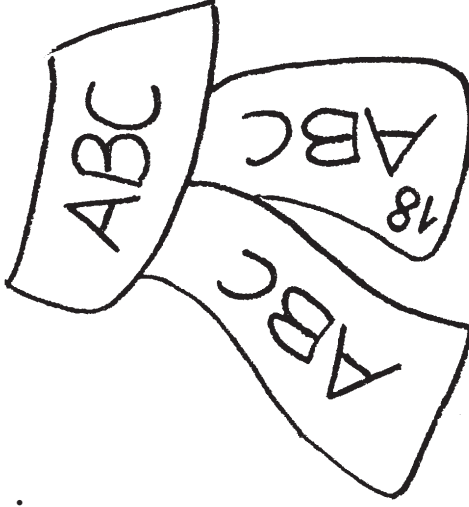
### Übungskartei „Wir bewegen Zunge, Lippen und Mund“

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br><br>Bewege deine Zunge in alle Richtungen. | 2.<br><br>Bewege deine Zunge in alle Richtungen. | 3.<br><br>Strecke deine Zunge nach links. |
| 4.<br><br>Strecke deine Zunge nach rechts.     | 5.<br><br>Lecke deine oberen Zähne ab.         | 6.<br><br>Lecke deine unteren Zähne ab.  |

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>7.</b></p>  <p>Bewege deine Zunge in deiner rechten Backe.</p> | <p><b>8.</b></p>  <p>Bewege deine Zunge in deiner linken Backe.</p> | <p><b>9.</b></p>  <p>Rolle deine Zunge zusammen.</p>      |
| <p><b>10.</b></p>  <p>Rolle deine Zunge zusammen.</p>               | <p><b>11.</b></p>  <p>Mache deine Lippen ganz spitz.</p>          | <p><b>12.</b></p>  <p>Mache deine Lippen ganz breit.</p> |



## 2. Mundmotorik

|                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>13.</p>   | <p>14.</p>  | <p>15.</p>   |
| <p>Mache spitze und breite Lippen, zeige deine Zähne.</p>                                       | <p>Der Mund ist offen, verstecke deine Zähne.</p>                                              | <p>Halte Dinge nur mit deinen Lippen fest.</p>                                                |
| <p>16.</p>  | <p>17.</p>  | <p>18.</p>  |
| <p>Mache das Mund-ABC: die 1. und 2. Reihe auf dem Poster.</p>                                  | <p>Mache das Mund-ABC: die 3. und 4. Reihe auf dem Poster.</p>                                 | <p>Mache das Mund-ABC: die 5. Reihe auf dem Poster.</p>                                       |



# **Ansaug- und Pustespiele** (Bei Bedarf auch als vergrößertes A3-Poster oder als laminierte Kartei zu nutzen.)

