

Inhalt

Toben, turnen, tanzen • Bewegung in der Kita	5
--	---

Bewegungsgeschichten und Bewegungsbaustellen

Unsere Füße feiern • Eine ganz besondere Einladung	8
Mir ist so langweilig! • Eine lustige Bewegungsgeschichte	9
Reise zum Südpol • Eine Expedition mit Teppichfliesen	10
Hurra, es hat geschneit! • Eine eisige Bewegungsgeschichte	11
Zu Besuch auf dem Ponyhof • Ein lustiges Reitabenteuer	12
Bald ist Ostern • Eine Ostereier-Bewegungsbaustelle	14
Die liegende Acht • Eine Bewegungsbaustelle für eine besondere Zahl	15
Rundum fit • Zirkeltraining mit Langbänken	16

Sportliche Ideen mit Alltagsgegenständen

Sandsäckchen-Turnen • Bewegungsidee für die Geschicklichkeit	18
Der Seiltanz • Koordinationsübungen mit dem Langseil	19
Gemeinsam bewegen • Spiele mit dem Schwungtuch	20
Bälle sind nicht nur zum Werfen da! • Turnen mit Bällen	22
Hoch in der Luft • Spaß mit Luftballons	24
Was Wäscheklammern alles können! • Auspowern und die Motorik stärken	26
Turnen mit Kastanien • Bewegungsspaß mit Naturmaterialien	28
Zu schade zum Wegwerfen • Spiele mit Schachteln und Kartons	30

Wir bewegen uns in Kleingruppen

Heute haben wir Besuch • Turnen mit dem Kuscheltier	32
Lasst uns ein Bild legen! • Landart in der Natur	33
Wir holen uns den Strand in die Kita • Ein Strandspaziergang am Meer	34
Unterwegs mit dem Rollbrett • Ein lustiges Fortbewegungsmittel	36
Wir turnen Buchstaben! • Ein witziges Bewegungsangebot für Bald-Schulkinder	38
Turnen zu zweit • Partnergymnastik	39
Oh weh, mein Rücken tut weh! • Rückenschonende Übungen	40

Turnen und tanzen mit Musik

Ruhige Bewegung • Rhythmische Bewegungserfahrung mit Tüchern	42
Die Kraft des Wassers • Bändertanz zur Musik	44
Das Gemüse bittet zum Tanz • Ein Tanzlied mit Kochbewegungen	46
Wir tanzen heute den Robotertanz • Lustiger Karnevalstanz	48
Wie sehe ich aus? • Den eigenen Körper nachlegen und zeichnen	49
Wir sind im Takt • Rhythmische Körperübungen	50

Mit Bewegung in die Ruhe finden

Unsere Wanderung zum Wasserfall • Eine Entspannungsgeschichte	52
Wir rudern zur einsamen Insel • Eine Entspannungsgeschichte	54
Wir massieren uns • Ausklopfen der Gliedmaßen	56
Komm, lass uns schütteln! • Lockerungsübungen	57
Wir würfeln unsere Übung • Einsatz des Yogawürfels	58
Auf dem Bauernhof • Im Yoga die Bauernhoftiere nachspielen	60
Ich bin so wütend heute • Yogaübungen gegen die Wut	62
Stehen wie ein Baum • Eine Yogaübung für das Gleichgewicht	63
Hörst du die Klangschale klingen? • Meditative Entspannung	64