

# 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

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

# Turnen und tanzen mit Musik

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

# Mit Bewegung in die Ruhe finden

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