

Sinnes- und Bewegungsspiele



© redpepper82/stock.adobe.com

Wer wird getroffen (Gruppe)

Material:

Softball

Durchführung:

Die Kinder bilden auf dem Bauch liegend einen kleinen Kreis, die Gesichter zeigen zur Mitte. Mit einem Softball müssen sie versuchen, ein in der Mitte stehendes Kind zu treffen. Der Ball darf nur durch Stoßen flach über den Boden bewegt werden. Das Kind in der Mitte muss versuchen, dem Ball durch schnelles Laufen und Springen auszuweichen. Nach einem Treffer findet ein Rollenwechsel statt.

Hindernisrennen (Gruppe)

Material:

Objekte verschiedener Größe als Hindernisse

Durchführung:

Bauen Sie mit den Kindern im Außengelände oder im Turnraum einen Parcours aus den verschiedenen Objekten auf. Die Kinder kriechen dann beispielsweise unter einem Stuhl hindurch, klettern über einen niedrigen Tisch, balancieren auf einer gerade auf dem Boden liegenden Schnur, krabbeln durch einen großen Karton, hüpfen von einem Hocker oder springen über ein Buch.

Tipp: Hindernisrennen können sehr gut auch als Wettspiele (z. B. im Staffellauf) durchgeführt werden.

Spiele mit dem Schwungtuch (Gruppe)

Material:

Großes Tuch (Schwungtuch), Musik, Schaumstoffbälle

Durchführung:

Neben Auf- und Abschwingen des Tuches (unterstützt durch bildreiche Worte und Musik) kann ein Schaumstoffball eingesetzt werden, der im Kreis bewegt oder nach oben geworfen wird. Es kann auch gemeinsam versucht werden, den Ball in die Öffnung in der Mitte zu schießen. Durch den Einsatz eines zweiten andersfarbigen Balles können auch Mannschaftsspiele entwickelt werden. Beispielsweise können die Kinder in zwei Gruppen eingeteilt werden, die jeweils versuchen, ihren Ball vor dem Herunterfallen zu bewahren oder in der Mitte der Tuchöffnung zu platzieren. Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, lassen Sie sich beim Ausprobieren auch von den Ideen der Kinder inspirieren.

Bewegungsarten für Springfrösche (Gruppe)

Material:

Kreide, mehrere Seile oder ein dickes Tau, sechs bis acht Gymnastikreifen, Gummibänder, ca. 15 Bierdeckel/Deckel von Schuhkartons/flache Kissen, fünf Schaumstoffmatten, ein großes Schwungtuch, Zeitungspapier

Durchführung:

Das Spiel besteht aus 7 Übungen:

- Zeichnen Sie mit Kreide eine lange Linie oder Figuren auf die Erde (z. B. ein Schiff, ein Auto, ein Haus ...). Die Kinder steigen oder springen hinein und wieder heraus.
- Legen Sie ein Seil oder Tau auf den Boden. Die Kinder steigen oder springen darüber.
- Gummibänder werden von mehreren Kindern straff gehalten. Die anderen Kinder klettern oder springen darüber.
- Legen Sie Bierdeckel, Deckel von Schuhkartons, Teppichfliesen oder Zeitungspapier zu einem kurvigen Weg. Nun gehen oder springen die Kinder von Platz zu Platz den Weg entlang.
- Verteilen Sie Schaumstoffmatten als „Inseln“ im Raum. Die Kinder laufen um die Matten herum und springen auf ein Zeichen des Spielleiters auf ihre Insel.
- Legen Sie Matten so auf den Boden, dass zwischen ihnen ein größerer Zwischenraum entsteht. Die Kinder überspringen den „Graben“.
- Auf dem Boden liegt ein Schwungtuch. Die großen Kinder bewegen das Tuch auf und ab. Die kleinen befinden sich auf dem Tuch, springen in die „Luftblasen“ oder über die „Wellen“.

Und immer enger (Gruppe)

Material:

Ein Tuch für jedes Kind

Durchführung:

Die Tücher liegen im Raum verteilt auf dem Boden, die Kinder laufen umher. Auf ein Zeichen des Spielleiters stellt sich jedes Kind auf ein Tuch. Nach einem erneuten Zeichen bewegen sich die Kinder wieder durch den Raum. Nach jeder Runde wird ein Tuch entfernt. Die Kinder versuchen so, auf immer weniger Tüchern zusammen zu stehen.

Zaubererspiel (Gruppe)

Material:

Zauberstab (Kochlöffel o. ä.)

Durchführung:

Der Spielleiter ist der Zauberer. Er hält den Zauberstab in den Händen und „verzaubert“ die Kinder. Die verzauberten Kinder müssen dem Zauberer alles nachmachen, z. B. auf einem Bein hüpfen, wie ein Vogel „fliegen“ oder auf allen Vieren wie ein Hund laufen. Lässt der Zauberer seinen Stab fallen, sind die Kinder entzaubert und müssen ganz schnell in eine vorher festgelegte Ecke des Raumes flüchten. Wer dabei vom Zauberer gefangen wird, ist in der nächsten Runde Zauberer.

Skilaufen (Gruppe)

Material:

Zwei Holzbretter mit Schlaufen

Durchführung:

Drei bis vier Kinder schlüpfen in die Schlaufen, die an den Holzbrettern befestigt sind. Gemeinsam muss die Gruppe eine vorher bestimmte Strecke einmal hin und wieder zurück laufen.

Handtuch-Rutschbahn (Gruppe)

Material:

Belastbare Tücher (z. B. Handtücher)

Durchführung:

Die Kinder bilden Gruppen zu dritt und nehmen sich ein Tuch. Ein Kind nimmt auf diesem Tuch im Schneidersitz Platz. Die beiden anderen Kinder fassen je einen Zipfel des Tuchs und ziehen es mit dem darauf sitzenden Kind über den Boden. Das Kind im Handtuch versucht, das Gleichgewicht zu halten. Zusätzlich können verschiedene Bewegungsideen vorgegeben werden (z. B. schwer beladen im Schneckentempo, große Kurven fahren, im Kreis fahren usw.)

Selamünaleyküm (Gruppe)

Material:

Stühle (einer mehr als Kinder mitspielen)

Durchführung:

Ein Stuhlkreis wird aufgebaut, der einen Stuhl weniger als Mitspieler hat. In seiner Mitte befinden sich zwei leere Stühle. Ein Kind steht im Kreis, die anderen sitzen, die Gesichter zeigen zur Mitte. Das Kind geht auf ein sitzendes Kind zu und tippt ihm auf das Knie. Beide laufen nun um die beiden Stühle in der Mitte herum, und zwar in einander entgegengesetzter Richtung. Wenn sie sich treffen und mit „Selamünaleyküm“ (wörtlich: „Ich grüße Allah“) begrüßen, falten sie die Hände vor der Brust, verneigen sich und sagen ihren Namen. Danach versuchen beide, als erster den freien Platz im Stuhlkreis zu erreichen und sich zu setzen. Wer zu spät kommt, setzt das Spiel auf gleiche Weise fort.

Variante:

Es können auch andere Begrüßungsarten wie das indische „Namaste“ oder der französische Wangenkuss gewählt werden.

Päckchen zu (Gruppe)

Material:

/

Durchführung:

Die Kinder bewegen sich nach Ansage wie ein Elefant, wie eine Katze, wie ein Rennauto, wie ein Frosch usw. durch den Raum. Beim Signal „Päckchen zu“ machen sich die Kinder schnell ganz klein und warten auf die nächste Ansage, die lautet: „Aus dem Päckchen schlüpfen ...“.

Da hüpf der Frosch den Berg hinauf (ein Kind)

Material:

/

Durchführung:

Der Rücken des Kindes wird je nach Tier und dessen Bewegungsform vom Steißbein bis zum Nacken und dann wieder hinunter massiert. Beim Hinaufbewegen wird die Tonleiter aufwärts gesungen, beim Hinunterbewegen werden die Töne tiefer.

Da hüpf der Frosch den Berg hinauf, da hüpf er wieder runter.

Da trampelt der Elefant den Berg hinauf, da trampelt er wieder runter.

Da schleicht die Schlange den Berg hinauf, da schleicht sie wieder runter.

Da krabbeln die Ameisen den Berg hinauf, da krabbeln sie wieder runter.

Welche Tiere gibt es noch, die sich den Berg hinauf- und hinunterbewegen?

Geräusche raten (Gruppe)

Material:

Wäscheleine, Tuch, geräuschverursachende Materialien

Durchführung:

Der Spielleiter und einige Kinder machen hinter einem Vorhang Geräusche. Die restliche Gruppe rät, welches Geräusch gerade gemacht wird.

Der kleine Hampelmann (ein Kind)

Material:

/

Durchführung:

Das Kind liegt auf dem Rücken (Kinder, die schon sitzen können, dürfen auch sitzen.). Der Spielleiter spricht melodisch folgenden Reim und führt dabei die entsprechenden Bewegungen mit den Armen des Kindes durch: „Ich bin der kleine Hampelmann, der Arm und Bein bewegen kann, mal links hm hm (bewegen Sie die Arme des Kindes nach links), mal rechts hm hm (bewegen Sie die Arme des Kindes nach rechts), mal auf hm hm (bewegen Sie die Arme des Kindes nach oben), mal ab hm hm (bewegen Sie die Arme des Kindes nach unten) und manchmal auch klipp klapp (zum Schluss klatschen Sie die Hände des Kindes zusammen).

Variante:

Führen Sie das Spiel mit den Beinen des Kindes durch oder spielen Sie es mit der ganzen Gruppe im Stuhlkreis.

Herr und Frau Langsam & Herr und Frau Hastig (Gruppe)

Material:

/

Durchführung:

Der Spielleiter spricht folgenden Text, die Kinder führen die folgenden zugehörigen Bewegungen aus:

Text	Bewegung
Habt ihr schon einmal geseh'n, wie Herr und Frau Langsam zur Arbeit geh'n?	
Sie stehen morgens gemütlich auf,	<i>Langsam recken und strecken, dann aufstehen.</i>
beginnen mit einem kleinen Dauerlauf.	<i>In Zeitlupentempo auf der Stelle laufen.</i>
Ist der Kreislauf dann in Schwung, geht's ins Bad zwecks Reinigung.	<i>In Zeitlupe Haare kämmen, waschen und Zähne putzen.</i>
Sie ziehen sich ganz langsam an, beginnen mit dem Frühstück dann.	<i>In Zeitlupe anziehen, frühstücken.</i>
Sie lesen die Zeitung, schauen manchmal aus dem Fenster hinaus und verlassen gegen acht Uhr das Haus.	<i>Ganz langsam Kopf zu einem Fenster drehen und aufstehen.</i>
Sie gehen ganz, ganz langsam durch die Straßen und Gassen, so langsam, es ist kaum zu fassen.	<i>In Zeitlupentempo auf der Stelle gehen.</i>
Um neun Uhr erreichen sie endlich ihr Büro. Herr und Frau Langsam, die sind eben so.	

Text	Bewegung
Ganz anders sieht's bei Herrn und Frau Hastig aus.	
Die springen morgens ganz schnell aus dem Bett heraus.	<i>In die Luft springen und auf der Stelle laufen.</i>
Sie laufen ins Bad und reinigen sich.	<i>Zähne putzen, waschen, Haare kämmen mit hastigen Bewegungen darstellen</i>
Dann rennen die beiden an den Frühstückstisch.	<i>Pantomimisch darstellen</i>
Sie essen und trinken, so schnell sie nur können, ohne sich eine Pause zu gönnen.	<i>Hastig essen und trinken</i>
Punkt acht stürzen sie aus dem Haus, rennen auf dem Gehweg immer geradeaus.	<i>Tür hastig öffnen und schließen darstellen. Auf der Stelle laufen.</i>
Ganz schnell erreichen sie ihr Büro. Herr und Frau Hastig, die sind eben so.	

Rollerparcours zum Selbermachen

Bauen Sie doch einmal selbst einen Rollerparcours im Hof des Kindergartens auf. Dieser lässt sich mit wenig Aufwand einrichten und die Kinder können dort ihren Gleichgewichtssinn und ihre Geschicklichkeit schulen.

Benötigte Materialien:

Slalomstangen oder kleine Stöckchen (mit Krepp oder Flatterband umwickelt) oder Kreide zum Markieren der Strecke, Verkehrshütchen oder Kinderstühle, Holzbrett, Kiste oder anderes Hindernis, Wippe, kleine Bälle oder Ringe, Eimer oder Korb



Vorbereitung:

Mit den Slalomstangen bzw. Stöckchen die Strecke abstecken (Spurbreite ca. 1,5m), alternativ kann die Spur auch mit Kreide markiert werden

Durchführung:

Spur halten

Die Kinder können hier üben, in der vorgegebenen Spur zu fahren. Wenn die Kinder sicher sind, kann man den Schwungfuß wechseln.

Schnell und langsam fahren

Die Kinder lernen so, die Geschwindigkeit zu steuern. Für Fortgeschrittene kann die Übung an einem kleinen Hügel durchgeführt werden.

Bremsen

Die Kinder lernen so, an einem bestimmten Punkt anzuhalten.

Enge Spur fahren oder Spurbrett

Die Spur wird schmal und sollte trotzdem gehalten werden. Alternativ können die Kinder über ein schmales Brett fahren, das auf dem Boden liegt.

Anhalten und Hindernis überwinden

Die Kinder üben, an einem Hindernis anzuhalten und dieses zu überwinden (z. B. Roller über die flache Kiste heben).

Acht oder Kreis fahren

Die Kinder üben das Kurven fahren und schulen die Koordination.

Slalom fahren

Die Kinder fahren um Verkehrshütchen, Stöckchen oder Stühle herum, die als Slalomstrecke aufgestellt sind.

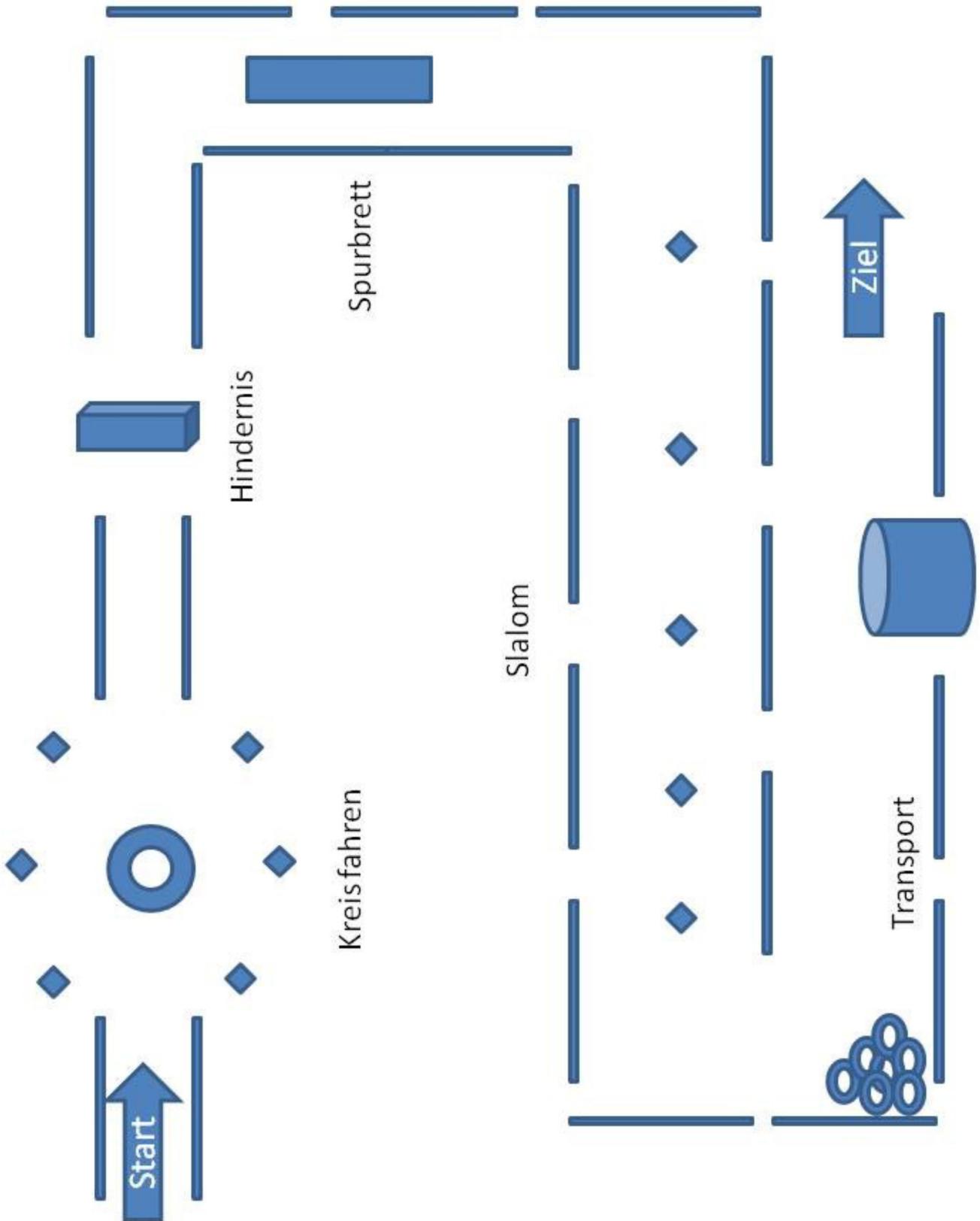
Wippen

Das Überfahren einer kleinen, stabilen Wippe trainiert die Balance. Hier sollte jemand an der Station helfen.

Transport

Die Kinder transportieren einen kleinen Ball oder einen anderen Gegenstand und werfen diesen in einen Eimer oder Korb.

Beispielparcours



Zeitungstanz (Gruppe)

Material:

Zeitung, Abspielgerät für Musik

Durchführung:

Jedes Kind bekommt eine Zeitungs-Doppelseite und tanzt darauf zur Musik. Wenn die Musik stoppt, wird das Blatt einmal zusammengelegt und auf der verkleinerten Fläche weitergetanzt. Bei jedem Musikabbruch wird die Tanzfläche so um die Hälfte verkleinert. So lange wie möglich, müssen die Kinder versuchen, von der Tanzfläche nicht abzukommen.

Deckenwiege (Gruppe)

Material:

Decke

Durchführung:

Eindrucksvolle und erlebnisreiche Erfahrungen können Kinder wie Erwachsene mit einer „Deckenwiege“ machen: Ein Kind legt sich (mit geschlossenen Augen) auf eine große Decke und wird dann von mehreren anderen gleichzeitig vorsichtig hochgehoben, geschaukelt, niedergelassen.

Bewegungsstopp (Gruppe)

Material:

/

Durchführung:

Die Kinder verteilen sich im Raum. Auf Zuruf des Spielleiters laufen sie umher und verkörpern verschiedene Rollen (z. B. Großmutter, Schlange, Bär, Fee). Ruft der Spielleiter „Stopp“, versuchen die Kinder möglichst bewegungslos stehen zu bleiben, bis die nächste Anweisung kommt.

Quellen :

Sturzbecher, D. (Hrsg.) (2008). Umsetzungshilfe „Verkehr und Technik“. Oberkrämer: IPV GmbH.

IFK e.V. (Hrsg.) (2009). Umsetzungshilfe „Körper, Bewegung und Gesundheit“. Vehlefan: IFK.

IFK e.V. (Hrsg.) (2009). Umsetzungshilfe „Darstellen und Gestalten“. Vehlefan: IFK.

IFK e.V. (Hrsg.) (2009). Umsetzungshilfe „Soziales Leben und Kulturenvielfalt“. Vehlefan: IFK.