



# Bewegte Kiezkinder

Übungssammlung

Ein Manual zur Förderung  
vielfältiger Bewegungserfahrungen  
im öffentlichen Raum



online unter:  
[bewegte-kiezkinder.zagg.de](http://bewegte-kiezkinder.zagg.de)



## Im öffentlichen Raum

„Wie ein Troll“ ... –	
Rollenspiele auf dem Weg . . . . .	4
Tiere raten . . . . .	5
Bunte Blätter . . . . .	6
Nur auf den Linien . . . . .	7
Keine Linien berühren . . . . .	8
„Das Wandern ist des Müllers Lust“ –	
heute mal ein Lied . . . . .	9
Überraschungsspaziergang . . . . .	10
Das Los entscheidet . . . . .	11
Heute mal anders ... –	
bewusste Umwege . . . . .	12
Hausbesuche . . . . .	13
Treppensteigen – mal anders . . . . .	14
Lustige Treppe . . . . .	15
Fahrzeugausflug . . . . .	16
Bäume erkunden . . . . .	17

## Im Park

Zwillinge . . . . .	18
Schatten-Spiel . . . . .	19
Geführt werden . . . . .	20
Kleiner Artist . . . . .	21
Schleuderball . . . . .	22
Gegenstände balancieren . . . . .	23
Klammerklau . . . . .	24
Dreibeinig . . . . .	25
Zeitungslauf . . . . .	26
Zeitunginseln . . . . .	27
Zeitungsbälle . . . . .	28
Pustetücher . . . . .	29
Schlangenschwanzfangen . . . . .	30
Laufmemory . . . . .	31
Bewegungswürfel . . . . .	32
Tausendfüßler . . . . .	33
Kuscheltier-Trampolin . . . . .	34
„Fischer Fischer, wie tief	
ist das Wasser?“ . . . . .	35
Feuer, Wasser, Sturm . . . . .	36
„Ohne den Boden zu berühren“ . . . . .	37

Luftballontanz . . . . .	38	Seilspringen . . . . .	57
Affenbrotspiel . . . . .	39	Sturmbö . . . . .	58
Schwammmonster . . . . .	40	Tauziehen . . . . .	59
Balancierkünste . . . . .	41	Steinchen werfen . . . . .	60
Vorlesen mit Bewegung . . . . .	42	Steinchen balancieren . . . . .	61
Flamingo-Kolonie . . . . .	43	Bewegungsbaustelle . . . . .	62
Die Katze . . . . .	44	Rückengespräch . . . . .	63
Vierfüßler-Stand . . . . .	45	Die Muschel-Atmung (Entspannung). . . . .	64
Bauchatmung in Partnerschaft (Entspannung) . . . . .	46	Rückenschaukel . . . . .	65
Kreisverkehr . . . . .	47	Spürst du etwas? . . . . .	66
Der Drache . . . . .	48	Herkules . . . . .	67
		Fußbagger . . . . .	68
		Ziel-Werfen . . . . .	69
		Inselspringen . . . . .	70

**Im Garten / Im Gruppenraum**

Betrachten-Merken-Malen . . . . .	49
Wackelstege . . . . .	50
Fußbad . . . . .	51
Zehenshmücken . . . . .	52
Memory in Bewegung . . . . .	53
Springen . . . . .	54
Hüpfspiele Himmel & Hölle . . . . .	55
Kreisendes Seil . . . . .	56

Am oberen Rand der Übungssammlung können Sie den Ort und die Mindestanzahl der Kinder für die jeweilige Übung erkennen. Beispiel: 3+ bedeutet, dass mindestens 3 Kinder für die Durchführung der Übung notwendig sind.

## „Wie ein Troll“ ... – Rollenspiele auf dem Weg

### Du brauchst

- Ein Motto wählen: wie ein Tier, eine Figur oder eine Person
- Einen Fußweg mit Bäumen, Mülleimern oder anderen Markierungen

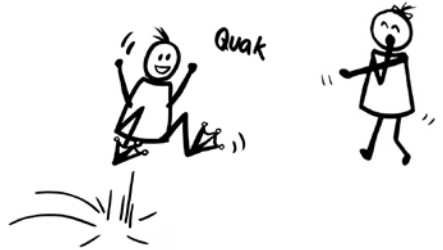
**So geht's** Habt ihr schon mal von Trollen gehört? Wer kennt einen Troll, vielleicht aus einer Geschichte? Wie sehen sie aus und wie gehen sie wohl? Unser Weg zum Spielplatz, Bus, Schwimmbad etc. werden wir heute als Troll zurücklegen. Denkt an die Regel: nur bis zum nächsten ..., dann auf alle anderen Trolle warten. Los geht's: bis zum nächsten Baum, Mülleimer oder Straßenschild gehen wie ein Troll. Wie würden Trolle bis zum nächsten ... rennen, schleichen, rückwärtslaufen? - Probiert es aus. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Bestimmt fallen den Kindern jede Menge Tiere ein.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Initiativen zu ergreifen, andere zu begeistern und sich durchzusetzen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind kann auf Vorschläge und Ideen anderer eingehen und beteiligt sich an Entscheidungen. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.

## Tiere raten

### Du brauchst

- Einen Weg, der gemeinsam in Etappen zurückgelegt wird
- Fantasie der Kinder
- Paare, kleine Gruppen oder die gesamte Gruppe



**So geht's** Ein Kind pro Gruppe überlegt sich, welches Tier (z. B. Frosch, Pfau, Löwe oder Elefant) es darstellen möchte und geht in der für dieses Tier typischen Art. Die anderen Kinder raten, welches Tier es ist. Wechseln, bis alle Kinder der Gruppe mindestens einmal an der Reihe waren.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.

## Bunte Blätter

### Du brauchst

- Bäume mit verschiedenen Blätterformen und -farben
- Entdeckerfreude
- Einen Beutel zum Sammeln

**So geht's** Die Kinder gehen bis zum nächsten Baum und suchen nach verschiedenen Blättern, die in der Hand oder einem Beutel gesammelt werden können. Zwei Kinder könnten auch einen Beutel für ihre Schätze gemeinsam nutzen. Ältere Kinder können zusätzlich den Auftrag bekommen, jede Blattart nur einmal zu sammeln. Beim nächsten Baum auf die anderen warten, dann die nächste Etappe bekannt geben. Im Park oder in der Kita werden die Schätze gemeinsam nochmals angeschaut, verglichen und überlegt, was damit jetzt noch gemacht werden kann.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.



## Nur auf den Linien

### Du brauchst

- Einen Gehweg mit Fugen oder andere sichtbare Unterbrechungen
- Begrenzungspunkte wie Bäume, Bänke, Mülleimer oder Eingangstüren zur Orientierung



**So geht's** Vereinbart den nächsten Treffpunkt und geht nur auf den Fugen (Linien). Liegt ein Hindernis im Weg, springt darüber oder auf eine andere Fuge. Verschiedene Varianten des Laufens können hier spielerisch probiert werden – seitwärts, auf Zehenspitzen, auf den Fersen, rückwärts ...

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Initiativen zu ergreifen, andere zu begeistern und sich durchzusetzen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.

## Keine Linien berühren

### Du brauchst

- Einen Gehweg mit Fugen oder andere sichtbare Unterbrechungen
- Begrenzungspunkte wie Bäume, Bänke, Mülleimer oder Eingangstüren zur Orientierung



**So geht's** Vereinbart den nächsten Treffpunkt und geht nur auf den Steinen/Platten, ohne Linien zu berühren. Liegt ein Hindernis im Weg, springt darüber oder auf eine andere Platte. Verschiedene Varianten des Laufens können hier spielerisch probiert werden – seitwärts, auf Zehenspitzen, auf den Fersen, rückwärts ...

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Initiativen zu ergreifen, andere zu begeistern und sich durchzusetzen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind kann auf Vorschläge und Ideen anderer eingehen und beteiligt sich an Entscheidungen. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.



## „Das Wandern ist des Müllers Lust“ – heute mal ein Lied

### Du brauchst

- Einen Weg, der gemeinsam zurückgelegt wird
- Den Liedtext (hier eignen sich natürlich auch viele andere Lieder)

**So geht's** Beim gemeinsamen Gehen Lieder wie z. B. „Das Wandern ist des Müllers Lust“ singen“. Gut geeignet sind Lieder, die die Kinder aus dem Morgenkreis oder anderen Aktivitäten kennen.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Initiativen zu ergreifen, andere zu begeistern und sich durchzusetzen. Das Kind hat Freude an Bewegung. **Sozialkompetenzen:** Das Kind kann auf Vorschläge und Ideen anderer eingehen und beteiligt sich an Entscheidungen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat Regeln des demokratischen Zusammenlebens erfahren.



## Überraschungsspaziergang

### Du brauchst

- Einen Weg, der gemeinsam in Etappen zurückgelegt wird
- Eigene Ideen oder diese Anleitung

**So geht's** Bis zum nächsten Baum gehen alle rückwärts! Dann treffen wir uns. Bis zum nächsten Geschäft auf Zehenspitzen gehen ... und so weiter.

Nach und nach übernehmen die Kinder die Aufgaben. Sie suchen den nächsten Treffpunkt und überlegen, wie alle andern dorthin gelangen – schleichend, springend, auf dem rechten Fuß, wie ein Elefant, eine Maus, ein Wecker ...

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Soziale Kompetenzen:** Das Kind kann auf Vorschläge und Ideen anderer eingehen und beteiligt sich an Entscheidungen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat Regeln des demokratischen Zusammenlebens erfahren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist bereit, von und mit anderen zu lernen.



## Das Los entscheidet

### Du brauchst

- Einen Weg, der gemeinsam in Etappen zurückgelegt wird
- Einen Würfel oder Lose mit Namen

**So geht's** Wenn ihr in aktiven Spaziergängen schon etwas geübt seid, dürft ihr selbst mal Bestimmer sein. Bevor ihr startet entscheidet das Los, wer heute die Ideen für den gemeinsamen Weg geben darf. **Hinweis** Am besten vorher den Überraschungsspaziergang durchführen.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat Regeln des demokratischen Zusammenlebens erfahren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist bereit, von und mit anderen zu lernen.



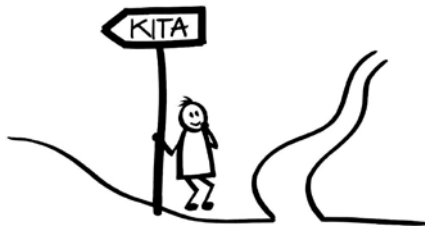
## Heute mal anders ... – bewusste Umwege

### Du brauchst

- Ein gemeinsames Ziel, z. B. den Spielplatz
- Jemanden mit Ortskenntnis oder einen Plan

**So geht's** Der Weg zum Spielplatz ist allen bekannt und schon oft zurückgelegt worden. Bewusste Umwege und Schlenker einplanen, um auf einem anderen Weg an ein bekanntes Ziel zu gelangen. Fragen Sie am besten die Kinder: Wir wollen heute mal anders gehen. Kommen wir auch auf einem anderen Weg zum Ziel?

Reflexion nach der Ankunft am Ziel: Was habt ihr entdeckt? Wer kennt den Weg? Wohnt vielleicht jemand an dieser Strecke?



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind ist angeregt, Schönes in der Umgebung respektvoll wahrzunehmen.

# Hausbesuche

## Du brauchst

- Eine Adressliste der Kinder in der Gruppe
- Einverständnis der Eltern und einen Termin
- Einen Umgebungsplan

**So geht's** Wisst ihr, wo die anderen Kinder unserer Gruppe wohnen? Diese Frage kann zum Anlass genommen werden, um gegenseitige Hausbesuche zu planen. Besucht euch mit der Kitagruppe einmal gegenseitig zu Hause. Wenn möglich lauft den Weg zu Fuß und erkundet, auf welchen Wegen die anderen Kinder der Kitagruppe morgens zur Kita kommen. Das Vorhaben kann über das ganze Kita-jahr verteilt werden.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Initiativen zu ergreifen, andere zu begeistern und sich durchzusetzen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten.



## Treppensteigen – mal anders

### Du brauchst

- Treppenstufen oder ein Podest auf dem Weg
- Zeit

**So geht's** Treppenstufen können ganz schön spannend sein: Geht die Treppe hoch und runter und stellt euch vor, die Stufen sind sehr heiß. Wie würdet ihr die Treppe hoch und runter gehen, wenn auf den Stufen ein superstarker Kleber wäre? Könnt ihr jede Stufe immer mit beiden Füßen gleichzeitig berühren? Was würde mit euch passieren, wenn die Treppe eine Rüttelmaschine wäre? Wie geht ein Engel eine Treppe rauf und runter? Wem fällt noch mehr dazu ein?



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat Freude an Bewegung. **Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspielens zu vereinbaren. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren.

## Lustige Treppe

### Du brauchst

- Schablonen mit Zahlen, Ornamenten oder Fußabdrücken
- Straßenmalfarbe (am besten schadstoffgeprüft)
- Eine Treppe, die gestaltet werden darf und eventuell Hilfe beim Bemalen

**So geht's** Gemeinsam mit den Kindern eine Treppe in der Nähe gestalten, sodass es auch anderen Kindern und Erwachsenen Spaß macht, darüber zu hopsen. Gemeinsam Zahlen, Fußabdrücke oder etwas anderes Passendes aussuchen, das auf die Treppenstufen gemalt werden kann. An einem trockenen Tag im Frühling kann es los gehen. Gemeinsam mit anderen Erwachsenen die Treppe bemalen, nachdem sie einmal gefegt wurde. Farbe trocknen lassen und los hüpfen.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Die Kinder lernen dabei die Wege und die benötigte Kraft einzuschätzen, die sie dafür brauchen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspiels zu vereinbaren. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren.



## Fahrzeugausflug

### Du brauchst

- Circa 2-5 Kinder mit Fahrradhelm
- Den Kindern vertraute Fahrzeuge (Fahrrad, Roller, Laufrad)
- Erzieher\*in mit eigenem Fahrzeug (Rad, Roller) und Helm



### So geht's

Wie wäre es mit einer Laufrad-Tour im Kiez? Bringt euer Fahrrad oder Laufrad mit und erkundet die Umgebung eurer Kita einmal anders. Beginnt mit bekannten Wegen, z. B. zum Spielplatz in der Nähe. Was ist anders, wenn wir fahren? Gemeinsam könnt ihr euch dann auch an andere Ziele wagen. Hier ist es wichtig, vorher die Regeln zu besprechen, Treffpunkte zu vereinbaren und gemeinsam die Verkehrsregeln zu lernen.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Initiativen zu ergreifen, andere zu begeistern und sich durchzusetzen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat Regeln des demokratischen Zusammenlebens erfahren.



## Bäume erkunden

### Du brauchst

- Einen Weg mit Straßenbäumen
- Genügend Zeit zum ausführlichen Erkunden und Entdecken, Beispielfragen aus dieser Anleitung
- Eventuell ein Bestimmungsbuch



### So geht's

Bleibt an einem Baum am Weg stehen und schaut genau hin: Wie sieht der Stamm aus? Wie fühlt sich die Rinde an? Wie hoch ist der Baum? Hat der Baum Blätter oder Nadeln? Welche Form haben die Blätter/Nadeln? Wie viele Kinder braucht es, um den Baum zu umarmen? Hat er Früchte? Wie alt könnte der Baum sein? Wie heißt der Baum? Welche zusätzlichen Fragen könnten noch gestellt werden?

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen.

**Sachkompetenzen:** Das Kind ist angeregt, Schönes in der Umgebung respektvoll wahrzunehmen.

**Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind hat Lust am Forschen und Knobeln. Das Kind erlebt im Austausch unterschiedliche Erkenntnisse, Meinungen und verschiedene Lösungen.

## Zwillinge

### Du brauchst

- Jeweils zwei Kinder, die in Paaren zusammengehen
- Einen Weg, der in Etappen zurückgelegt wird
- Eignet sich gut für einen abwechslungsreichen Hin- und Rückweg zu einem Ort



**So geht's** Die Partnerkinder bewegen sich genau gleich. Ein Kind gibt die Bewegungen vor und das andere folgt exakt, so als wären sie Zwillinge. An der nächsten Etappe wechseln die Rollen. Danach können auch die Partner gewechselt werden.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. Das Kind hat Freude an Bewegung. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren.

## Schatten-Spiel

### Du brauchst

- Jeweils zwei Kinder, die in Paaren zusammengehen
- Einen Weg, der in Etappen zurückgelegt wird



**So geht's** Die Partnerkinder stehen hintereinander. Das vordere Kind ist der Impulsgeber und geht langsam los. Das Schattenkind macht jede Bewegung genau nach, da es der Schatten des vorderen Kindes ist. An der nächsten Etappe/Markierung wechseln die Rollen. Ziel kann es sein, sich möglichst lustige Bewegungen auszudenken oder Bewegungen zu finden, die gut zusammen funktionieren. Was muss der Impulsgeber beachten, damit der Schatten auch wirklich folgen kann?

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren.

## Geführt werden

### Du brauchst

- Jeweils zwei Kinder, die in Paaren zusammengehen
- Einen Weg, der in Etappen zurückgelegt wird

**So geht's** Die Partnerkinder stehen nebeneinander.

Ein Kind ist der\*die Führende, welches das Partnerkind führt. Das Partnerkind schließt die Augen. Der\*die Führende trägt nun die Verantwortung, dass dem Partnerkind nichts passiert. Die Paare gehen langsam los. Die Führenden erklären den blinden Partnern den Weg und weisen auf auftauchende Unebenheiten hin. An der nächsten Etappe werden die Rollen getauscht. Im weiteren Verlauf auch mit weiteren Partnern durchführen. Am Ende kann ein Auswertungsgespräch geführt werden: Wer hat zwischendurch auch mal die Augen geöffnet? Was ist wichtig, wenn ich führe? Wann kann sich der Blinde sicher fühlen? Welches Tempo ist am besten?



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind ist neugierig auf die Vielfalt sprachlicher Ausdrucksmöglichkeiten.

## Kleiner Artist

### Du brauchst

- Pro Kind zwei kleine Bälle und ein Paar alte Kniestrümpfe, von den Kindern oder deren Eltern
- Am besten eine Wiese mit viel Platz

**So geht's** Je einen Ball in einen Strumpf stecken und diesen am oberen Ende in die Hände nehmen. Nun die Arme wie eine Windmühle vorwärts und dann auch mal rückwärts schwingen. Können die Arme auch in andere Richtungen kreisen? Wie gelingt es beide Arme gleichzeitig nach oben zu kreisen? Können die Bälle über dem Kopf kreisen? ... hinter dem Rücken? Welche Kunststücke sind noch zu entdecken? Auf einen großen Abstand zu den anderen Kindern achten!

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren.



## Schleuderball

### Du brauchst

- Einen kleinen Ball
- Ein Tuch oder einen alten Strumpf
- Eventuell ein Seil



**So geht's** Den Ball in den Strumpf stecken oder ihn so in ein Tuch wickeln, dass die Enden in der Hand gehalten werden können. Den Arm kreisen lassen, bis der Ball im Strumpf oder Tuch richtig Schwung hat und ihn dann abwerfen. Mit diesem Schleuderball ist auch Weit- oder Zielwerfen möglich. Dazu kann ein Seil als Abwurfline auf den Boden gelegt werden. Während des Werfens stehen alle Kinder hinter der Linie. Dabei auf die anderen Kinder der Gruppe achten.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren.

## Gegenstände balancieren

### Du brauchst

- Einen Löffel (Holzlöffel, Eszlöffel oder Sandschaufel)
- Einen Ball, Kieselstein, Zapfen, Wattebausch oder eine Kastanie

**So geht's** Den Ball auf den Löffel legen und darauf balancieren. Zuerst damit langsam gehen, dann schneller werden. Wie geht es, wenn die andere Hand den Löffel nimmt? Ist vielleicht sogar Rennen möglich, ohne den Ball zu verlieren? ...oder rückwärts balancieren? Sucht eine Strecke mit Hindernissen (über Hindernisse steigen, auf einen Baumstamm, eine Bank, über einen Steg balancieren) und los geht's. Legt nun einen anderen Gegenstand auf den Löffel und geht los. Was ist jetzt anders? Was geht besser?

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen.

**Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspielens zu vereinbaren.

**Sachkompetenzen:** Das Kind ist angeregt, Schönes in der Umgebung respektvoll wahrzunehmen.



## Klammerklau

### Du brauchst

- Wäscheklammern in verschiedenen Farben
- Etwas weitere Kleidung oder ein weites T-Shirt

**So geht's** Jedes Kind nimmt sich fünf bis sechs Klammern in verschiedenen Farben und steckt sie sich verteilt ans T-Shirt, auch am Rücken. Beim Anstecken kann ggf. ein anderes Kind unterstützen. Die Kinder versuchen sich nun gegenseitig die Klammern zu klauen, ohne dass ihnen eigene weggenommen werden. Geklaute Klammern stecken sie sich ans eigene T-Shirt. „Farbenklau“ ist eine mögliche Variante. Dabei wird versucht, möglichst viele Klammern einer Farbe zu klauen.



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.



## Dreibeinig

### Du brauchst

- Paare bilden
- Wäscheklammern
- Lange Hose mit weiteren Hosenbeinen



**So geht's** Die Partner stellen sich dicht nebeneinander, sodass sie sich mit dem jeweils inneren Bein berühren. Jetzt die beiden Hosenbeine mit Klammern verbinden. Die Partner haben jetzt ein gemeinsames Bein, sind also dreibeinig. Herausfinden, wie sich die Paare gemeinsam fortbewegen können, ohne Klammern zu verlieren. Dabei vorwärts, rückwärts oder auch seitwärts gehen. Geht auch rennen? Oder springen? Was geht noch, so zusammen verbunden?

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat Freude an Bewegung. Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.

## Zeitungslauf

### Du brauchst

- Alte Zeitungen – je Kind eine Doppelseite

**So geht's** Die Zeitungsseite auseinanderfalten. Zwei Ecken der Seite fassen, sie über den Kopf halten und damit losgehen. Rennen und schauen, was mit der Zeitung geschieht. Die Zeitungsseite auf den Bauch legen und losrennen. Ist es zu schaffen, die Zeitung am Bauch kleben zu lassen? Wie schnell muss man dafür rennen? Geht das auch auf dem Rücken, beim rückwärts Rennen? Finden sich noch andere Möglichkeiten?



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind kann auf Vorschläge und Ideen anderer eingehen und beteiligt sich an Entscheidungen. **Sachkompetenzen:** Das Kind erprobt die Handhabung von Materialien.

## Zeitungsinself

### Du brauchst

- Alte Zeitungen – je Kind eine Doppelseite



**So geht's** Die auseinander gefaltete Doppelseite auf den Boden legen. Die Kinder probieren die Seite mit den Füßen in der Mitte in zwei Seiten auseinander zu reißen (am besten barfuß, wenn es warm genug ist). Jede Zeitungseite ist nun eine Insel, die auf der Wiese verteilt werden kann. Von Insel zu Insel springen. Wie viele Kinder passen auf eine Insel? Wie groß kann die Entfernung der Inseln höchstens sein? ...oder von der Insel ins Wasser springen, dass es platscht und von Insel zu Insel schwimmen. Auch weitere Varianten sind möglich!

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind kann auf Vorschläge und Ideen anderer eingehen und beteiligt sich an Entscheidungen. **Sachkompetenzen:** Das Kind erprobt die Handhabung von Materialien.

## Zeitungsball

### Du brauchst

- Alte Zeitungen
- Eine Linie/ein Seil zur Begrenzung oder einen Zielgegenstand, z. B. ein Reifen

**So geht's** Aus Zeitungspapier dicke Kugeln formen und verschiedene Spielformen ausprobieren: Zwei Gruppen stehen sich gegenüber und los geht die Zeitungs-Schneeballschlacht. Zwei Kinder werfen sich die Zeitungsballen einfach zu oder werfen den Zeitungsball so hoch wie möglich und fangen ihn wieder auf. Was könnt ihr noch alles mit den Zeitungsballen machen? Zum Aufräumen kann ein Müllsack in die Mitte gestellt werden: Wer trifft den Müllbeutel in der Mitte?

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind kann auf Vorschläge und Ideen anderer eingehen und beteiligt sich an Entscheidungen. **Sachkompetenzen:** Das Kind erprobt die Handhabung von Materialien.



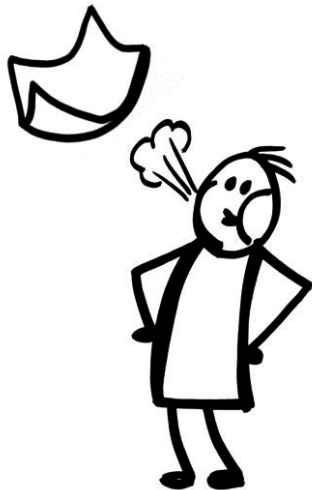
## Pustetücher

### Du brauchst

- Dünne Chiffontücher
- Eine freie Fläche

**So geht's** Ein Chiffontuch allein durch Pusten solange wie möglich in der Luft halten. Was könnt ihr noch mit dem Chiffontuch machen?

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sachkompetenzen:** Das Kind erprobt die Handhabung von Materialien. Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.



## Schlangenschwanzfangen

### Du brauchst

- Platz zum Rennen

**So geht's** Die Mitspieler\*innen stellen sich hintereinander auf und halten die Person vor sich an der Taille oder den Schultern fest. Alle zusammen ergeben eine Schlange. Das vorderste Kind ist der Schlangenkopf. Es versucht nun seinen Schwanz (das letzte Kind) zu schnappen und sich somit symbolisch in den Schwanz zu beißen. Die anderen Mitspieler\*innen sind die Helfer des Schlangenschwanzes und versuchen dem Schlangenkopf-Kind auszuweichen. Das ist ein lustiges Schlangenschwanzfangen! Hat der Schlangenkopf in den Schwanz gebissen bzw. hat das erste das letzte Kind erwischt, wird eine neue Schlange formiert.



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspielens zu vereinbaren. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.

# Laufmemory

## Du brauchst

- Ein Memory-Spiel
- Zwei Linien (z. B. Seile oder mit dem Fuß gezogene Linien)

**So geht's** Zwei gleich starke Teams bilden und ein Spielfeld abstecken (ca. 8 x 4m). In der Mitte des Spielfeldes liegen die Memory-Karten aufgedeckt und vermischt. Die Mannschaften stehen sich an den Linien des Spielfeldes gegenüber. Alle Spieler\*innen eines Teams stehen nebeneinander. Auf ein Startkommando startet der\*die Erste jeder Mannschaft, läuft zur Mitte, sammelt ein Kartenpaar auf, rennt zurück und klatscht die\*den zweite\*n Spieler\*in ab. Diese\*r startet und sammelt ein weiteres Kartenpaar. Das Spiel endet, wenn alle Kartenpaare aufgesammelt sind. **Variante:** Alle Spieler\*innen beider Mannschaften stehen mit dem Rücken zum Spielfeld und warten, bis sie angetippt werden.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat Freude an Bewegung. Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspielens zu vereinbaren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind hat Lust am Forschen und Knobeln.

## Bewegungswürfel

### Du brauchst

- Einen Würfel, am besten einen großen aus Schaumstoff

### So geht's

Einen großen Kreis bilden. Ein Kind erhält den Würfel und überlegt sich zur gewürfelten Zahl eine Bewegung, die sich alle Kinder merken. Den Würfel an den Nachbarn weitergeben. Würfelt das nächste Kind die gleiche Zahl, führen alle die bereits festgelegte Bewegung aus. Bei einer anderen Zahl, überlegt sich das Kind eine neue Bewegung. So geht es immer weiter, bis alle Zahlen mit einer Bewegung verbunden sind. Jedes Kind würfelt mindestens einmal und alle Kinder führen die passende Bewegung aus. Erfindet Variationen!

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind kann auf Vorschläge und Ideen anderer eingehen und beteiligt sich an Entscheidungen. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist bereit, von und mit anderen zu lernen.

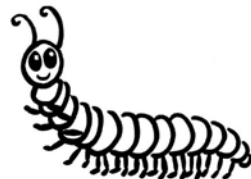




# Tausendfüßler

## Du brauchst

- Eine Startlinie (z. B. ein Seil oder eine in den Sand gezogene Linie)
- Gegenstand als Wendepunkt (z. B. ein Baum, eine Bank, ein Stein)



**So geht's** Zwei gleich starke Mannschaften werden gebildet. Die Mitglieder der Mannschaft stellen sich an einer markierten Startlinie hintereinander auf. Die Kinder stehen dicht an dicht und umfassen die Hüften/den Bauch des Vordermannes. Zusammen sind sie ein Tausendfüßler. Auf das Startkommando laufen die beiden Tausendfüßler los, legen die Strecke bis zu ihrem Wendepunkt zurück, umrunden diesen und laufen danach wieder zur Startlinie/Ziellinie zurück. Während des Laufs müssen alle aufpassen, dass die Tausendfüßler zusammenbleiben und als komplettes Tier über die Startlinie/Ziellinie gelangen.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat Freude an Bewegung. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen:** Das Kind ist neugierig auf die Vielfalt sprachlicher Ausdrucksmöglichkeiten.

## Kuscheltier-Trampolin

### Du brauchst

- Ein Handtuch
- Ein Kuscheltier
- Paare bilden

**So geht's** Jede\*r Mitspieler\*in fasst das Handtuch an zwei Ecken und zieht es auseinander bis es straff gespannt ist. Es wird ein Kuscheltier in die Mitte des Bettlakens gelegt, das durch Straffziehen und Lockerlassen hüpfen kann. Das Kuscheltier nun auf und nieder springen lassen. Es soll möglichst lange hüpfen. Nun kann eine Trampolin-Gasse gebildet werden und ein Kuscheltier hüpfert von Trampolin zu Trampolin. Welche Ideen habt ihr noch zum Kuscheltier-Trampolin?

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind ist angeregt, Vorstellungen, Gefühle und Werturteile phantasievoll auszudrücken.



## „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“

### Du brauchst

- Zwei Seile oder in den Sand gezogene Linien als Begrenzung

### So geht's

Ein Spielfeld mit zwei Feldern abstecken. Ein Kind (Fischer) steht in einem Feld, die anderen Kinder stehen im gegenüberliegenden Feld. Die Gruppe von Kindern ruft: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ Das einzelne Kind (Fischer) antwortet mit einer ausgedachten Angabe. Die Gruppe der Kinder fragt weiter: „Wie kommen wir da rüber?“ Der Fischer nennt eine Fortbewegungsart: z. B. „auf einem Bein hüpfend“. Die Kinder der Gruppe bewegen sich in der gewünschten Gangart in das andere Feld. Der Fischer versucht, in der gleichen Gangart möglichst viele andere Kinder zu fangen.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen:** Das Kind ist angeregt, Vorstellungen, Gefühle und Werturteile phantasievoll auszudrücken.



## Feuer, Wasser, Sturm

### Du brauchst

- Platz und eine Spielfeldbegrenzung
- Etwas zum Draufklettern (eine Bank, ein Stein, ein Spielgerät oder eine Decke)



**So geht's** Steckt ein Spielfeld ab und bestimmt eine\*n Spielleiter\*in (ein Kind oder eine\*n Erzieher\*in). Legt die Kommandos fest: **Feuer**: Alle legen sich flach auf den Boden. **Wasser**: Alle machen Schwimmbewegungen oder gehen wie Störche im Wasser. **Sturm**: Alle retten sich an/auf einem Gegenstand - auf die Decke springen, einen Baum berühren, auf eine Bank springen. Alle Kinder laufen innerhalb des Spielfelds frei umher. Keiner darf stehen bleiben. Der\*die Spielleiter\*in ruft „Feuer“, „Wasser“ oder „Sturm“. Alle Kinder reagieren nun mit den entsprechenden Bewegungen darauf. Anschließend beginnt eine neue Runde.

**Ziele Ich-Kompetenzen**: Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen**: Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen**: Das Kind ist angeregt, Vorstellungen, Gefühle und Werturteile phantasievoll auszudrücken.

## Ohne den Boden zu berühren

### Du brauchst

- Schwämme oder Bierdeckel

**So geht's** Verteilt die Schwämme oder Bierdeckel so auf dem Boden, dass von einer Insel zur anderen Insel gesprungen/gehüpft werden kann. Es kann eine lange Insel-Reihe aufgebaut und zügig drüber gesprungen werden. Probiert, wie weit die Inseln auseinander liegen können und es trotzdem allen Kindern gelingt, jede Insel zu berühren. Jeder nimmt zwei Schwämme oder Bierdeckel und versucht, so schnell wie möglich, eine bestimmte Strecke zurückzulegen, ohne den Boden zu berühren! Wie kann das gehen?



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind sucht, erprobt und überträgt Lösungswege.

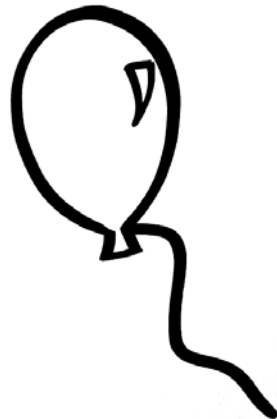
## Luftballontanz

### Du brauchst

- Luftballons (bei Allergien leichte Schaumstoffbälle)
- Eine\*n Partner\*in

**So geht's** Jedes Paar bekommt einen aufgepusteten Luftballon. Den Ballon mit dem Po einklemmen. Nun versuchen, sich gemeinsam zu bewegen, ohne den Ballon fallen zu lassen. Ist es auch möglich, mit dem Ballon in eine andere Richtung zu gehen? ...oder zu rennen? Den Ballon mit dem Bauch einklemmen und probieren, was jetzt alles möglich ist!

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat Freude an Bewegung. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren.



## Affenbrotspiel

### Du brauchst

- Eine Tasche oder Kiste
- Viele Schwämme (Küchenschwämme, ggf. auch Schaumstoffbälle)



**So geht's** Eine mit Schwämmen gefüllte Tasche oder Kiste steht in der Mitte der Wiese/Fläche. Die Schwämme sind das Affenbrot, mit dem der\*die Forscher\*in (Erzieher\*in) die Affen (Kinder) füttern will. Während der\*die Forscher\*in unermüdlich damit beschäftigt ist, das Affenbrot zu verteilen, werfen die Affen dieses schnell wieder in die Kiste zurück, da sie das Affenbrot gar nicht mögen. Die Affen haben gewonnen, wenn kein Schwamm mehr auf dem Boden liegt.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Initiativen zu ergreifen, andere zu begeistern und sich durchzusetzen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspiels zu vereinbaren. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat Regeln des demokratischen Zusammenlebens erfahren.

## Schwammmonster

### Du brauchst

- Viele Schwämme (Küchenschwämme)

**So geht's** Einige Schwämme unter das Kinn, zwischen die Beine, unter die Arme etc. klemmen und sich so bewegen, ohne Schwämme zu verlieren. Wie viele Schwämme können eingeklemmt werden? Wer ist das schönste Schwammmonster? Wer das gruseligste? Oder das stolzeste? Bei diesem Spiel gibt's eine Lachgarantie! Welche Dinge funktionieren noch gut mit Schwämmen?



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspielens zu vereinbaren. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.



## Balancierkünste

### Du brauchst

- Stäbe, Seile, Reifen oder Holzstöcke

**So geht's** Die Holzstäbe, Seile und Reifen auf dem Boden verteilen und darüber balancieren. Barfuß ist es am leichtesten... Vielleicht ist es ja warm genug, die Schuhe und Socken einmal auszuziehen. Um es etwas schwieriger zu machen, die Stäbe, Stöcke, Reifen übereinanderlegen und darüber balancieren. Immer neue Möglichkeiten zum Balancieren finden!

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. Das Kind hat Freude an Bewegung. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.



## Vorlesen mit Bewegung

### Du brauchst

- Eine Geschichte, die zur Bewegung anregt
- Eine große Decke

**So geht's** Die Kinder sitzen im Kreis. Damit jedes Kind für die Bewegungen genügend Platz hat, ist zwischen den Kindern eine Armlänge frei. Die Geschichte wird vorgelesen. Kommen in der Geschichte Bewegungen vor (z. B. „die Bäume wehen im Wind“ oder „Rotkäppchen geht durch den Wald“), machen die Kinder die Bewegung nach. **Variante:** Die Kinder stehen im Kreis.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspielens zu vereinbaren. **Sachkompetenzen:** Das Kind ist angeregt, Vorstellungen, Gefühle und Werturteile phantasievoll auszudrücken. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist angeregt, zu kooperieren und gemeinsam an einer Sache zu arbeiten.



## Flamingo-Kolonie

### Du brauchst

- Einen Ort, an dem sich die Kinder frei bewegen können
- Eventuell ein Bild von Flamingos

**So geht's** Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum oder auf der Wiese. Auf ein Signal verwandeln sich alle Kinder in Flamingos, die hervorragend auf einem Bein stehen können. Diese Position eine Zeit lang halten, denn Flamingos können das stundenlang. Ein weiteres Signal löst die Verwandlung und alle bewegen sich wieder durch den Raum. Die Sequenzen können beliebig oft wiederholt werden. Auch einmal das andere Bein ausprobieren.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist bereit, von und mit anderen zu lernen.



## Die Katze

### Du brauchst

- Decken, kleine Kissen (für die Knie)

**Vorbereitung:** Die Kinder gehen in den Vierfüßler-Stand: Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Der Rücken ist gerade und der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen.

**So geht's** Beim Ausatmen einen „Katzenbuckel“ machen: Rücken in Richtung Decke bewegen und rund machen. Beim Einatmen den Bauch nach unten in Richtung Boden bewegen und ein „Hohlkreuz“ machen. Dabei den Kopf zurück in den Nacken legen und nach oben schauen. Zwei- bis dreimal Wechsel aus „Katzenbuckel“ und „Hohlkreuz“ wiederholen. **Tipp:** Beim Ausatmen Miauen und den Ton so lange es geht halten.

**Ziele** **Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. **Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspielens zu vereinbaren. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind sucht, erprobt und überträgt Lösungswege.

## Vierfüßler-Stand

### Du brauchst

- kleine Kissen, Decken

**Vorbereitung:** Die Kinder gehen in den Vierfüßler-Stand: Die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Der Rücken ist gerade und der Bauchnabel eingezogen.

**So geht's Mit den Armen:** Kinder schauen mit geradem Rücken auf die Unterlage. Bei der Einatmung bewegen sie einen Arm gestreckt nach vorne, mit der Ausatmung bewegt sich der Arm wieder zurück. Seitenwechsel. **Mit den Beinen:** Bei der Einatmung bewegt sich ein Bein nach hinten raus (auf den Rücken achten, kein Hohlkreuz, Rücken aktiv), mit der Ausatmung bewegt sich das Bein wieder zurück. Seitenwechsel. **Diagonal:** Arme und Beine bewegen sich diagonal gleichzeitig bei der Einatmung nach vorne bzw. hinten und bei der Ausatmung wieder zurück. Seitenwechsel.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat Freude an Bewegung. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist bereit, von und mit anderen zu lernen.

## Bauchatmung in Partnerschaft (Entspannung)

### Du brauchst

- Decken

### Vorbereitung:

- Kinder gehen zu zweit zusammen
- Ein Kind legt sich auf den Rücken, das zweite Kind setzt sich daneben und legt seine Hand auf den Bauch des ersten Kindes



**So geht's** Während der Ein- und Ausatmung des liegenden Kindes beobachten beide, was dabei passiert. Partnerwechsel! **Variante:** Kinder liegen auf dem Rücken und haben ein Stofftier auf dem Bauch liegen. Beim Ein- und Ausatmen wird dieses hoch und runter bewegt.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.

## Kreisverkehr

### Du brauchst

- Einen Ball oder anderen Gegenstand, der gut in die Hände der Kinder passt

**So geht's** Die Kinder liegen auf dem Bauch im Kreis mit nach vorne ausgestreckten Armen. Die Arme zeigen in Richtung Mitte. Sie führen einen Ball oder einen anderen Gegenstand mit gestreckten Armen im Kreis herum. Nach einiger Zeit: Richtungswechsel.

**Variante:** Die Kinder liegen in einer Reihe auf dem Bauch mit nach vorne ausgestreckten Armen. Sie führen den Ball oder anderen Gegenstand mit gestreckten Armen von einem Ende der Reihe zum anderen – und wieder zurück.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat Freude an Bewegung. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind versucht zielstrebig, wissbegierig, beharrlich und ausdauernd eine Lösung zu finden.



## Der Drache

### Du brauchst

- Ein Seil
- Begrenzungspunkte wie Bäume, Bänke, Mülleimer oder Eingangstüren zur Orientierung
- Ein Kind, das der Drachenkopf sein möchte



**So geht's** Der Drachenkopf nimmt ein Ende des Seils in die Hand. Alle anderen Kinder sind der Drachenkörper. Sie stehen hinter dem Drachenkopf in einer Reihe und fassen das Seil jeweils abwechselnd mit der rechten und linken Hand an, so wie bei einem Reißverschluss.

Der Drachenkopf bestimmt Richtung und Tempo, der Körper folgt dem Kopf. Wie kann der Körper dem Kopf am besten folgen?

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat Freude an Bewegung. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat Regeln des demokratischen Zusammenlebens erfahren.



## Betrachten-Merken-Malen

### Du brauchst

- Ein oder mehrere Bilder mit jeweils drei einfachen Zeichnungen/Symbolen von verschiedenen Gegenständen (z. B. eine Sonne, ein Stuhl, eine Tasse)
- Klebeband, um das Bild an der Wand zu befestigen
- Papier und Stifte

**So geht's** An einem Tisch ist ein „Mal-Platz“ mit Stiften und Papier eingerichtet. Das Bild mit den drei Zeichnungen/Symbolen wird an einer Stelle im Raum aufgehängt. Die Kinder bewegen sich in unterschiedlichen Fortbewegungsarten von ihrem „Mal-Platz“ zu dem Bild und prägen sich die drei Gegenstände ein. Dann kehren die Kinder zu dem „Mal-Platz“ zurück und malen die drei Gegenstände aus dem Gedächtnis. **Variante:** Die Kinder ergänzen beim Malen der drei Gegenstände ihr Bild mit eigenen Ideen.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen. **Sozialkompetenzen.** Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat Regeln des demokratischen Zusammenlebens erfahren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind hat Lust am Forschen und Knobeln.

## Wackelstege

### Du brauchst

- Mehrere Kissen (weiche und feste)
- Polsterteile von einer Couch oder Schaumstoffelemente

### So geht's

Es werden mehrere Kissen und Schaumstoffelemente so aneinandergelegt, dass eine Brücke entsteht. Die Kinder probieren aus, wo sie am leichtesten das Gleichgewicht halten können, auf den weichen Kissen oder auf den festeren Schaumstoffelementen? Wann müssen die Arme ausgebreitet werden, um das Gleichgewicht zu halten? Geht es, auch rückwärts zu balancieren? Was ist dann anders?



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. **Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspielens zu vereinbaren. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist neugierig auf neue Erfahrungen, Informationen und neues Wissen.

# Fußbad

## Du brauchst

- Mehrere Kisten, gefüllt mit unterschiedlichen, sensorisch interessanten Materialien, wie z. B. Kastanien, Styropor-Flocken, Nudeln, Sand, Kies, Reißwolfpapier, Korken, Watte
- Die Kisten sind so hoch mit den Materialien gefüllt, dass die Kinderfüße ganz darin verschwinden

**So geht's** Jedes Kind sucht sich ein Fußbad aus und darf langsam das Material erspüren, indem es seine Füße darin eintaucht. Das Kind kann sich auch aufstellen und kleine Schritte auf der Stelle darin gehen. Das Spüren pro Kiste über circa drei bis fünf Minuten durchführen. Erzieher\*innen können fragen, wie es sich anfühlt und was gefühlt werden kann. Kennt jemand ein ähnliches Gefühl? **Variante:** Möglich ist die Verbindung des Spürens mit dem Singen eines Liedes.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind erlebt im Austausch unterschiedliche Erkenntnisse, Meinungen und verschiedene Lösungen.

## Zehenschmücken

### Du brauchst

- Große Knöpfe, Nudeln, Blumen, Perlen oder anderes Kleinmaterial

**So geht's** Das Kind sitzt oder liegt auf dem Rücken und ist barfuß. Mit dem Material schmückt das Kind seine Zehenzwischenräume. Wenn alle Zwischenräume geschmückt sind, geht das Kind mit dem Zehenschmuck einmal durch den Raum.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind kann auf Vorschläge und Ideen anderer eingehen und beteiligt sich an Entscheidungen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist bereit, von und miteinander zu lernen.



## Memory in Bewegung

### Du brauchst

- Memory-Paare im großen Format

**So geht's** Die Memory-Paare werden verdeckt auf der Decke verteilt. Die Kinder sammeln sich an einem Ort und wer an der Reihe ist, bewegt sich um die Decke und deckt nacheinander zwei Karten auf. Der\*die Spieler\*in hält die aufgedeckten Karten jeweils nach oben, damit diese von den anderen gesehen werden. Deckt das Kind zwei gleiche Symbole auf, kann es diese behalten, kehrt zu den anderen zurück und der\*die Nächste ist an der Reihe.



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind hat Lust am Forschen und Knobeln.

## Springen

### Du brauchst

- Einen aufgepumpten Schlauch aus einem Autoreifen
- Weichen Untergrund (z. B. Wiese)

**So geht's** Einen alten Autoschlauch aufpumpen.

Im Garten kann er als Trampolin zum Springen genutzt werden. Im Rahmen eines Gruppenangebots können die Kinder mit verschiedenen Aufgaben auf dem Reifen oder über den Reifen springen (z. B. stolz wie ein Pfau, schwer wie ein Elefant, rund wie ein Igel). Anschließend gemeinsam mit den Kindern weitere Ideen entwickeln und ausprobieren.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren.



## Hüpfspiele Himmel & Hölle

### Du brauchst

- Kreide
- Bemalbare Fläche auf dem Boden
- Ein Steinchen oder einen mit Sand gefüllten Ball

**So geht's** Die Kinder zeichnen sich, ggf. mit Hilfe von Erwachsenen, ein Feld zum Hüpfen auf den Boden. In die Felder werden Zahlen eingetragen.

Je nach Alter der Kinder hüpfen sie beidbeinig oder einbeinig auf jedes Feld. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, wirft ein Kind das Steinchen oder den Ball in eines der Felder. Das Feld mit dem Stein oder Ball muss nun übersprungen werden.

Gemeinsam mit den Kindern lassen sich noch weitere Ideen entwickeln.

**Ziele Ich Kompetenz:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspielens zu vereinbaren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind erlebt im Austausch unterschiedliche Erkenntnisse, Meinungen und verschiedene Lösungen.



## Kreisendes Seil

### Du brauchst

- Ein Seil und etwas Platz zum Schwingen
- Pro Seil drei Kinder, bei jüngeren Kindern zwei Erwachsene pro Seil

**So geht's** Zwei Personen (ältere Kinder oder Erwachsene) halten das Seil jeweils an einem Ende fest. Sie bringen das Seil zum Schwingen, bis es in gleichmäßigem Rhythmus schwingt. Ein Kind versucht nun durch das Seil hindurch zu laufen, ohne es dabei zu berühren. Schaffen es auch mehrere Kinder nacheinander oder zwei zusammen? Geübte Kinder können versuchen, in der Mitte stehen zu bleiben, über das Seil zu springen und nach einigen Sprüngen aus dem Seil heraus zu laufen.

**Variante:** Zur Vorbereitung oder mit jüngeren Kindern kann ein Seil von einem Kind oder Erwachsenen in Bodennähe gekreist werden. Ein oder mehrere Kinder versuchen es ohne Berührung zu überspringen.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat Freude an Bewegung. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren.



# Seilspringen

## Du brauchst

- Pro Kind ein Springseil

**So geht's** Das Seil jeweils an den Enden fassen und mit beiden Füßen auf die Mitte des Seils stellen. Um die passende Seillänge abzumessen, fassen die Hände das Seil jeweils auf Höhe der Schultern. Zum Springen so aufstellen, dass das Seil hinter den Füßen auf dem Boden aufliegt. Das Seil von hinten über den Kopf schwingen und überspringen. So oft wie möglich das Seil überspringen und dabei zählen, wie viele Sprünge es sind. Das Seil kann mit geschlossenen Füßen oder in Schrittstellung übersprungen werden. Weitere Varianten können von den Kindern entwickelt werden.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren.



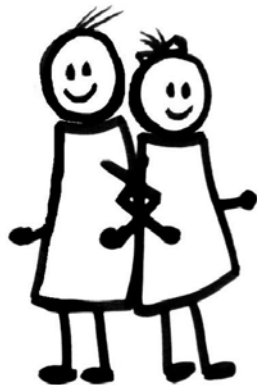
## Sturmbö

### Du brauchst

- Zwei etwa gleich große Kinder

**So geht's** Zwei gleich große Kinder stehen mit dem Rücken aneinander und haken sich mit den Armen ein. Ein Sturm zieht auf! Ein Kind beugt sich langsam mit dem Wind nach vorne, während sich das andere Kind auf dessen Rücken legt. Die Füße bleiben dabei am Boden!

Achtung, der Wind wechselt die Richtung und die Kinder beugen sich in die andere Richtung.



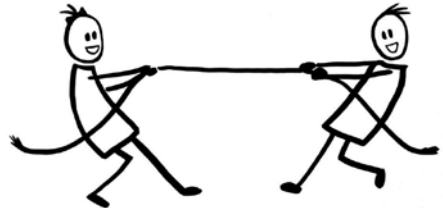
**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Initiativen zu ergreifen, andere zu begeistern und sich durchzusetzen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspiels zu vereinbaren. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist bereit, von und mit anderen zu lernen.

## Tauziehen

### Du brauchst

- Ein dickes Seil oder ein stabiles Bettlaken
- Am besten eine Wiese oder sandigen Untergrund, wenn möglich mit einer Markierung

**So geht's** Entweder zwei Kinder oder zwei gleich große Gruppen stehen sich gegenüber und halten ein Tau oder Bettlaken jeweils fest in beiden Händen. Auf ein Kommando ziehen alle mit vereinten Kräften. Wer es schafft, die andere Gruppe oder den Partner über eine Linie oder einen vorher vereinbarten Punkt zu ziehen, hat gewonnen.



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Initiativen zu ergreifen, andere zu begeistern und sich durchzusetzen. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist bereit, von und mit anderen zu lernen.

## Steinchen werfen

### Du brauchst

- Murmeln, Steinchen, Kastanien, Korken oder kleine Tannenzapfen - mindestens drei pro Kind
- Ein oder mehrere Mitspieler

**So geht's** In den Boden wird eine kleine Kuhle gedrückt oder ein Kreis aufgemalt. Etwa 2-3 Meter von der Kuhle entfernt eine Abwurflinie auf die Erde zeichnen. Der oder die Spieler werfen von der Linie und versuchen, alle Murmeln in den Kreis zu treffen. Wenn alle Mitspieler ihre Murmeln geworfen haben, ist der erste Teil beendet. Die Murmeln, die außerhalb des Kreises liegen, können nun von den Kindern mit den Fingern (Daumen und Zeigefinger) in den Kreis geschnipst werden. **Variante:** Es gibt einen Spielstein, der in der Mitte des Kreises liegt. Alle Mitspieler versuchen mit ihren Murmeln möglichst dicht an den Spielstein heran zu werfen. Wer am dichtesten dran ist, hat gewonnen.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.

**Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind sucht, erprobt und überträgt Lösungswege.

## Steinchen balancieren

### Du brauchst

- Murmeln, Steinchen, Kastanien, Korken, Schwämme oder kleine Tannenzapfen

**So geht's** Steinchen oder andere Materialien auf verschiedene Körperteile legen (Arm, Ellenbogen, Handrücken, Kopf, Wange) und balancieren. Auf welchen Körperteilen können Steinchen getragen werden, ohne dass sie herunterfallen? Ist es möglich, mit den Steinchen zu gehen? Wo geht es besonders leicht? Wo ist es besonders schwer?

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind sucht, erprobt und überträgt Lösungswege.



## Bewegungsbaustelle

### Du brauchst

- Einen klar abgegrenzten Bereich
- Ausreichend großen Platz abseits von den Hauptaktivitäten, halbschattige Rasenfläche am Rande des Spielplatzes
- Bretter, Holzbalken, Kästen, alte Autoreifen, kleine PVC-Rohre, alte Leitern, Teppichreste



**So geht's** Die Materialien können von den Kindern variabel genutzt und unterschiedlich auf- und umgebaut werden. Sie lassen sich auf verschiedene Weise zu Kletter-, Wipp-, Rutsch-, und Balanciergeräten zusammenbauen. Scharfe Kanten und Ecken sind zu glätten und abzurunden, um die Verletzungsgefahr zu mindern.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind fühlt sich unterstützt, Regeln des Zusammenspielens zu vereinbaren. **Sachkompetenzen:** Das Kind lernt mathematische, technische und naturwissenschaftliche Sachverhalte kennen. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist neugierig auf neue Erfahrungen, Informationen und neues Wissen.

# Rückengespräch

## Du brauchst

- Paare mit jeweils etwa gleich großen Kindern
- Diese Anleitung oder eine kleine Geschichte aus dem Alltag der Kinder

**So geht's** Die Partner stehen Rücken an Rücken und führen ein Gespräch, ohne zu sprechen. Ein Erzähler leitet das Rückengespräch. Die beiden Rücken begegnen sich zum allerersten Mal, sie kennen sich noch nicht und begrüßen sich sehr vorsichtig. Sie sagen einander „Guten Tag“ und ihren Namen. Sie unterhalten sich zuerst etwas schüchtern und dann kommen sie miteinander in ein freundliches, abwechslungsreiches Gespräch über dies und das. Das Gespräch wird noch lebendiger und jeder möchte gerne das Wort haben, eine kleine Auseinandersetzung entsteht. Daraus entwickelt sich ein kleiner Streit. Das Beste an einem Streit ist die Versöhnung! Die beiden Rücken schmiegen sich aneinander und verabschieden sich ein wenig traurig, da die Zeit schon zu Ende ist.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.

## Die Muschel-Atmung (Entspannung)

### Du brauchst

- Decken

**So geht's** Die Kinder legen sich auf den Rücken und stellen die Füße vor dem Po auf. Beide Handflächen liegen aufeinander und bewegen sich gemeinsam nach oben in Richtung Decke, bis die Arme gestreckt sind.

Beim Einatmen öffnen die Kinder die Hände und legen sie seitlich ausgestreckt neben dem Körper ab. Beim Ausatmen bewegen sie die Hände wieder nach oben. Wie eine Muschel, die sich öffnet und wieder schließt.



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen.

**Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen.

**Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist neugierig auf neue Erfahrungen, Informationen und neues Wissen.



# Rückenschaukel

## Du brauchst

- Matten (wenn vorhanden)
- Decken

**So geht's** Die Kinder liegen auf dem Rücken, heben den Kopf und die gestreckten Arme an. Dabei sind die Beine gebeugt in der Luft. Die Kinder schaukeln mit rundem Rücken leicht vor und zurück, wobei sie zusätzlich beginnen, sich wie ein Kreisel zu drehen.



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat Freude an Bewegung. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind hat Lust am Forschen und Knobeln.

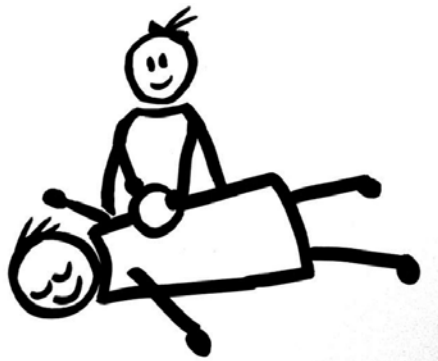
## Spürst du etwas?

### Du brauchst

- Es eignen sich verschiedene Materialien (z. B. Bierdeckel, Säckchen, Wattebausch, Schwämme, Korken, Pinsel)

**So geht's** Ein Kind liegt bequem auf dem Bauch, die Arme sind zur Seite ausgestreckt. Ein anderes Kind legt vorsichtig die Materialien auf verschiedene Körperteile (Rücken, Arme, Beine). Kann das liegende Kind spüren, wo etwas liegt?

**Variante:** Das Kind liegt auf dem Rücken.



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, Kontakte aufzunehmen und zu erhalten. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind erlebt im Austausch unterschiedliche Erkenntnisse, Meinungen und verschiedene Lösungen.

# Herkules

## Du brauchst

- Viele kleine weiche Gegenstände  
(z. B. fertige Wattebällchen oder aus Papier, Servietten oder Taschentüchern geformte Bällchen, Schwämme)

**So geht's** Ein Kind steht mit seitlich ausgebreiteten Armen, wie Herkules, vor einem anderen Kind. Dieses legt einen Gegenstand nach dem anderen auf die Arme. Wie viele kann jeder tragen? **Tipp:** Je enger die Beine zusammenstehen, desto schwieriger die Übung. **Variante 1:** Die Kinder bewegen sich mit den Gegenständen auf den Armen frei auf der Wiese umher. **Variante 2:** Die Kinder balancieren die Gegenstände neben den Armen auch auf anderen Körperteilen.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat Freude an Bewegung. **Sozialkompetenzen:** Das Kind ist gestärkt, die Bedürfnisse und Gefühle anderer wahrzunehmen. **Sachkompetenzen:** Das Kind hat etwas über den eigenen Körper erfahren.



## Fußbagger

### Du brauchst

- Materialien mit verschiedener Oberflächenstruktur (z. B. Kiefernzapfen, Topfschwamm, Igelball, Bürste, Bälle)
- Eine Kiste, einen Karton oder einen Korb

**So geht's** Das Kind hebt mit seinen Füßen die Gegenstände auf und bewegt sie in den bereitgestellten Korb. Das kann im Sitzen oder aus dem Stand erfolgen. Welche Gegenstände können leicht aufgehoben werden? Bei welchen fällt es schwer? Können die Gegenstände auf den Füßen balanciert werden? Wie kann ein Spiel daraus werden?

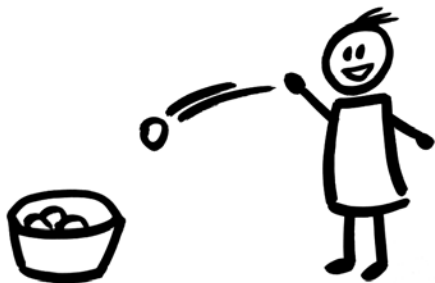


**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind kann auf Vorschläge und Ideen anderer eingehen und beteiligt sich an Entscheidungen. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist bereit von und mit anderen zu lernen.

## Ziel-Werfen

### Du brauchst

- Circa 10-20 weiche Materialien (Bälle, Bierdeckel, unbenutzte Schwämme o. Ä.)
- Als Ziel kann eine Kiste, eine selbstgebastelte Zielscheibe, eine große Schüssel, ein Karton, eine Tür oder Ähnliches dienen



**So geht's** Die Gegenstände ins Ziel werfen. Der Abstand zum Ziel kann verändert werden.

**Variante:** Kinder in zwei Teams aufteilen und die Treffer zählen.

**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind hat die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln. **Sozialkompetenzen:** Das Kind kann auf Vorschläge und Ideen anderer eingehen und beteiligt sich an Entscheidungen. **Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen. **Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist bereit, von und mit anderen zu lernen.

## Inseln springen

### Du brauchst

- Materialien, die als „Inseln“ auf dem Boden verteilt werden (z. B. Kissen), sodass von „Insel“ zu „Insel“ gesprungen/gehüpft werden kann

**So geht's** Die Kissen und/oder andere Materialien werden als Inseln auf dem Boden ausgelegt. Ab dann versuchen alle sich fortzubewegen, ohne den Boden zu berühren. Auch Wege von einem Zimmer ins andere können so, ohne den Boden zu berühren, zurückgelegt werden.



**Ziele Ich-Kompetenzen:** Das Kind ist ermutigt, offen und neugierig auf Unbekanntes zuzugehen.

**Sozialkompetenzen:** Das Kind kann auf Vorschläge und Ideen anderer eingehen und beteiligt sich an Entscheidungen.

**Sachkompetenzen:** Das Kind setzt alle Sinne ein und versucht, Dinge und Erscheinungen differenziert wahrzunehmen.

**Lernmethodische Kompetenzen:** Das Kind ist bereit, von und mit anderen zu lernen.

# Impressum

## Herausgeber

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Sabine Schweele

Leitung Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit

Gesundheitsplanung

Yorckstr. 4-11, 10965 Berlin

Tel.: 030-90298 3543, Fax: 030-90298 3539

Mail: [sabine.schweele@ba-fk.berlin.de](mailto:sabine.schweele@ba-fk.berlin.de)

[www.berlin.de/gesundheit-fk](http://www.berlin.de/gesundheit-fk)

## Konzept und Redaktion

ZAGG

Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften GmbH

Detlef Kuhn, Geschäftsführer

Reichsstr. 100, 14052 Berlin

[www.zagg.de](http://www.zagg.de)

**Veröffentlichungsdatum** Dezember 2020



Zentrum für angewandte  
Gesundheitsförderung und  
Gesundheitswissenschaften  
GmbH



Landeskommission  
Berlin gegen Gewalt



Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung