

Liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter,

im Mittelpunkt der Bewegungseinheiten von „Kids in Bewegung“ steht die Vermittlung und Festigung einer breiten motorischen Basis und keine sportartspezifischen und leistungsorientierte Frühförderung.

Bei den Bewegungsstunden ist darauf zu achten, dass

- die konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer)
- die koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, räumliches Orientieren etc.)
- die psycho-sozialen Fähigkeiten (Selbstvertrauen, Mut, Kooperationsfähigkeit, Kreativität)

der Kinder spielerisch und kindgemäß gefordert und gefördert werden. Offene Bewegungsaufgaben, bei denen die Kinder mitbestimmen können und die zum selbstständigen Experimentieren einladen und geschlossene Aufgaben (Vorgabe durch den Übungsleiter) sollen sich abwechseln. Der Charakter einer angeleiteten Bewegungseinheit soll erhalten bleiben.

Grundsätzlich sollten Sie Ihr Bewegungsprogramm der Einrichtung vorstellen. Gemeinsam mit ihrem/ihrer Ansprechpartner/in aus der Einrichtung sollten Sie überlegen, ob es genau so in das Konzept der Einrichtung passt, oder ob es Punkte gibt, die verstärkt oder ergänzt werden müssten. („Was macht ihr schon im Kindergarten?“ „Wo ist Bedarf?“). Ziel ist es, Ihr Programm entsprechend den Bedürfnissen der Kinder des Kindergartens anzupassen, damit keine Situation der Unter- oder Überforderung entsteht.

Zur Orientierung und Reflexion (nach Zimmer, 1993):

Ziele der Bewegungsförderung

- Dem Bewegungsdrang der Kinder entgegenzukommen und ihr Bewegungsbedürfnis durch kindgerechte Spiel- und Bewegungsangebote zu befriedigen,
- Kindern Möglichkeiten zu geben, ihren Körper und ihre Person kennen zu lernen,
- Zur Auseinandersetzung mit der räumlichen und dinglichen Umwelt herausfordern,
- Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erweitern und zu verbessern,
- Das gemeinsame Spiel von leistungsschwächeren und leistungsstärkeren Kinder zu ermöglichen,
- Gelegenheit zur ganzheitlichen, körperlich-sinnlichen Aneignung der Welt zu geben,
- Zur Erhaltung der Bewegungsfreude, der Neugierde und der Bereitschaft zur Aktivität beitragen,
- Vertrauen in die eigenen motorischen Fähigkeiten geben und eine realistische Selbsteinschätzung ermöglichen.

Inhalte des Bewegungsprogramms

- Eine Vorstellung zum eigenen Körper entwickeln (Kenntnisse der Körperteile, Lage des Körpers im Raum,...)
- Körperliche Zustände wie Ermüdung oder Erschöpfung erleben
- Die eigenen körperlichen Grenzen erfahren (z.B.: Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination)
- Die Wirkung von Entspannung und Anspannung erleben
- Zu erkennen, dass durch Üben und Erproben die körperlichen Fähigkeiten verbessert werden können
- Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gewinnen
- Vorstellungen von den eigenen motorischen Möglichkeiten entwickeln und ausprobieren
- Verschiedene Formen der sinnlichen Wahrnehmung erfahren und bewusst erleben
- Über Bewegung mit anderen Kindern Kontakt aufnehmen
- Sich durch Bewegung ausdrücken und mitteilen
- Rücksicht auf Andere nehmen und ihre Bedürfnisse im gemeinsamen Spiel berücksichtigen
- Materialien und Gegenstände über Bewegung erkunden und ihre spezifischen Eigenschaften kennen lernen
- Sich den Geräten, an und mit denen man sich bewegt, anpassen können
- Die Spiel- und Bewegungsgeräte, aber auch den eigenen Vorstellungen entsprechend „passend“ machen können
- Grundtätigkeiten, d.h. Grundformen der Bewegung (z.B.: Gehen, Laufen, Springen, Rollen, Klettern, Krabbeln...)
- Koordinative Fähigkeiten (Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungsfähigkeit)