

# Bewegung mit Abstand Spiele für drinnen und draußen



Ideen zur Bewegungsförderung für ErzieherInnen  
während der Corona-Pandemie

## Ansprechpartner

**Fitness für Kids –  
Verein für Frühprävention e.V.**  
Perleberger Straße 51, 10559 Berlin  
Telefon 030.91 50 05 42

Sportwiss. Prof. Dr. Kerstin Ketelhut  
Projektinitiatorin/-leitung  
k.ketelhut@t-online.de

Dipl. Päd. Jacqueline Gartmann  
Projektassistenz  
j.gartmann@fitness-fuer-kids.de

fitness-fuer-kids.de

**KKH Prävention und Selbsthilfe**  
Anke Dargel  
Telefon 0511.28 02-33 42  
anke.dargel@kkh.de

kkh.de/praevention

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	02
<b>1. Tipps zur Umsetzung</b> .....	<b>03</b>
<b>2. Begrüßungsrituale</b> .....	<b>04</b>
Guten-Morgen-Rakete.....	04
Jetzt-geht's-los-Rakete.....	04
<b>3. Bewegungsideen für draußen</b> .....	<b>05</b>
Naturformen.....	05
Nachzeichnen.....	05
Mit den Füßen.....	05
Ochs am Berg.....	05
<b>4. Bewegungsideen für drinnen</b> .....	<b>06</b>
Alle machen mit.....	06
Meine Linie.....	06
Körpersprache.....	06
Fingertiere.....	07
Kommando Pimperle.....	07
Formen malen.....	07
Würfelglück.....	07
Wie oft dürfen wir?.....	07
Was kann dein Körper?.....	08
Tiere.....	09
Springspiel.....	09
<b>5. Bewegungsideen mit dem Stuhl</b> .....	<b>10</b>
Um den Stuhl.....	10
Wo bin ich?.....	10
Kletterstuhl.....	10
Pferderennen auf dem Stuhl.....	11
<b>6. Bewegungslieder (sofern das Singen wieder gestattet ist)</b> .....	<b>12</b>
Lied: „Zeigt her eure Füße“.....	12
Morgenlied: „Witte Witte Witt...“.....	12
Das Lied über mich.....	13
<b>7. Abschiedsrituale</b> .....	<b>14</b>
Auf-Wiederseh-Rakete.....	14
Winke-Winke.....	14
Spruch: „Das ist hoch...“.....	14
<b>8. Bildkarten für die Bewegungsideen</b> .....	<b>15</b>

# Vorwort

## Liebe Erzieherinnen und Erzieher,

in der aktuellen Zeit stehen wir durch die Corona-Pandemie vor vielen Herausforderungen. Sie beschäftigt uns alle und hat unser Leben stark verändert. So erhalten Institutionen wie Kita und Schule von den zuständigen Länderministerien immer wieder erneuerte Hinweise zur Umsetzung von Hygieneregeln.

Dennoch ist es Zeit, dass in den KiTas die Entwicklung der Kinder wieder in den Vordergrund rückt. Bewegung ist ein Grundbedürfnis von Kindern und eine elementare Lernform in der frühkindlichen Phase. Die Entwicklung der Motorik ist eng verbunden mit dem Wissen um die Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Körpers. Sie hat großen Einfluss auf den Gesundheitsstatus, die sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie die kognitive Entwicklung. Um diese wieder in den Fokus zu nehmen, geben wir Ihnen mit dem kleinen Manual „Bewegung auf Abstand – Spiele für drinnen und draußen“ eine Hilfestellung zur Förderung von Bewegung unter Einhaltung der aktuellen Hygieneauflagen in der Corona-Pandemie.

Angepasst an die aktuellen Einschränkungen haben wir für Sie und Ihre Kindergruppen kleine Bewegungsaufgaben am Ort oder Spiele im Freien zusammengestellt. Es wird kein oder höchstens ein Material benötigt und die Organisation ist so geregelt, dass kein Kontakt unter den Kindern entsteht und der Sicherheitsabstand eingehalten wird.

Viel Spaß bei der Umsetzung und bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße  
Ihr „Fitness-für-Kids-Team“



# 1. Tipps zur Umsetzung

An dieser Stelle möchten wir Ihnen einige wenige Tipps für einen guten Start und eine freudbetonte Umsetzung geben. Wohlwissend, dass Sie viel Erfahrung in der Durchführung von Bewegungseinheiten mit Kindern haben, beschränken wir uns auf Hilfestellungen für die aktuelle Pandemie-Phase.

Kinder sind immer wieder davon begeistert, wenn die Bewegungseinheiten von einer (Hand-)Puppe oder einem Stofftier begleitet werden. Beispielsweise mit „Kangi dem Kanguru“ haben die Kinder mehr Spaß und ein beständiges Element in den unruhigen Zeiten. Zusätzlich kommt Abwechslung in den derzeit sehr eingeschränkten KiTa-Alltag.

Es wäre schön, wenn Sie als pädagogische Fachkraft selbst auch die Bewegungsübungen mitmachen. Durch die Teilnahme tragen Sie ganz nebenbei auch zur Förderung Ihrer eigenen Gesundheit bei.

Altersgerechte Lerninhalte zu verinnerlichen, fällt Kindern durch die Verknüpfung mit Bewegungsübungen leichter, als wenn sie etwas Neues nur durch Hören und Sehen auffassen sollen. Mengen zu erkennen, Präpositionen des Ortes oder Formen zu unterscheiden, ist für viele Kinder eine große Herausforderung. Durch die Verknüpfung mit Bewegungsübungen, die Sie in diesem Manuskript finden, geben Sie den Kindern die Gelegenheit, dies auszuprobieren. Das Bewegungslied „Witte Witte Witt“ beispielsweise trägt dazu bei, die Zahlen kennenzulernen, sich aufeinanderfolgende Abläufe zu merken und sich den Tagesablauf einzuprägen.

Um die Hygieneregeln einzuhalten, sollten die Kinder die jeweiligen Abstände einhalten. Das können Sie in einem großen Kreis oder in Reihen umsetzen. Durch Übungen mit Stühlen haben die Kinder einen festen Bezugspunkt und wissen, wo sie sich bewegen können, ohne die Abstandsregelungen zu verletzen. Die Stühle können in verschiedenen Organisationsformen im erforderlichen Sicherheitsabstand aufgestellt werden. Stuhlreihen oder -reihen brauchen am wenigsten Platz. Bei Bedarf können mehrere Reihen hintereinander genutzt werden. Sie bieten allen Kindern gleichermaßen die Möglichkeit die /den SpielleiterIn gut zu sehen. Dafür ist es sinnvoll, die Reihen auf Lücke zu stellen. Den Kindern fällt es jedoch schwer, sich untereinander zu beobachten. Ein gegenseitiges Beobachten und besseres soziales Miteinander bietet ein Stuhlkreis.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!**



## 2. Begrüßungsrituale

Begrüßungsrituale sollten fester Bestandteil einer Bewegungseinheit sein. In der frühkindlichen Phase sind Rituale für Kinder besonders hilfreich. Durch ein Begrüßungsritual können sie sich auf die Stunde geistig einstellen und auch der Körper wird auf die anstehenden Bewegungsaufgaben vorbereitet. Auf diese Weise sind die Kinder auf die folgenden Spiele und Aufgaben sowie Erläuterungen gut bereit.

### Guten-Morgen-Rakete

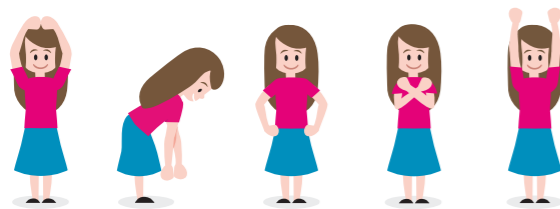
Die Kinder stellen sich zu einem Kreis zusammen. Die Arme werden weit über den Kopf gestreckt, die Handflächen berühren sich und bilden somit die Raketen-spitze.

„Gu...“ Mit gestreckten Armen fliegt die Rakete zu den Füßen. Dort kreuzen sich die Arme und die Fingerspitzen berühren jeweils einen Fuß.

„...ten...“ Die Arme werden wieder auseinander geführt und die Hände berühren die Hüften.

„...Mor...“ Die Arme überkreuzen sich und die Hände berühren jeweils eine Schulter.

„...gen!“ Die Arme werden wieder auseinander geführt und über den Kopf weit ausgestreckt.



Raketen-spitze Gu- ten Mor- gen

**Variante 1:** Man kann die Bewegungen schnell und langsam durchführen. Das „Guten Morgen“ kann man einmal ganz laut und einmal ganz leise sagen.

**Variante 2:** Statt das „Guten Morgen“ unten mit überkreuzten Armen zu beginnen, fängt man oben mit den gestreckten Armen an (rückwärts).

### Jetzt-geht's-los-Rakete

Die Kinder stehen im Kreis.

„Jetzt...“ In die Hocke gehen und mit den Handflächen auf dem Boden trommeln.

„...geht's...“ Mit den Handflächen auf die Oberschenkel trommeln.

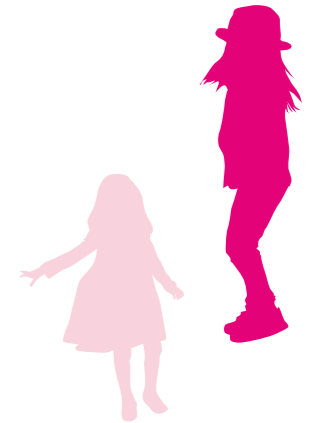
„...los!“ Mit gestreckten Armen nach oben in die Luft springen.

**Variante 1:** Die Bewegungen können auch in umgekehrter Reihenfolge durchgeführt werden („Los geht's jetzt!“).

**Variante 2:** Die einzelnen Worte können auch mit anderen Bewegungen verbunden werden, z. B.: auf der Stelle laut trampeln („Jetzt...“), sich um die eigene Achse drehen („...geht's...“) und wie ein Hampelmann mit gestreckten Armen einen Grätschsprung nach oben machen („...los!“).

## 3. Bewegungsideen für draußen

Vor allem in der aktuellen Jahreszeit können Sie glücklicherweise oft die Gelegenheit nutzen und mit den Kindern draußen sein. Auch dafür finden Sie in diesem Manuskript einige Bewegungsideen. Selbstverständlich können Sie auch alle zuvor aufgeführten Bewegungsideen im Freien durchführen.



### Naturformen

Jedes Kind sammelt drei Naturmaterialien, die der Spielleiter vorgibt, z. B. einen Stein, ein Blatt und ein Stück Baumrinde. Es sucht sich einen Platz in der Nähe und verteilt seine Naturformen vor sich auf dem Boden. Der Spielleiter gibt nun unterschiedliche Bewegungsanweisungen für die Kinder, z. B.:

„Springe über die Rinde.“

„Gehe um das Blatt.“

„Knie dich vor den Stein.“

**Variante 1:** Ältere Kinder können zwei Bewegungsaufgaben gleichzeitig erhalten, z. B.:

„Stelle einen Fuß auf das Blatt und berühre mit einer Hand den Stein.“

**Variante 2:** Die Kinder erhalten zu Beginn den Auftrag, Naturmaterialien zu suchen, die bestimmte Formen haben, bspw. rund wie ein Kreis oder viereckig, ...

**Hinweis:** Sehr gut geeignet zum Üben von Wörtern mit Ortsbezug (davor, dahinter, links, rechts, darüber, darunter, ...).

### Nachzeichnen

In den Sand werden Linien durch das Gelände oder Formen gemalt. Jedes Kind darf sich einen Stock suchen. Dann fahren die Kinder die Linien nacheinander mit den Stöckern nach.

**Variante:** Ein Kind zeichnet Figuren für andere Kinder in den Sand.

### Mit den Füßen

Jedes Kind gräbt eine kleine Kuhle, die so groß wie die Hand ist. Danach sammelt jedes Kind kleine Steine, die mindestens so groß wie ein Fingernagel und maximal so groß wie der Daumen sind. Dann legt das Kind diese neben die Kuhle und setzt sich daneben. Nun versucht das Kind, die Steine mit den Zehen aufzuheben und in die Kuhle zu legen.

### Ochs am Berg

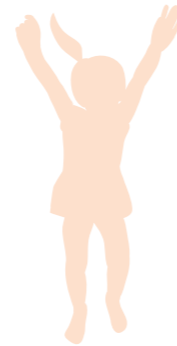
Alle Kinder stehen an einer Linie. Ein Kind wird als Ochs ausgewählt. Dieses stellt sich an eine Linie in einigen Metern Entfernung mit dem Rücken zu den anderen Kindern und hält sich die Augen zu.

Es sagt laut „Eins, zwei, drei, vier – Ochs am Berg“. Solange der Ochs spricht, versuchen die Kinder die Linie beim Ochs zu erreichen. Nach dem Spruch dreht sich der Ochs um. Sieht er dann ein Kind, das sich noch bewegt, muss es zurück an die Startlinie. Wer zuerst die Linie beim Ochs überquert, darf neuer Ochs sein.



## 4. Bewegungsideen für drinnen

Aufgrund der aktuellen Einschränkungen durch die Corona-Pandemie haben wir für Sie Bewegungsideen zusammengestellt, die vor allem auf der Stelle und ohne oder mit ausgewählten Materialien stattfinden. Dadurch können die jeweiligen Bestimmungen zu Abstand und Hygiene eingehalten werden.



### Alle machen mit

Die Kinder stehen oder sitzen im Kreis. Je ein Kind darf sich eine Bewegungsform aussuchen. Dann führen sie alle gemeinsam aus und begleiten es mit dem Sprechgesang, z. B. mit der Bewegung „trampeln“:

„Wir trampeln für den Lukas, Lukas, Lukas, wir trampeln für den Lukas – Uuuuund schluss.“

Bei „schluss“ hören alle gemeinsam auf. Wenn den Kindern keine Bewegungsform einfällt, dann können Sie etwas vorschlagen. Z. B. hüpfen, klatschen, fahrradfahren, trommeln, drehen, auf einem Bein balancieren, ...

### Meine Linie

Für jedes Kind wird eine Linie auf dem Boden gesucht oder mit Kreppband abgeklebt. Ab einem Alter von ca. fünf Jahren können die Kinder ein Kreppband von der Spielleitung erhalten, es an beiden Enden festhalten und selbstständig auf den Boden kleben.

Nun können verschiedene Bewegungsaufgaben auf der Linie gegeben werden, z. B.:

Auf der Linie balancieren und für ein besseres Gleichgewicht die Arme zur Seite strecken

Tip-Top-Schritte auf der Linie machen

Über die Linie springen: vorwärts / rückwärts / seitwärts / einbeinig abspringen und ggf. beidbeinig landen

### Körpersprache

Alle Kinder sitzen im Kreis. Der Spielleiter stellt den Kindern Fragen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können, bspw. „Esst ihr gerne Äpfel?“ Die Kinder dürfen nur mit dem jeweils für die Runde vereinbarten Körperteil antworten, z. B.:

... Schulter zucken mit rechts für „ja“,  
... mit links für „nein“

... Po auf und ab bewegen für „ja“,  
... schütteln für „nein“

... Arme vorwärts kreisen für „ja“,  
... rückwärts kreisen für „nein“

... Beine grätschen für „ja“,  
... anhocken für „nein“

... Füße einmal laut aufstampfen für „ja“,  
... ganz leise tippeln für „nein“

... Ohrenwackeln für „ja“,  
... Nase zucken für „nein“

... Augen blinzeln für „ja“,  
... nach links und rechts gucken für „nein“

### Fingertiere

Die Kinder sitzen im Kreis oder am Tisch. Jeder Finger wird mit einem Tier benannt. Nun wird erzählt:

„Alle Tiere schlafen noch“ Die Hände sind zu Fäusten verschlossen

„Zwei kleine Bären“ Beide Daumen hochhalten

„werden morgens früh wach“ Mit beiden Daumen wackeln

„und sagen einander ganz lieb ‚Guten Tag‘“ Daumen aneinander reiben

„Zwei kleine Häschen“ Die Zeigefinger hoch halten  
... ..

Die gesamte Geschichte ist hier zu finden: Tandem Print Line (Hrsg.) (2010) – Fingerzwerge. Fingerspiele und Krabbelverse. Mit Musik-CD.

### Kommando Pimperle

Alle Kinder sitzen am Tisch oder im Kreis. Der / die SpielleiterIn gibt ein Kommando, das alle so schnell wie möglich erfüllen sollen. Ausgangssituation ist Kommando Pimperle. Dafür wird ein Zeigefinger auf den Tisch bzw. Boden gelegt. Neben den bekannten Kommandos, können für mehr Spaß auch eigene Kommandos ausgedacht werden.

Pimperle Einen Zeigefinger auf den Tisch oder Boden legen

Hoch Arme nach oben strecken

Tief Arme unter dem Tisch verstecken

Flach Flache Hand auf den Tisch legen

Faust Faust auf den Tisch legen

Ellbogen Ellbogen auf den Tisch stützen

**Variante 1:** Ein Kommando darf nur dann erfüllt werden, wenn zuvor „Kommando“ gesagt wurde. Leicht ist es, wenn nur ein Kommando genannt wird. Spannend wird es, wenn mehrere Kommandos schnell nacheinander ausgeführt werden sollen.

**Variante 2:** Wer das Kommando am schnellsten erfüllt hat, darf das nächste ansagen.

### Formen malen

Die Kinder stehen im Kreis oder in Reihen. Die / der SpielleiterIn nennt eine Form und ein Körperteil. Die Kinder versuchen dann, die Form mit dem Körperteil zu malen, z. B. ein Dreieck mit dem Po, eine Linie mit dem Fuß oder ein Fünfeck mit der Schulter.

**Variante:** Nacheinander dürfen zwei Kinder entweder die Form oder das Körperteil bestimmen. Sie nennen im Anschluss an die Ausführung zwei neue Kinder, die an der Reihe sind.

### Würfelspiel

Die Kinder stehen im Kreis oder in Reihen. Die / der SpielleiterIn würfelt für alle gut sichtbar mit einem Würfel. Jede Zahl steht für eine Bewegung, die dann von allen gemeinsam ausgeführt wird. Die Bewegungen können als Bilder auf die Würfel geklebt werden.

**Variante 1:** Nachdem die Kinder das Spiel gut kennen, können zu Beginn gemeinsam mit den Kindern die Bewegungen für die einzelnen Zahlen festgelegt werden.

**Variante 2:** Für mehr Abwechslung sorgen Würfel mit mehr als 6 Seiten oder mehrere, unterscheidbare Würfel mit jeweils unterschiedlichen Bewegungen.

### Wie oft dürfen wir?

Die Kinder stehen im Kreis oder in Reihen. Nacheinander darf sich jedes Kind eine Bewegung ausdenken. Nachdem eine Bewegung festgelegt wurde, würfelt die / der SpielleiterIn. Die Augenzahl der Würfel verrät wie oft die Bewegung ausgeführt wird.

**Variante:** Anstelle eines Würfels können von der / dem SpielleiterIn Zahlenkärtchen verdeckt gezogen werden.



## Was kann dein Körper?

Die Kinder stehen im Kreis oder in Reihen. Die / der SpielleiterIn fragt „Kannst du ...?“ und macht die gymnastische Übung vor. Alle Kinder machen diese nach, z. B.:

... mit dem **Kopf** nicken?  
... mit dem Kopf von links nach rechts wackeln?  
... mit dem Kopf kreisen? (Vorsicht! Den Kopf nicht in den Nacken legen. Der Kopf sollte von einer Schulter über die Brust zur anderen Schulter und dann senkrecht zur Ausgangsschulter gerollt werden.)

... mit den **Schultern** kreisen?  
... mit den Schultern zucken?

... mit den **Armen oder Händen** kreisen?  
... die Arme vor dem Körper oder über dem Kopf schwenken?  
... die Arme ganz weit zur Seite strecken und dann vor dem Bauch zu einem Kreis zusammenführen?  
... die Arme nach oben strecken?  
... einen Arm nach oben und den anderen nach unten strecken und dann tauschen?

... die **Hüfte** kreisen?  
... mit dem Po wackeln?  
... mit dem Bauch nach vorne und hinten oder von rechts nach links wackeln?  
... dich hinhocken, sodass die Füße komplett den Boden berühren?

... die **Beine** ganz weit grätschen wie beim Spagat?  
... die Beine grätschen und mit einer Hand von vorne und der anderen von hinten klatschen?

... mit dem **Fuß** einen Kreis oder eine Acht in die Luft malen?  
... von den Hacken auf die Zehenspitzen und zurück schaukeln?  
... dich drehen?  
... auf allen vieren einen Katzenbuckel oder Hängebauchschweinbauch machen?

... **auf allen vieren** stehend mit dem Kopf über die rechte Seite deine Füße sehen und dann über die linke Seite?  
... auf allen vieren mit den Händen wie ein Tiger mit der großen Pranke nach vorne schlagen? Und dann noch das Bein auf der anderen Seite nach hinten strecken?  
... dich auf den Bauch legen und den Oberkörper ganz weit anheben?

... dich **auf den Bauch legen** und die Arme und Beine ausgestreckt abheben? Kannst du so klatuschen?  
... auf dem Bauch liegend die Robbe machen, indem du die Füße und den Kopf zusammenführst?  
... dich in den Liegestütz hochdrücken?

... **auf dem Rücken liegend** den Po in die Luft heben ohne die Hände zu benutzen?  
... eine Kerze machen indem du dich auf den Rücken legst und die Beine ganz hoch zur Decke streckst?  
... auf dem Rücken liegend deine Beine in die Luft strecken und dann langsam bis zum Boden senken?

**Variante:** Kindern, die das Spiel besser kennen, sollten die Übungen nicht mehr vorgemacht werden. Sie kennen die Begriffe und können die Übungen selbstständig umsetzen. Der / die SpielleiterIn sollte Bewegungskorrekturen geben, wenn es notwendig ist.

## Tiere

Die Kinder stehen im Kreis oder in Reihen. Die / der SpielleiterIn zeigt jeweils ein Kärtchen mit einem Tier darauf hoch. Alle Kinder machen am Ort die Bewegungen des Tieres nach. Im Anhang finden Sie Tierkärtchen. Ergänzend können beispielsweise Memorykärtchen genutzt werden.

## Springspiel

Die Kinder stehen im Kreis oder in Reihen. Die / der SpielleiterIn fragt „Kannst du ...?“ und macht die gymnastische Übung vor. Alle Kinder machen diese nach, z. B.:

... hüpfen wie ein Frosch?

... Adlersprünge von einem Bein auf das andere machen?

... Hampelmannsprünge?

... Viertel- oder Halbkreise springen?

... hochspringen und dabei die Beine anhocken?

**Variante:** Kennen die Kinder die Übungen brauchen sie nicht mehr vorgemacht werden. Der Reihe nach kann jedes Kind eine eigene Bewegungsidee einbringen.



# 5. Bewegungsideen mit dem Stuhl

Bewegungsformen mit dem Stuhl bieten den Vorteil, dass die Kinder durch „ihren“ Stuhl den Platz kennen, an dem sie sich bewegen können. So bleiben sie an dieser Stelle und halten leicht verständlich die Sicherheitsabstände ein.

Zu Beginn der Bewegungseinheit sollten die Kinder nacheinander zu ihren Stühlen gehen, um die Hygieneregeln einzuhalten. Darüber hinaus verstehen die Kinder leicht, welchen Stuhl sie nutzen können. Der Weg zum Stuhl kann bereits als Bewegungsaufgabe zurückgelegt werden, z. B. auf einer Linie balancierend oder auf den Zehenspitzen oder Hacken und mit nach oben gestreckten Armen.



## Um den Stuhl

Für jedes Kind wird je ein Stuhl aufgestellt. Die Kinder stellen sich neben ihren Stuhl. Nun sollen die Kinder sich um den Stuhl herum bewegen. Dabei soll ein vorgegebenes Körperteil immer am Stuhl bleiben, z. B.:

- *um den Stuhl gehen* mit einer Hand / einem Fuß / einem Hacken / dem Bauch / einer Schulter / ... am Stuhl
- *um den Stuhl krabbeln* mit einer Hand / einem Fuß / der Hüfte am Stuhl
- *rückwärts um den Stuhl gehen* mit einer Hand / einem Fuß / einem Hacken / dem Bauch / einer Schulter / ... am Stuhl
- *um den Stuhl Mäusehüpfer machen* mit einer Hand am Stuhl

## Wo bin ich?

Für jedes Kind wird je ein Stuhl aufgestellt. Die Kinder setzen sich auf ihren Stuhl. Dann gibt die Spielleitung vor, wie sie sich zu Ihrem Stuhl stellen sollen.

**Variante:** Die Kinder erhalten eine weitere Aufgabe. Sie müssen sich merken, wie sie sich zum Stuhl platzieren sollen und in welcher Haltung, z. B. vor dem Stuhl hocken, auf dem Stuhl sitzen, hinter dem Stuhl auf einem Bein stehen, links vom Stuhl die Arme über den Kopf strecken, ...

## Kletterstuhl

Für jedes Kind wird je ein Stuhl aufgestellt. Die Kinder stellen sich vor ihren Stuhl. Nun sollen die Kinder verschiedene Kletteraufgaben mit dem Stuhl lösen. Wer schafft es, ...

... unter dem Stuhl durchzukriechen ohne diesen zu berühren?

... um zwei Stuhlbeine wie eine „acht“ zu kriechen?

... von links nach rechts über die Sitzfläche des Stuhls zu klettern?

... zwischen der Sitzfläche und der Lehne hindurchkriechen?

... unter dem Stuhl durchzukriechen und über die Sitzfläche zu klettern ohne mit den Fußsohlen den Boden zu berühren?

## Pferderennen auf dem Stuhl

Für jedes Kind wird je ein Stuhl aufgestellt. Die Kinder setzen sich auf ihren Stuhl. Nun stellen sich alle vor, dass Sie auf einem Pferd sitzen und an einem Pferderennen teilnehmen. Die Reiterinnen und Reiter sitzen bereits auf ihren Pferden in den Startboxen. Das Rennen startet gleich ...

... *Die Zuschauer klatschen begeistert.*  
Alle Kinder klatschen auf ihren Stühlen sitzend.

... *Das Rennen startet und die Pferde laufen auf gerader Strecke los.*  
Die Kinder trampeln mit den Füßen so schnell sie können und halten die imaginären Zügel der Pferde in den Händen.

... *Die Pferde laufen um eine Rechtskurve.*  
Die Kinder trampeln weiter und neigen den Oberkörper nach rechts.

... *Ein Hindernis muss überwunden werden.*  
Die Kinder stehen auf und setzen sich wieder.

... *Die Reiter kommen an den jubelnden Zuschauern auf der Tribüne vorbei.*  
Alle Kinder jubeln auf ihren Stühlen sitzend.

... *Die Pferde laufen um eine Linkskurve.*  
Die Kinder trampeln weiter und neigen den Oberkörper nach links.

... *Das Ziel ist in Sicht.*  
Die Kinder trampeln mit den Füßen noch einmal so schnell sie können und halten die imaginären Zügel der Pferde in den Händen.

... *Geschafft! Alle reiten über die Ziellinie. Die Zuschauer sind begeistert.*  
Alle Kinder jubeln auf ihren Stühlen sitzend. Zum Abschluss werden die Arme und Beine ausgeschüttelt.

**Variante 1:** Die Rennverläufe können von den Spielleitern unterschiedlich gestaltet werden. Dabei können auch die Ideen der Kinder aufgegriffen werden.

**Variante 2:** Wenn die Kinder alle Kommandos des Spiel kennen, können auch die Kinder reihum die nächste Aktion bestimmen. Dafür sollte vor dem Spiel für jedes Kind die Zeit gegeben werden, sich ein Kommando zu überlegen. An dieser Stelle sollte betont werden, dass dadurch zwei Mal nacheinander die gleichen Kommandos vorkommen können. Wer dies bemerkt, kann sich schnell ein neues ausdenken oder einfach bei seinem vorher zurechtgelegten Kommando bleiben.



## 6. Bewegungslieder (sofern das Singen wieder gestattet ist)

Kinder bewegen sich gern. Können sie ihren Körper zu Liedern ausprobieren, können viele Entwicklungspotentiale wie beiläufig entfaltet werden. Bewegungslieder fördern neben der Motorik und Koordination auch die kognitive und sprachliche Entwicklung. Viele Kinder haben durch die Melodie und den Rhythmus mehr Freude an den Bewegungen.

### Lied: „Zeigt her eure Füße“

Die Kinder stehen im Kreis oder unter Einhaltung der Abstandsregelung in der Gruppe und begleiten das folgende Lied mit den dazugehörigen Bewegungen.

„Zeigt her eure Füße, ...“  
die Füße werden abwechselnd nach vorne gestreckt

„die Hände dazu ...“  
die Hände werden nach vorne gestreckt und gedreht

„und sehet den lustigen Turnkindern zu.“  
mit den Händen auf die Augen zeigen und in die Runde gucken oder eine Brille formen

„Sie hüpfen, sie hüpfen, sie hüpfen den ganzen Tag.“  
(2x)  
hüpfen

Abwandlung des bekannten Liedes „Zeigt her eure Füße ... und sehet den fleißigen Waschfrauen zu“.

**Variante 1:** Der Spielleiter entscheidet gemeinsam mit den Kindern, welche Bewegung als nächstes durchgeführt wird (z. B.: sie rennen, klatschen, stampfen, drehen sich, ...)

**Variante 2:** Der Spielleiter (oder ein Kind) benennt für die ersten beiden Liedzeilen jeweils ein anderes Körperteil, z. B. „Zeigt her eure Nasen, die Popos dazu ...“.

### Morgenlied: „Witte Witte Witt ...“

Die Kinder stehen im Kreis oder unter Einhaltung der Abstandsregelung in der Gruppe und begleiten das folgende Lied mit den dazugehörigen Bewegungen. Sollte die Melodie nicht bekannt sein, macht es auch als Sprechgesang viel Freude.

#### Refrain:

Witte, witte, witt ich hab heut Morgen,  
Witte, witte, witt schon viel gemacht.  
Witte, witte, witt komm lass mich aufzählen,  
Witte, witte, witt von 1-8.

Nach jedem Refrain wird eine Zahl hinzugefügt und von einer entsprechenden Bewegung begleitet:

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. Aufstehen             | Rekeln, strecken          |
| 2. Schlafanzug ausziehen | Ausziehen andeuten        |
| 3. Waschen               | Ganzkörperwäsche andeuten |
| 4. Anziehen              | Anziehen andeuten         |
| 5. Frühstück             | Essen / Trinken andeuten  |
| 6. Zähne putzen          | Zähneputzen andeuten      |
| 7. Zur Kita gehen        | Auf der Stelle laufen     |
| 8. Der Erzieherin winken | Winken andeuten           |

– überliefert –



### Das Lied über mich

Die Kinder stehen im Kreis oder unter Einhaltung der Abstandsregelung in der Gruppe und begleiten das folgende Lied mit den dazugehörigen Bewegungen. Sollte die Melodie nicht bekannt sein, macht es auch als Sprechgesang viel Freude.

#### Strophe 1:

Es gibt Lieder über Hunde, „Wau, wau, wau!“  
Mit den Händen die Pfoten andeuten

Es gibt Lieder über Katzen, „Miau, miau, miau!“  
Mit einer Pfote in die Luft kratzen

Nur das eine Lied, das gibt's noch nicht  
Hände in die Hüften stemmen; Kopf schütteln

Und das ist das Lied über mich!  
Mit dem Finger auf sich selbst zeigen

#### Strophe 2:

Es gibt Lieder über Autos, „Brum, brum, brum!“  
Mit beiden Händen ein Lenkrad imitieren

Es gibt Lieder über Bienen, „Sum, sum, sum!“  
Mit einem Finger eine fliegende Biene andeuten

Nur das eine Lied, das ...  
Hände in die Hüften stemmen; Kopf ...

#### Strophe 3:

Es gibt Lieder übers Lachen, „Ha, ha, ha!“  
Mit beiden Händen den Bauch halten u. lachen

Es gibt Lieder übers Schimpfen, „Na, na, na!“  
Mit dem Zeigefinger schimpfen & zwinkern

Nur das eine Lied, das ...  
Hände in die Hüften stemmen; Kopf ...

#### Refrain:

Ich hab' Hände, sogar zwei  
Beide Hände in die Luft halten und winken

und auch Zehen, mehr als drei  
Mit den Zehen wackeln

ich hab', einen runden Bauch  
Über den Bauch kreisen

und 'nen Popo hab' ich auch  
Den Po in die Mitte zeigen

ich hab' links und rechts ein Bein  
Das linke und dann das rechte Bein ausstrecken

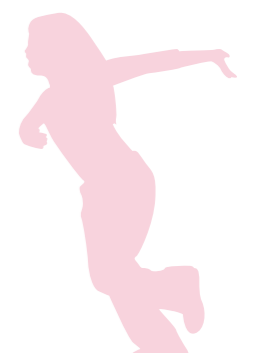
und ein Herz auch nicht aus Stein  
Die Hand auf das Herz legen

und jetzt winke ich dir zu:  
Mit beiden Händen winken

„Hallo, du, du, du!“  
Auf die anderen Kinder zeigen

Lalalalalaaa, lalalalalaaa, ...  
Einmal im Kreis drehen und tanzen oder klatschen

Lena, Felix & die Kita-Kids (2015): Die 22 besten Spiel- und Spaßlieder, ursprünglich von Volker Rosin (2007), abgewandelt entsprechend der Corona-Hygienemaßnahmen





## 7. Abschiedsrituale

Wie ein Begrüßungsritual ist auch ein Abschlussritual für die Kinder ein wichtiger Bestandteil jeder Bewegungseinheit. Die Kinder können mit der Einheit abschließen und sich danach Neuem widmen.



### Auf-Wiederseh-Rakete

Die Kinder stellen sich zu einem Kreis zusammen. Die Arme werden weit über den Kopf gestreckt, die Handflächen berühren sich und bilden somit die Raketen spitze.

„Auf“ Mit gestreckten Armen fliegt die Rakete zu den Füßen. Dort kreuzen sich die Arme und die Fingerspitzen berühren jeweils einen Fuß.

„Wie...“ Die Arme werden wieder auseinander geführt und die Hände berühren die Hüften.

„...der...“ Die Arme überkreuzen sich und die Hände berühren jeweils eine Schulter.

„...seh!“ Die Arme werden wieder auseinander geführt und über den Kopf weit ausgestreckt.

**Hinweis:** Bewegungsablauf wie „Guten-Morgen-Rakete“ (siehe Kapitel 1. Begrüßungsrituale)

### Winke-Winke

Die Kinder bilden einen Steh- oder Sitzkreis.

„Erst die Rechte rechte Hand winkt

dann die Linke linke Hand winkt

sagen beide Winke-Winke. beide Hände winken

Und zum Schluss Luftkuss zu den anderen gibt's einen Kuss!“

– überliefert –

### Spruch: „Das ist hoch ...“

*Das ist hoch,*  
Hände werden weit nach oben gestreckt

*das ist schief.*  
Arme zur Seite, Oberkörper zur Seite neigen

*Das ist gerade,*  
Arme zur Seite, stehen wie ein „T“

*und das ist tief.*  
Hände am Boden

*Das ist dunkel,*  
Hände vor die Augen

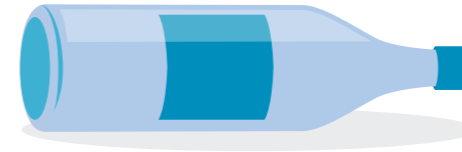
*das ist hell.*  
Hände deuten zum Fenster, zur Lampe...

*Das ist langsam*  
auf der Stelle langsam laufen

*und das ist schnell!*  
auf der Stelle schnell laufen

– überliefert –

## 8. Bildkarten für die Bewegungsideen



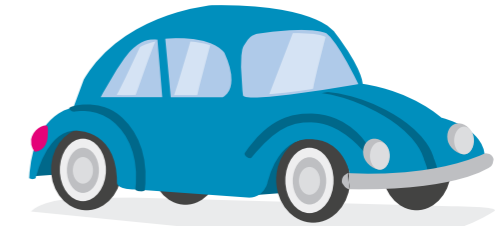
Rollen wie eine Flasche



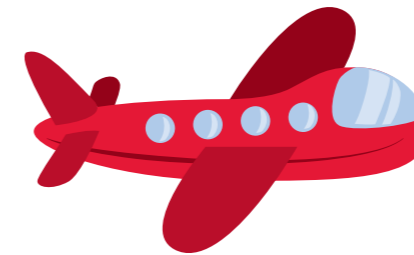
Schleichen wie eine Katze



Hampeln wie ein Hampelmann



Mit dem Auto fahren



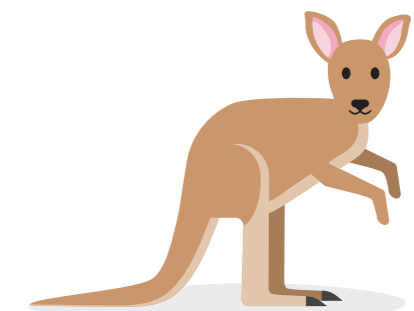
Fliegen wie ein Flugzeug



Springen wie ein Frosch



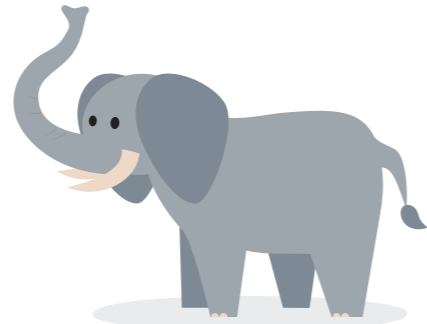
Äpfel pflücken



Springen wie ein Känguru



Laufen wie ein Hund



Stampfen wie ein Elefant



Laufen wie ein Pinguin



Schlängeln wie eine Schlange



Rollen wie ein Igel



Die Beine öffnen und schließen wie ein Fächer



Sich beugen wie ein Strauß



Laufen wie eine Spinne



Sich drehen wie ein Karussell



Zappeln wie ein Affe



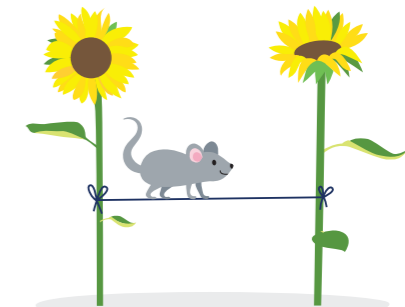
Sitzen wie in einer Kartoffelkiste



Auf einem Bein stehen wie ein Storch



Fahrrad fahren



Balancieren



**Autorinnen:**

Sportwiss. Prof. Dr. Kerstin Ketelhut,  
Dipl. Päd. Jacqueline Gartmann

**KKH Kaufmännische Krankenkasse**

Hauptverwaltung  
Karl-Wiechert-Allee 61  
30625 Hannover  
service@kkh.de  
www.kkh.de