

# Bewegung wird mehr zu Spiel und Training!

## Für Kinder und Jugendliche von 5-11 Jahren

In dieser Phase des Notstandes, wo wir viel Zeit zuhause verbringen müssen, ist es besonders wichtig, den Kindern und Jugendlichen einige gemeinsame Bewegungstätigkeiten anzubieten. Körperliche Bewegung macht nicht nur Spaß, sondern trägt auch wesentlich zur körperlichen und seelischen Gesundheit bei und hilft, diesen besonderen Moment mit größerer Gelassenheit zu bewältigen.

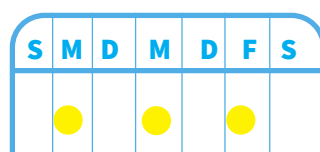
Mit Spiel und Bewegung können Kinder und Jugendliche das ausdrücken, was sie innerlich fühlen, indem sie Angenehmes und Unangenehmes mitteilen und ausleben können.

### Wieviel Bewegung braucht es täglich?

#### 5-11 JAHRE



**60**  
MINUTEN TÄGLICH  
MITTLERE-HÖHERE INTENSITÄT\*



**3 MAL / WOCHE**  
einschliesslich muskelstärkende  
Übungen

\* mittler-höhere Intensität: Atmung und Herzschlag sind beschleunigt und man kommt ins Schwitzen (z.B.: laufen, springen, schnelles Tanzen)

### Was können Eltern tun, um Bewegung in diesem Alter zu fördern?

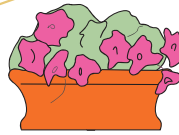
- Mit gutem Beispiel vorangehen, wenn die Eltern aktiv sind, werden es auch die Kinder sein; dem Alter und dem Entwicklungsstand angepasste Bewegung wählen
- Ermutigen, die gewohnte Bewegung weiterhin durchzuführen
- Sichere Orte auswählen, wo man spielen und trainieren kann
- Gebrauch von Fernseh, Tablets und Mobiltelefonen auf max. 2 Stunden zusätzlich zu der für den Unterricht erforderlichen Zeit begrenzen

### Für alle Altersgruppen

Einige allgemeine für die Entwicklung notwendigen Bewegungsformen sind für alle Altersgruppen geeignet:

- Freies Bewegen: Tanz, Sprünge, Purzelbäume, Stretching
- Musik, um Bewegung / Koordination zu fördern und die Sprach – und Lernfähigkeit zu stimulieren
- Malen und Formen mit modellierbaren Stoffen fördern Kreativität, Fein- und Sensomotorik
- lautes Vorlesen und später selbstständiges Lesen fördern Sprache, Lernfähigkeit und Interaktion
- Einfache Hausarbeiten, z.B.: staubwischen, Tisch decken, helfen beim Betten machen, usw.
- die gewohnten Schlafzeiten einhalten





## Einige Beispiele für Bewegung / Spiele nach Altersgruppen

### 5-7 Jahre

- **Finde die Form:** Mit einem Klebeband auf dem Boden einige Formen (Quadrate, Kreise, usw.), Buchstaben oder Nummern anbringen. Das Kind soll sich auf seine bevorzugte Form stellen. Dann einige phantasievolle Anweisungen geben, wie die anderen Formen erreicht werden: z.B. wie eine Schlange zum Buchstaben B hinkriechen
- **Musikbuchstaben:** Eine Variante des vorherigen Spiels; rhythmische Musik zum Tanzen wird gespielt. Dann die Musik stoppen und einen der Buchstaben, Formen oder Nummern nennen. Das Kind soll diesen Buchstaben, die Form oder die Nummer finden und sich dort hinsetzen
- **Fliege Luftballon!:** Einen aufgeblasenen Luftballon anstossen und versuchen, ihn nicht auf den Boden sinken zu lassen
- **Hindernisparcour:** Einen abwechslungsreichen Hindernisparcour erfinden, der verschiedene Bewegungen beinhaltet: springen, kriechen, auf einer Linie mit einem Bein gehen, Schlangenlinien gehen usw.
- **Basket:** Einen improvisierten Korb herstellen und mit einem weichen Ball spielen. Um das Spiel herausfordernder zu gestalten, eine Zeit festlegen, z.B. 2 Min, innerhalb der möglichst viele Körbe realisiert werden sollen.
- **Schubkarren:** Das Kind an den Knöcheln halten und es auf den Händen gehen lassen.
- **Glocke:** Mit Klebeband eine Glocke auf den Boden kleben. Knöpfe, Münzen oder Socken als Objekte verwenden, die aufgesammelt werden sollen.

### 8-11 Jahre

- **Die Spaßvase:** Auf Zettelchen verschiedene lustige Aktionen und Bewegungen schreiben: eine Rock Band für 2 Minuten nachahmen, eine Wand verschieben für 30 Sekunden. Die Zettelchen in eine Vase/Behälter geben. Jeder fischt sich eines dieser Zettelchen und ahmt die angegebene Bewegung nach.
- **Tanzfest:** Lustige und energiereiche Musik auflegen und los geht's mit dem Tanzen!
- **Freeze-Tanz:** Eine Variante des vorhergehenden Spiels, plötzlich wird die Musik angehalten und alle müssen stehen bleiben. Wer sich weiter bewegt, hat verloren!
- **Weitsprung:** Auf einem rutschfesten Untergrund mit einem Klebeband in 20 cm Abstand Linien kleben (z.B. auf einem Teppich). Von der ersten Linie wegspringen und schauen, wieviele Linien man schafft.

