

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Fit und kreativ durch Bewegung!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

	Seite
<b>Theorie</b>	
1. Kinder wollen sich bewegen – Bewegung ist ein kindliches Bedürfnis	4 - 5
2. Bewegungsmangel fordert einen hohen Preis	6 - 7
3. Warum bewegen sich Kinder immer weniger?	8 - 9
4. Bewegung ist Nahrung für das Gehirn	10 - 11
5. Mit Bewegung entwickelt und lernt es sich leichter	12 - 13
<b>Praxis</b>	
1. Tipps für Eltern, Erzieherinnen und Lehrer, damit Bewegung im Alltag zur Regel wird	14 - 15
2. Üben – aber kindgerecht und funktionell richtig	16 - 19
• <i>Gibt es falsche (schlechte) und richtige (gute) Übungen?</i>	
• <i>Nicht vergessen – Aufwärmen zum Übungsbeginn</i>	
3. Haltung wahrnehmen und verbessern	20 - 21
4. Atmen ist mehr als ein bisschen Luft zu holen ...	22 - 23
5. Schon früh rückenfreundliches Verhalten einüben	24 - 25
6. Nicht still, sondern dynamisch sitzen	26 - 28
• <i>Mögliche Veränderungen der Sitzpositionen</i>	
7. Wichtige Muskelgruppen kräftigen und dehnen	29 - 36
• <i>Einzelübungen</i>	
• <i>Mit einem Partner macht es noch mehr Spaß</i>	
8. Koordination schulen	37 - 43
• <i>Übungen mit Bällen</i>	
• <i>Übungen mit Stäben</i>	
• <i>Übungen mit Sprungseilen</i>	
• <i>Übungen ohne Gerät</i>	
• <i>Partnerübungen</i>	
9. Ausdauer spielerisch trainieren	44 - 48
10. Brain-Gym-Übungen - Lerngymnastik	49 - 51
11. Literaturangaben	52

# Theorie

## 1. Kinder wollen sich bewegen – Bewegung ist ein kindliches Bedürfnis

Kinder bewegen sich gern und immer wieder anders. Sie wollen gehen, laufen, balancieren, hüpfen, springen, steigen, klettern, rollen, wälzen, stützen, hängen, schwingen, werfen, fangen, ziehen, schieben usw. ...

Mit diesen sogenannten Grundtätigkeiten erobert das Kind seine Umwelt und sammelt damit vielfältige Bewegungserfahrungen in der Motorik und in den Wahrnehmungsbereichen. Immer sind diese Erfahrungen an Sinnesempfindungen im taktil-kinästhetischen, vestibularen, auditiven und optischen Bereich gekoppelt.

- Die Kindheit ist eine „bewegte Zeit“.
- In keinem anderen Entwicklungsabschnitt spielt das „Sich-bewegen“ eine so große und entscheidende Rolle wie in der Kindheit.
- Kinder sind ständig in Bewegung, sie entdecken und erfahren täglich und situativ „körpernah“ durch und mit Bewegung etwas Neues.

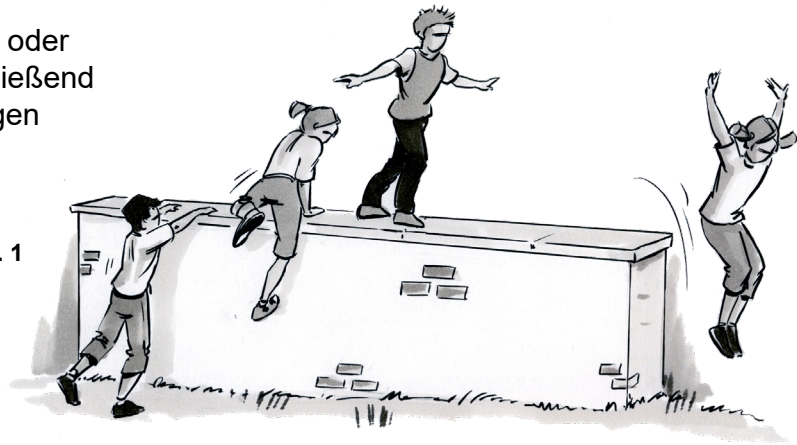
Bewegung in vielfältiger Form unterstützt und fördert die motorische, soziale und emotionale Entwicklung des Kindes oder einfach ausgedrückt ...

- sorgt für eine gesunde und normale Entwicklung.

Deshalb benötigen Kinder für eine gesunde Entwicklung immer wieder Bewegungsanlässe. Häufig suchen sie selbst in ihrer Umwelt danach, z.B. in dem sie

- auf eine kleine Mauer allein oder mit Hilfe klettern und anschließend voller Freude hinunterspringen (Abb. 1);

Abb. 1



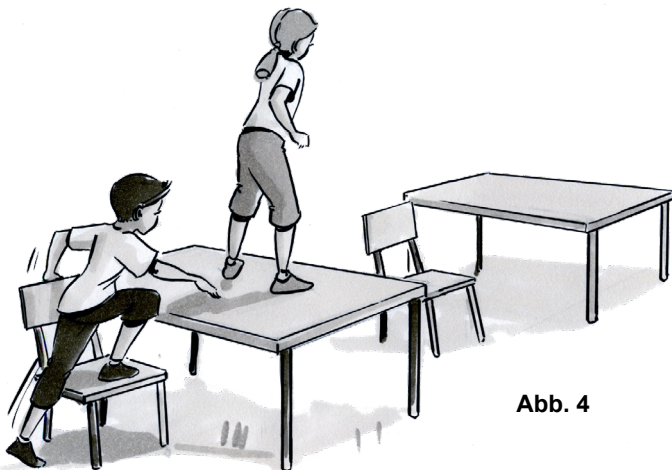
- über eine Bordsteinkante oder über einen kleinen Baumstamm balancieren und dabei immer wieder ihr Gleichgewicht ausbalancieren müssen (Abb. 2);

Abb. 2

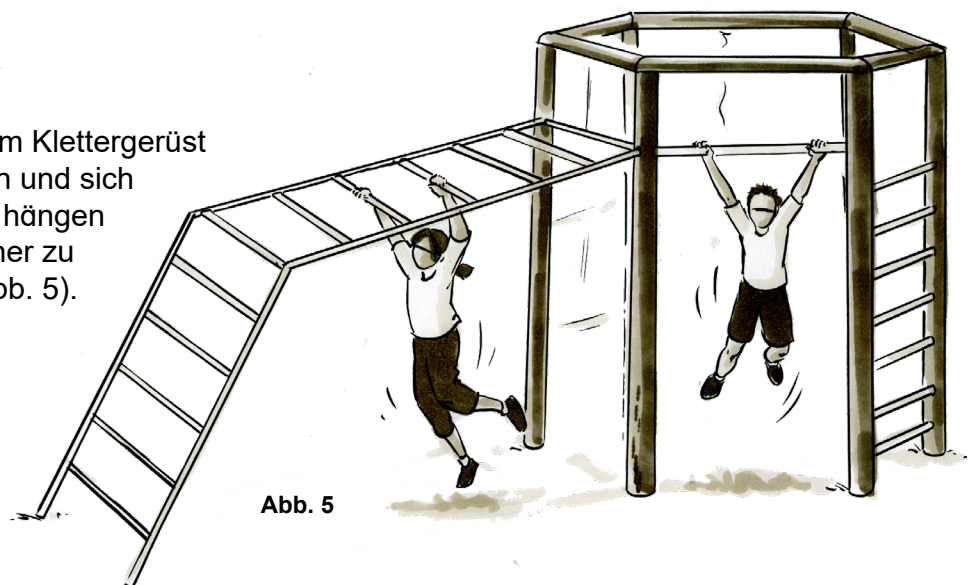


## 1. Kinder wollen sich bewegen – Bewegung ist ein kindliches Bedürfnis

- sich immer wieder und manchmal unendlich im Kreis drehen und dabei freudige Laute ausstoßen (Abb. 3);
- auf einen Stuhl und vor dort auf einen Tisch klettern und dabei Höhe und Abstände abschätzen müssen (Abb. 4);



- versuchen, an einem Klettergerüst vorwärts zu hangeln und sich an einer Stange zu hängen und dabei hin und her zu schwingen usw. (Abb. 5).



### Eltern, Erzieherinnen und Lehrkräfte sollten immer dran denken ...

- Kinder wollen sich bewegen.
- Bewegung ist ein kindliches Bedürfnis.
- Kindern benötigen vielfältiger Bewegungsanlässe für ihre Entwicklung!

## 2. Bewegungsmangel fordert einen hohen Preis

Man weiß heute, dass Bewegungsmangel ein bedeutender Risikofaktor für das allgemeine Wohlbefinden (Gesundheit) und damit auch für die Entwicklung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit darstellt.

Der Alltag der meisten Kinder ist heute durch stundenlange Inaktivität geprägt. Sitzen und immer wieder Sitzen wird zu einer gewohnten Lebenshaltung, die durch viele Stunden vor dem Fernseher, beim Spielen am Computer und natürlich nicht zu vergessen, durch das „Vorleben“ der Eltern entsteht. Sitzen unterdrückt und unterbindet das natürliche Bewegungsbedürfnis unserer Kinder und stellt neben dem allgemeinen Bewegungsmangel ein großes Gesundheitsrisiko dar.

Das „bewegungsmangelgeschädigte Kind“ zeigt viele Auffälligkeiten in unterschiedlich hohen prozentualen Anteilen, z.B.

- immer mehr Kinder weisen Haltungsschwächen auf,
- häufig sind Kinder nicht voll belastungsfähig (herz- und kreislaufschwach),
- und viele dieser Kinder sind koordinationschwach usw.

*(Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung haltungs- und bewegungsauffälliger Kinder e.V. 1992)*

Immer häufiger klagen Kinder schon im Grundschulalter über Kopf- und Rückenschmerzen, leiden unter Ängsten, depressiven Stimmungen, sind aggressiv und häufig hyperaktiv. Bewegungsunruhe, Konzentrations- und Lernschwächen gehören heute zum Alltag in der Schule.

**Aktuell:** In der Osnabrücker Zeitung vom 16.2.2007 heißt es u.a.

Fast jedes sechste Kind in Deutschland hat Übergewicht; einer von zwölf Heranwachsenden leidet sogar an starkem Übergewicht (Adipositas). „Als eine Gemengelage aus vielen Faktoren“ beschreibt Dr. Sabine Schmidt, Leiterin des Kinder und Jugendgesundheitsdienstes für Stadt und Land Osnabrück, das negative Zusammenspiel, in dem zu wenig Bewegung und zu hohe Kalorienzufuhr die Hauptvariablen seien. Dass gerade der Bewegungsmangel schlecht für Figur und Gesundheit ist, beweist die Statistik: Denn während im Kindergartenalter nur wenige Kinder übergewichtig sind, steigt deren Anzahl im Grundschulalter deutlich an. „Wir sind doch kein Homo sitzilis, sondern ein Homo ludus, ein spielender Mensch“, betont die Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Renate Zimmer von der Universität Osnabrück, unser Körper wird vernachlässigt. Daher müsse die Lust an der Bewegung neu geweckt werden. Habe man zu viele Pfunde auf den Rippen oder seien Kreislaufbeschwerden zu spüren, sei der Bewegungsdrang völlig dahin. „Dann steckt man in einer Spirale“, erklärte Zimmer.

Ist doch alles gar nicht so schlimm, sagen viele und bedenken dabei nicht, dass diese Kinder häufiger in Unfälle verwickelt sind als andere, weil

- sie haltungslabil sind, d.h. schnell ihre normale Haltungsstabilität verlieren und diese auch nicht rechtzeitig wiederherstellen können;
- sie sich oft nicht zweckmäßig bewegen, d.h. ihre Bewegungsabläufe gedanklich häufig nicht richtig planen und ausführen können und deshalb manchmal gar nicht mitspielen können;

## 2. Bewegungsmangel fordert einen hohen Preis

- leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen sind und es meistens auch nicht schaffen, es rechtzeitig wiederherzustellen und deshalb häufig hinfallen;
- allgemein über keine ausreichende körperliche Gewandtheit verfügen.

In der Motorikforschung liegen nur relativ wenige Untersuchungen über lange Zeiträume vor. In fast allen Fällen wird dabei über einen Rückgang der motorischen Leistungsfähigkeit im Generationenvergleich geklagt.

Die Leistungsfähigkeit war 1996 in den verschiedenen motorischen Dimensionen in der Größenordnung von 10-20 % schlechter als vor 20 Jahren.

*(Quelle: Klaus Bös: Motorische Kompetenzen – unverzichtbar für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, in Haltung und Bewegung 4/05)*

Diese Erkenntnisse sollten Eltern, Erzieherinnen, Pädagogen und Mediziner gleichermaßen erschrecken bzw. wachrütteln und dazu anregen, dringend und schnell etwas zu verändern!



### 3. Warum bewegen sich Kinder immer weniger?

Kinder unserer heutigen Zeit bewegen sich zu wenig.  
Warum bewegen sich Kinder um so viel weniger als früher?

*Häufig sieht der Alltag eines Kindes oder Jugendlichen in etwa so aus:*

Zeit	Was macht das Kind/der Jugendliche?
Zwischen 07.00 und 07.45 Uhr	Mit dem Bus oder PKW zur Schule fahren.
Von 08.00 bis ca. 13.20 Uhr	In der Regel 4 bis 6 Stunden Unterricht im Sitzen auf häufig ungeeignetem Mobiliar (keine Ergonomie)
Zwischen 13.30 und 14.00 Uhr	Mit dem Bus oder PKW nach Hause fahren
In der Zeit von 14.00 bis 14.30 Uhr	Mittagessen
Ab 14.30 bis 16.00 Uhr ???	Hausaufgaben erledigen
Ab 16.00 Uhr Bis ??????	Am Computer spielen Sich mit anderen Jungen oder Mädchen treffen und Musik hören usw.

Es kommen also viele Faktoren wie Computerspiele, das Fernsehverhalten, das Fahren mit dem Bus oder mit dem PKW der Eltern zur Schule zusammen. Und nicht zu vergessen: Das lange und ununterbrochene Sitzen in der Schule.

Besonders mit dem Eintritt in die Schule wird der Bewegungsmangel noch verstärkt, denn nun muss der Junge oder das Mädchen in der Regel 4 bis 6 Stunden still und meist auf ungeeignetem Mobiliar sitzen. Leider sind viele Erwachsene und auch Pädagogen immer noch der Meinung, dass Lernen nur im Stillsitzen möglich sei. **Das ist falsch!**



# Fit und kreativ durch Bewegung

## So setzen Sie Motivation frei!

4. Digitalauflage 2024

© Kohl-Verlag, Kerpen 2007  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm  
Illustrationen: Scott Krausen  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P10 721**

**ISBN: 978-3-95513-219-4**

© Kohl-Verlag, Kerpen 2024. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2024

## Unsere Lizenzmodelle



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Fit und kreativ durch Bewegung!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

