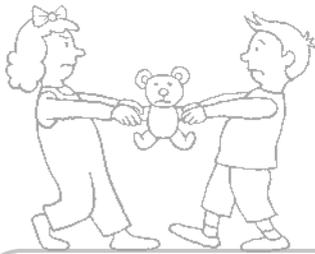




Gartmann • Jungmann

## Überall steckt Bewegung drin

Alltagsintegrierte Förderung  
motorischer Kompetenzen  
für 3- bis 6-jährige Kinder



Judith Gartmann • Tanja Jungmann

# Überall steckt Bewegung drin

Alltagsintegrierte Förderung motorischer  
Kompetenzen für 3- bis 6-jährige Kinder

Mit 2 Abbildungen und 3 Tabellen

Mit Online-Zusatzmaterial



Ernst Reinhardt Verlag München

*Judith Gartmann*, Physiotherapeutin, ist als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) tätig.

Prof. Dr. *Tanja Jungmann*, Diplom-Psychologin, ist an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg als Professorin für Sprache und Kommunikation und ihre sonderpädagogische Förderung beschäftigt.

Im Ernst Reinhardt Verlag ebenfalls erschienen:

Koch, K., Schulz, A., Jungmann, T.: Überall steckt Mathe drin

(2. Aufl. 2020; ISBN 978-3-497-02951-8)

Jungmann, T., Koch, K., Schulz, A.: Überall stecken Gefühle drin

(2. Aufl. 2019; ISBN 978-3-497-02833-7)

Jungmann, T., Morawiak, U., Meindl, M.: Überall steckt Sprache drin

(2. Aufl. 2018; ISBN 978-3-497-02756-9)

Hinweis: Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03020-0 (Print)

ISBN 978-3-497-61472-1 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61473-8 (EPUB)

© 2021 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Cover unter Verwendung eines Fotos von [iStock.com/StockPlanets](https://www.iStock.com/StockPlanets) (Agenturfoto. Mit Models gestellt)

Abb. 1, Abb. 2 und Online-Zusatzmaterial unter Verwendung von Fotos und Abbildungen von Judith Gartmann

Satz: Katharina Ehle

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>1 Motorische Kompetenzen.</b> . . . . .	<b>11</b>
1.1 Meilensteine der Bewegungsentwicklung und das motorische Lernen . . . . .	12
1.2 Auffälligkeiten in der Bewegungsentwicklung . . . . .	19
1.3 Motorische Kompetenzen und Bewegung beobachten und dokumentieren . . . . .	22
1.4 Beziehung zu anderen Entwicklungsbereichen . . . . .	25
<b>2 Alltagsintegrierte Förderung motorischer Kompetenzen</b> . . . . .	<b>29</b>
2.1 Was ist alltagsintegrierte Bewegungsförderung?. . . . .	29
2.2 Gemeinsam in Bewegung – Die Rolle der pädagogischen Fachkraft. . . . .	32
2.3 Räume für Bewegung schaffen – Förderliche Raumgestaltung . . . . .	36
<b>3 Ein Tag in der Kita.</b> . . . . .	<b>40</b>
3.1 Übergreifende Förderaspekte . . . . .	40

3.2 Spezifische Alltagssituationen . . . . .	45
Bewegte Begrüßung . . . . .	45
Morgenkreis . . . . .	47
Das Freispiel – Raufen, Toben, Erkunden . . . . .	49
Gemeinsame Mahlzeiten – Ernährung und Mundmotorik im Fokus . . . . .	50
Bewegte Bilderbucherfahrungen . . . . .	53
Malen, Basteln und andere kreative Aktivitäten . . . . .	57
In der Turnhalle – Wir machen Sport . . . . .	62
Gemeinsames Tanzen und Musizieren . . . . .	65
<b>4 Spielesammlung zur Motorikförderung . . . . .</b>	<b>67</b>
4.1 Grob- und Körpermotorik – Endlich toben . . . . .	67
Spiel 1: Mein rechter Platz ist frei . . . . .	67
Spiel 2: Reise nach Jerusalem . . . . .	68
Spiel 3: Obstsalat . . . . .	69
Spiel 4: Tierischer Bewegungsspaß . . . . .	70
Spiel 5: Fang-Frage . . . . .	70
Spiel 6: Der Plumpsack geht um . . . . .	71
Spiel 7: Hase und Igel . . . . .	71
Spiel 8: Sandsäckchen-Boccia . . . . .	72
Spiel 9: Verrücktes Wetter . . . . .	73
Spiel 10: Zauberkleber . . . . .	74
Spiel 11: Schneeballschlacht . . . . .	74
Spiel 12: Farbenjagd . . . . .	75
Spiel 13: Hip & Hep . . . . .	76
Spiel 14: Kettenfangen . . . . .	77
Spiel 15: Hindernisrennen . . . . .	77
Spiel 16: Es war einmal... . . . .	78
Spiel 17: Eiszeit . . . . .	78
Spiel 18: Ball-Tandem . . . . .	79
Spiel 19: Ballkette . . . . .	80
Spiel 20: Robotertanz . . . . .	80
Spiel 21: Apfelkuchen . . . . .	81
Spiel 22: Klammernjagd . . . . .	81
Spiel 23: Bewegungsparcours . . . . .	82
Spiel 24: Gemüsejagd . . . . .	83
Spiel 25: Piraten auf großer Fahrt . . . . .	83

4.2 Feinmotorik – Wir sind kreativ . . . . .	84
Spiel 26: Bilderbuchpantomime . . . . .	84
Spiel 27: Mal-Reime . . . . .	84
Spiel 28: Luftballon „waschen“ . . . . .	85
Spiel 29: Murmelschnipsen . . . . .	86
Spiel 30: Wäscheklammern-Angeln . . . . .	86
Spiel 31: Zaubertrank . . . . .	87
Spiel 32: Marmeladenlippenstift . . . . .	88
Spiel 33: Blubberblasen . . . . .	88
Spiel 34: Korkekirmes . . . . .	89
Spiel 35: Die Füße aufwecken . . . . .	90
Spiel 36: Schwungübungen . . . . .	90
Spiel 37: Tuchwanderung . . . . .	91
Spiel 38: Punktieren . . . . .	92
Spiel 39: Fußabdrücke . . . . .	92
Spiel 40: Deckelkastagnetten . . . . .	93
Spiel 41: Deckeltambourin . . . . .	93
Spiel 42: Gläserxylophon . . . . .	94
Spiel 43: Mosaik . . . . .	94
Spiel 44: Kneten . . . . .	95
Spiel 45: Baumeister . . . . .	95
Spiel 46: Gemüsetiere und Obstgesichter . . . . .	96
Spiel 47: Figuren angeln . . . . .	96
4.3 Koordination – Geschickt eingefädelt . . . . .	97
Spiel 48: Schleife binden . . . . .	97
Spiel 49: Klatsch-Treffen . . . . .	98
Spiel 50: Rollen . . . . .	98
Spiel 51: Eierlauf . . . . .	99
Spiel 52: Klatschspiele . . . . .	99
Spiel 53: Samba-Band . . . . .	100
Spiel 54: Balanceakt . . . . .	101
Spiel 55: Wäschekorb-Ninja . . . . .	101
Spiel 56: Wellen im Sturm . . . . .	102

4.4 Wahrnehmen und Spüren – Den Körper erleben . . . . .	102
Spiel 57: Karottenziehen . . . . .	102
Spiel 58: Geräuschmemory . . . . .	103
Spiel 59: Fußmassage . . . . .	104
Spiel 60: Verstecken . . . . .	104
Spiel 61: Picasso . . . . .	105
Spiel 62: Pizzabäcker . . . . .	105
Spiel 63: Geschmacksafari . . . . .	106
Spiel 64: Körper spüren . . . . .	107
Spiel 65: Atmen mit dem Luftballon . . . . .	107
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>116</b>

# Vorwort

Durch Bewegung erkunden und begreifen Kinder ihre Umwelt, beeinflussen diese aber auch aktiv. Eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben der frühen Kindheit besteht darin, motorische Kompetenzen zu erwerben. Dabei bieten Kindertageseinrichtungen Kindern zahlreiche Lernanlässe und Möglichkeiten, um ihre motorischen Fähigkeiten auszudifferenzieren und zu vervollkommen. Die Bildungspläne aller Bundesländer geben ebenso wie der Bildungsrahmen für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich und der Kindergartenlehrplan in der Schweiz Orientierungshilfen zur Umsetzung des Bildungsbereiches Bewegung. Dabei wird übereinstimmend festgestellt, dass das tägliche Miteinander in Kindertageseinrichtungen durch eine Vielzahl an Situationen geprägt ist, die zahlreiche Anlässe bieten, Bewegung als Lerngegenstand und als Medium des Lernens zu nutzen. Darüber hinaus kommt auch der gezielten Bewegungsförderung und der Prävention von motorischen Auffälligkeiten und Gesundheitsproblemen ein besonderer Stellenwert zu.

Das vorliegende Buch widmet sich der konkreten Ausgestaltung alltagsintegrierter Förderung motorischer Fähigkeiten. Die folgenden Fragen, die uns im Rahmen der Inhouse-Schulungen und der kollegialen Intervisionen im Rahmen des Professionalisierungsangebots für pädagogische Fachkräfte, GIF-Plus+ sehr häufig begegnet sind, sollen beantwortet werden:

- Steckt tatsächlich in allen Alltagssituationen in den Kindertageseinrichtungen Bewegung als Lerngegenstand bzw. als Medium des Lernens?
- Wie kann dieses Potenzial zur Förderung am besten erkannt und genutzt werden?
- Wie viel Anleitung und Unterstützung brauchen Kinder für die optimale Bewegungsentwicklung von ihren pädagogischen Fachkräften?

Bei GIF-Plus+ handelt es sich um ein Projekt zur Professionalisierung von pädagogischen Fachkräften in Kindertageseinrichtungen, das in Kooperation der Universitätsmedizin Greifswald, der Universität Rostock und der Medizinischen Hochschule Hannover durchgeführt und wissenschaftlich begleitet

und vom Ministerium für Soziales, Integration und Gleichstellung des Landes Mecklenburg-Vorpommern gefördert wurde.

Neben der Beantwortung dieser Fragen sollen aber vor allem Möglichkeiten aufgezeigt werden, auf spielerische Art und Weise motorische Kompetenzen zu fördern bzw. Auffälligkeiten in der Bewegungsentwicklung präventiv entgegenzuwirken. Die Spiele werden differenziert nach den jeweiligen Kompetenzen dargestellt, für die sie förderlich sind, und ausführlich erläutert. Sie sind außerdem nach den Entwicklungsstufen geordnet, auf denen sich die Kinder gerade befinden.

Um die Anregungen und Spiele, die Sie in diesem Buch finden, umzusetzen, benötigen Sie weder teure Zusatzmaterialien, noch müssen Sie besondere Situationen schaffen, denn: Überall steckt Bewegung drin! Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Spaß und Freude bei der Umsetzung und freuen uns über Ihr Feedback.

Abschließend möchten wir all jenen danken, die uns tatkräftig unterstützt haben: Allen voran sind das die pädagogischen Fachkräfte, Kinder und Eltern, die am Projekt GIF-Plus+ mitgewirkt haben. Angestoßen durch deren zahlreiche Fragen und Anregungen aus der Praxis konnte dieses Buch erst entstehen.

Franziska Heinschke, Fenja Lampe, Thomas Pöche, Manuela Schumann und Tabea Testa danken wir für die kritische Durchsicht des Materials und zahlreiche wertvolle Anregungen.

Weiterhin möchten wir Eva Maria Reiling und Sarah Schröppel vom Ernst Reinhardt Verlag für ihre stets kompetente Betreuung des Buchprojektes sowie Corina Retzlaff für das Lektorat dieses Buches danken.

Hannover und Oldenburg, den 26.11.2020  
Judith Gartmann

Tanja Jungmann

# 1 Motorische Kompetenzen

In diesem Kapitel werden zunächst die Meilensteine der Bewegungsentwicklung im grob- und feinmotorischen Bereich skizziert. Im Anschluss daran wird auf Möglichkeiten der Bewegungsförderung für alle Kinder sowie für Kinder mit motorischen oder körperlichen Beeinträchtigungen eingegangen. Es wird thematisiert, welche Rolle der pädagogischen Fachkraft bei der Diagnose und in der alltagsintegrierten Förderung der Bewegungsentwicklung zukommt. Alltagstaugliche Möglichkeiten zur Beobachtung und Dokumentation der Bewegungsentwicklung und der motorischen Kompetenzen, die die Grundlage jeglicher Förderung bilden, werden beschrieben. Das Kapitel schließt mit einer kurzen Darstellung der Bedeutung der Motorik für die Entwicklungsbereiche Sprache und Kommunikation, sozial-emotionale Entwicklung sowie für schulische Fähigkeiten und die Gesundheit.

Die Entwicklung motorischer Fähigkeiten ist für alle Kinder genetisch weitgehend vorgegeben. Dennoch sollten sie in ihrer Bewegungsentwicklung gezielt unterstützt werden. Durch die Bildung und Förderung von Bewegung wird die Koordination der Bewegungsabläufe verbessert, die Kinder fühlen sich sicherer, werden motorisch bewusster und können Gefahren und überfordernde Situationen besser einschätzen. Zudem sind motorische Übungen und Erfahrungen u. a. wichtige Faktoren für das soziale Lernen, die emotionale Regulation, die Unterstützung geistiger Funktionen oder des körperlichen Wachstums. Darüber hinaus dienen sie der Prävention von Unfällen, Krankheiten und Übergewicht (Rosenkötter 2020, Schwarz 2020). Wichtige personelle Voraussetzungen seitens der pädagogischen Fachkräfte für die gezielte Förderung motorischer Kompetenzen sind das aktive Mitmachen, aber auch die aufmerksame und geduldige Begleitung der Kinder. Diese ist dadurch geprägt, dass sie Freiheiten zum körperlichen Ausagieren und Ausprobieren lässt, aber auch Grenzen setzt, um vor Gefahren zu schützen

(Kap. 2.1). Kinder brauchen für ihre gesunde Bewegungsentwicklung auch andere Kinder. Mit ihnen können sie gemeinsam Ideen zu Bewegungsspielen entwickeln und diese miteinander teilen. So werden motorische und soziale Fähigkeiten gleichzeitig gefördert (Pauen 2011, Wolf 2010) (Kap. 2.2, 2.3). In der Kindertageseinrichtung sollten zudem geeignete Innen- und Außenräume (z. B. Garten, Park oder Wiese) und verschiedene Materialien (z. B. Klettergerüste, Tunnel, Tücher, Laufstrecken, Matten und Kästen) für die Bewegungsförderung vorhanden sein (Kap. 2.4). Gelingende Bewegungsbildung durch systematische Erziehung ist auf der individuellen Ebene (Verhältnisprävention) u. a. konkret daran zu erkennen, dass eine möglichst frühzeitige Unterstützung der motorischen Entwicklung stattfindet – unabhängig davon, ob ein Grenzstein Gefahr läuft, nicht aufzutauchen (Schwarz 2020).

## 1.1 Meilensteine der Bewegungs-entwicklung und das motorische Lernen

Mit dem Begriff Motorik werden allgemein die verschiedenen körperlichen Funktionen von Haltung und Bewegung bezeichnet.

### **Bewegungs- kompetenzen**

Jede Bewegung des menschlichen Körpers setzt sich aus den Teilbereichen Grobmotorik, Feinmotorik, Willkürmotorik, Sensomotorik und Koordination zusammen. Abhängig von der Bewegung sind diese Anteile unterschiedlich stark vertreten.

### **Grob- oder Körpermotorik**

Als Grob- oder Körpermotorik werden die Bewegung und Koordination von Rumpf und Extremitäten, also die Körperhaltung im Allgemeinen und die Fortbewegung bezeichnet. Beispiele für grobmotorische Bewegungen sind das Gehen, Laufen und Springen.

### **Fein- bzw. Handmotorik**

Die Feinmotorik umfasst sehr selektive, genau abgestimmte Bewegungsabläufe der Hände, der Füße sowie der mimischen Muskulatur im Gesicht. Unter Handmotorik werden zudem die Haltung und Bewegung der Hände (ein- und beidhändig), insbesondere auch die Beweglichkeit der Handgelenke und Finger gefasst. Dies wird auch als Handgeschicklichkeit bezeichnet. Zusammen mit der Auge-Hand-Koordination ist sie eine wesentliche Voraussetzung der grafomotorischen Kompetenzen beim Malen und für die Koordination der Schreibbewegungen im Schulalter (Rosenkötter 2020).

### **Willkürmotorik vs. Reflexe**

Bewegungen, die bewusst vom Nervensystem gesteuert werden, bezeichnet man als Willkürmotorik. Im Gegensatz dazu stehen die unbewusst

durchgeführten, unwillkürlichen Bewegungen des Körpers und die Reflexe. Zu den unbewusst gesteuerten Bewegungen gehören die Mitbewegungen der Arme beim Gehen oder z. B. Mitbewegungen der Zunge beim konzentrierten Malen oder Schreiben. Andere zumeist unbewusste Komponenten der Motorik sind Druck, Kraft und Ausdauer.

Der Begriff Sensomotorik bezeichnet die Steuerung von Haltung und Bewegung durch das Fühlen und Spüren z. B. von unterschiedlichen Untergründen oder wechselnder Raumlage des Körpers beim Schaukeln sowie die Verarbeitung dieser Signale durch das System der taktil-kinästhetischen Wahrnehmung.

Die Koordination kann als die Basis aller Bewegungsfertigkeiten gesehen werden.

**Sensomotorik**

**Koordination**

Die Qualität der koordinativen Fähigkeiten wird im Kindesalter angelegt (Zägelein 2013).



Sie besteht aus den folgenden Fähigkeiten (Thiel et al 2017):

- **Kopplungsfähigkeit:** Zusammenarbeiten verschiedener Körperabschnitte (z. B. der Arme und Beine beim Gehen),
- **Differenzierungsfähigkeit:** Feinabstimmung verschiedener Körperabschnitte (z. B. beim Ausschneiden von Figuren mit einer Schere),
- **Reaktionsfähigkeit:** Bewegungsantworten, die unmittelbar mit einer hohen Geschwindigkeit durchgeführt werden; diese sind von einfachen Reflexantworten abzugrenzen,
- **Gleichgewichtsfähigkeit:** Fähigkeit, den Körper in Balance halten zu können, ohne zu stürzen (z. B. beim Balancieren auf einem Baumstamm),
- **Orientierungsfähigkeit:** Wissen um die eigene Raumlage (z. B. beim Schaukeln, Tanzen oder am Ende eines Purzelbaumes),
- **Umstellungsfähigkeit:** Anpassung oder Adaption derselben Bewegung an wechselnde äußere Gegebenheiten (z. B. benötigt das Gehen im Sand eine andere muskuläre Aktivität als das Gehen auf einem ebenen Rasen),
- **Antizipationsfähigkeit:** Anpassung von Bewegung an wechselnde Gegebenheiten basierend auf Erfahrungswissen (z. B. müssen eigene motorische Erfahrungen mit Tiefe oder Glätte gemacht werden, um das zukünftige motorische Handeln daran anzupassen).
- **Rhythmisierungsfähigkeit:** ermöglicht ein perfektes Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur, das für alle Bewegungen im Alltag sehr hilfreich ist (z. B. dem Gehen und Laufen), aber auch auf der Schaukel oder Wippe; beinhaltet die Wahrnehmung eines vorgegebenen Bewegungs-