

Vorschläge für den Unterricht

## ● Bewegung

### Inhalt/Ziel

Die TN wissen um die Wichtigkeit der Bewegung für die kindliche Entwicklung. Sie kennen verschiedene Arten von Bewegungen, Bewegungsspiele und Bewegungsräume in ihrer Umgebung.

### Hintergrundwissen für KL

- ↓ Wissen: Muki-Turnen, Anleitung für Bewegungsspiele
- ↓ Wissen: Bewegung

### Wortschatz

Verben zu Bewegung und Spiele wie «hüpfen», «strampeln», «seilspringen», usw.

### Unterrichtsmaterialien

- ↓ Arbeitsblatt 1: Was ist es? (Partnerarbeit, Rätsel)
- ↓ Arbeitsblatt 2: Bewegungsspiele früher und heute (Gruppenarbeit)

- ↓ Arbeitsblatt 3: Bewegung (Lesetext)
- ↓ Arbeitsblatt 4: Auf dem Spielplatz (Gruppenarbeit)
- ↓ Arbeitsblatt 5: Auf dem Spielplatz (Illustration)
- ↓ Arbeitsblatt 6: Malaika lernt laufen (Bildergeschichte)
- ↓ Wort- und Bildkarten 1: Bewegung
- ↓ Poster: Auf dem Spielplatz

### Material

- Flipchartblätter
- Moderationskarten
- Stifte

### Hinweis

Das Kapitel «Bewegung» steht inhaltlich im Zusammenhang mit den Kapiteln «Freizeit» und «Spielen»

### Möglicher Ablauf Teil 1:

## ● Rätsel

Sie benötigen folgende Unterrichtsmaterialien:

- ↓ Arbeitsblatt 1: Was ist es? (Partnerarbeit, Rätsel)

Einstieg ins Thema «Bewegung» mit einem Rätsel, das als Partnerarbeit gelöst werden kann. Die TN suchen den zentralen Begriff, mit welchem alle unvollständigen Sätze sinnvoll ergänzt werden können. Das Lösungswort heisst: «Bewegung»

## ● Auf dem Spielplatz

Sie benötigen folgende Unterrichtsmaterialien:

- ↓ Arbeitsblatt 5: Auf dem Spielplatz (Illustration)
- ↓ Bildkarten 1: Bewegung
- ↓ Wortkarten 1: Bewegung

### Es gibt viele Arten und Möglichkeiten, sich zu bewegen

Die TN erhalten die Illustration «Auf dem Spielplatz» sowie ein paar Minuten Zeit, sich darin zu vertiefen und Details zu entdecken.

In dieser Einstiegssequenz geht es darum, anhand der verschiedenen dargestellten Aktivitäten die Vielfalt der Bewegungen von Kleinkindern, Kindern und Erwachsenen zu entdecken und auf Deutsch zu benennen.

Fortsetzung nächste Seite »

**Fragen der KL:**

- Was sehen Sie?
- Was tun die Menschen auf dem Bild?
- Wie bewegen sich die Menschen?

Für die sprachlichen Vertiefung stehen die Wort- und Bildkarten zur Verfügung (Wortkarten 1, Bildkarten 1). Sie können vielfältig eingesetzt werden:

- nur Wortkarten: pantomimische Darstellung
- nur Bildkarten: den deutschen Begriff suchen
- Wortkarten und Bildkarten: Memory spielen
- Bild-Wortkarten doppelseitig kopiert: Wortschatztraining mit Selbstkontrolle

## ● Bewegung ist wichtig

Sie benötigen folgende Unterrichtsmaterialien:

↓ Arbeitsblatt 3: Bewegung (Lesetext)

- Warum bewegen sich Kleinkinder, Kinder, Teenager, Erwachsene?
- Weshalb haben sie das Bedürfnis, sich zu bewegen?
- Weshalb ist Bewegung in jedem Alter auf eine andere Weise wichtig?
- Was tun, wenn sich Kinder und Erwachsene nicht bewegen wollen?

Diese Fragen können die TN nach Lektüre des Lesetextes zumindest teilweise beantworten. Als Ergänzung kann die KL an dieser Stelle einen visualisierte Input mit Informationen über Muki-Turnen sowie eine Sequenz Bewegungsspiele einbauen.

### Möglicher Ablauf Teil 2:

## ● Bewegung und Bewegungsspiele früher und heute

Sie benötigen folgende Unterrichtsmaterialien:

↓ Arbeitsblatt 2: Bewegungsspiele früher und heute (Gruppenarbeit)

Die vorgeschlagene Gruppenarbeit kann in 2 Untergruppen mit einem jeweils anderen thematischen Schwerpunkt gelöst werden:

- **Schwerpunkt A:** hier stehen Bewegungsspiele und Spielregeln aus der eigenen Kindheit im Zentrum. Die TN der Gruppe A erinnern sich an die eigene Kindheit, an ihre Spielumgebung, an Mädchen- und Knabenspiele, an das eigene Bewegungsbedürfnis in ihrer Kindheit.
- **Schwerpunkt B:** die TN sprechen über ihre Kinder, ihr Bewegungsbedürfnis, aktuelle Jungen- und Mädchenspiele.

Vorschlag für die Gruppeneinteilung: TN ohne Kinder oder mit ganz kleinen Kindern bearbeiten den Schwerpunkt A.

Anschliessend wird im Plenum zusammentragen, was die beiden Gruppen erarbeitet haben. Gibt es grosse Unterschiede zwischen früher und heute? Welche?

Fortsetzung nächste Seite »

### Möglicher Ablauf Teil 3:

## ● Auf dem Spielplatz: Kinderspiele, Spielregeln und Gefahren

Sie benötigen folgende Unterrichtsmaterialien:

- ↓ Arbeitsblatt 4: Auf dem Spielplatz (Gruppenarbeit)
- ↓ Arbeitsblatt 5: Auf dem Spielplatz (Illustration)
- ↓ Poster: Auf dem Spielplatz

### **Kinderspiele und Spielregeln**

In einem ersten Teil der Gruppenarbeit sammeln die TN ihnen vertraute Kinderspiele, sie versuchen einander mit einfachen Worten die Spielregeln zu erklären.

Die Sprachbausteine auf dem Arbeitsblatt sind als sprachliche Unterstützung gedacht. Es empfiehlt sich im Vorfeld ein paar Beispiele gemeinsam zu formulieren.

### **Gefahren auf dem Spielplatz**

Im zweiten Teil der Gruppenarbeit arbeiten die TN wahlweise mit oder ohne Bild (Arbeitsblatt 5). Der Fokus liegt auf den Gefahren, welche beim Spielen auf einem Spielplatz lauern. Einige sind auf dem Bild dargestellt. Die TN überlegen, wie man vorbeugen und das Spielen sicherer gestalten könnte.

Im Plenum: Austausch zu den Fragen 1 und 2: Bekannte Kinderspiele und deren Spielregeln. Die TN führen das Spiel gleich vor oder/und erklären mündlich und benutzen die Sprachbausteine auf dem Arbeitsblatt.

Austausch und Verbesserungsvorschläge zu den Fragen 3 und 4: Gefahren auf dem Spielplatz

### Etwas mitnehmen und zu Hause ausprobieren

Die TN probieren mit ihrem Kind zusammen eines der neu kennengelernten Bewegungsspiele aus und berichten beim nächsten Treffen darüber.

Variante: Die TN zeigen beim nächsten Treffen ein Bewegungsspiel, einen Vers, Reim oder Spruch aus ihrem Herkunftsland.

#### Möglicher Ablauf Teil 4:

### ● Kinder wollen sich bewegen!

Sie benötigen folgende Unterrichtsmaterialien:

↓ Arbeitsblatt 3: Bewegung (Lesetext)

#### **Suche nach neuen Ideen**

Der Lesetext beschreibt die Wichtigkeit von Bewegung für eine gesunde Entwicklung und gibt ein paar Hinweise, was konkret unternommen werden könnte. Die TN lesen den Text (nochmals) und notieren sich Ideen, wo und wie sie sich selbst, wo und wie sich ihre Kinder mehr und lustvoll bewegen könnten.

Im Plenum werden die Ideen ausgetauscht: Muki-Turnen, Sportangebote für Kinder, Ferienpass, PfadfinderInnen, Waldspaziergänge, Inline-Skates, Kickboard (in der Ludothek ausleihen), Kinder zu Fuss mit dem Pedibus in die Schule gehen lassen usw.

#### Etwas mitnehmen und zu Hause ausprobieren

Die TN notieren sich neue Ideen und hängen diese gut sichtbar in ihrer Wohnung auf, probieren etwas davon aus und berichten beim nächsten Treffen über ihre Erfahrungen.

#### Zum Weiterarbeiten:

### ● Malaika lernt laufen

Sie benötigen folgende Unterrichtsmaterialien:

↓ Arbeitsblatt 6: Malaika lernt laufen (Bildergeschichte)

An der Hand von Vater und Mutter kann Malaika bereits gehen, jetzt versucht sie es zielstrebig alleine. Der Übergang vom Krabbeln zum aufrechten Gang stellt Malaika vor grosse Herausforderungen. Die Mutter unterstützt ihre kleine Tochter von ferne, indem sie Malaika beobachtet und schliesslich in ihren Armen erwartet und auffängt.

Wissen: Bewegung

## ● Bewegung

### MuKi-Turnen = Mutter-Kind-Turnen \*

Mutter und Kind brauchen Bewegung. Wenn sie zusammen turnen, lernt das Kind.

Es lernt nicht nur, sich zu bewegen, es lernt auch Vertrauen in sich, die Mutter, den Vater und die andern Kinder zu haben.

Zusammen zu turnen ist für beide ein Spass. Dabei lernt das Kind tanzen, kriechen, hüpfen, sich festhalten etc. Beim Ballspielen lernt das Kind fangen, festhalten und werfen – es lernt, Bewegungen zu koordinieren und wird geschickt im Umgang mit dem Ball.

#### **Ein Kind kann viel profitieren:**

- Die Geschicklichkeit und Feinmotorik werden gefördert.
- Angst kann abgebaut werden.
- Es wird sicherer im Umgang mit andern Kindern der Gruppe und im Umgang mit Spiel- und Turngeräten.

#### **Und was haben Mütter und Väter davon?**

Im MuKi-Turnen lernen die Mütter und Väter andere Mütter und Väter mit kleinen Kindern kennen.

- Sie können die Entwicklung des Kindes miterleben und vergleichen.
- Kinder und Elternteil werden in eine Gruppe integriert.
- Mütter und Väter lernen neue Spiele kennen – auch für daheim.

## ● Praktische Fragen und Angaben

#### **Wo finden Mütter das nächste Angebot MuKi-Turnen?**

Hier kann die Mütterberatung vor Ort weiterhelfen. Oft findet MuKi-Turnen im Quartierzentrum oder in einem Kirchgemeindesaal statt. Es hat Material zum Turnen, Bälle, Tücher, Bänke, Matten, Schlaghölzer, Hula-Hopp-Ringe. Und meist wird ein Kinderhütedienst angeboten, falls das kleine Geschwisterchen auch mitkommt.

#### **Für welche Altersstufe ist MuKi-Turnen geeignet?**

MuKi-Turnen eignet sich für Kinder von 3 Jahren bis zum Kindergartenalter.

\* An manchen Orten in der Schweiz spricht man auch von VaKi-Turnen = Vater-Kind-Turnen, hier wird die ursprüngliche Bezeichnung MuKi-Turnen verwendet.

## ● Einige Übungsbeispiele aus dem MuKi-Turnen

### Begrüssungsspiel

Materialbedarf: Ball

Das Spiel ist ideal zum Vorstellen und Lernen neuer Namen:

Alle stellen sich im Kreis auf. Jemandem den Ball zuwerfen mit dem Satz «Ich heisse XY» (oder: Mein Name ist XY). Wer den Ball fängt, nennt seinen Namen und wirft den Ball weiter. Sobald alle Namen mehrmals genannt wurden, kurz klären, wie man sich in Zukunft anspricht, ob mit «Sie» oder «du», nur mit Vornamen? Nun ändert der Satz und der Ball fliegt zielgerichtet: «XY wirft den Ball zu YZ». Die Wiederholung des eigenen Namens empfiehlt sich, damit die Aussprache schwieriger Namen richtig memoriert wird.

### Gleichgewichtsspiel

Materialbedarf: Bierdeckel oder Kartonteller

Jede Person erhält drei Bierdeckel und soll den Raum immer nur auf Deckeln stehend überqueren. Das heisst: Auf zwei Deckeln kann man stehen, den dritten vorschieben. Das ist mit viel Bücken und Balancieren verbunden.

Variante: Sich zu Musik frei im Raum bewegen, wenn die Musik stoppt, auf einen Teller flüchten oder möglichst viele Teller berühren. Wer keinen freien Teller findet, scheidet aus.

### Tierbewegungen

Eine Bewegungsübung mit Deutschlern-Effekt

Kein Material notwendig

Alle gehen herum. Wenn jemand «Frosch» ruft, hüpfen alle wie die Frösche, bewegen sich dann lautlos wie die Katzen, Pferde, Kängurus, Elefanten, Schlangen. Wer die Tiernamen noch nicht kennt, kopiert im MuKi-Turnen die anderen.

Beispiel zum Vormachen:

#### **Hoppe, hoppe Reiter**

Materialbedarf im Unterricht: Eine Puppe

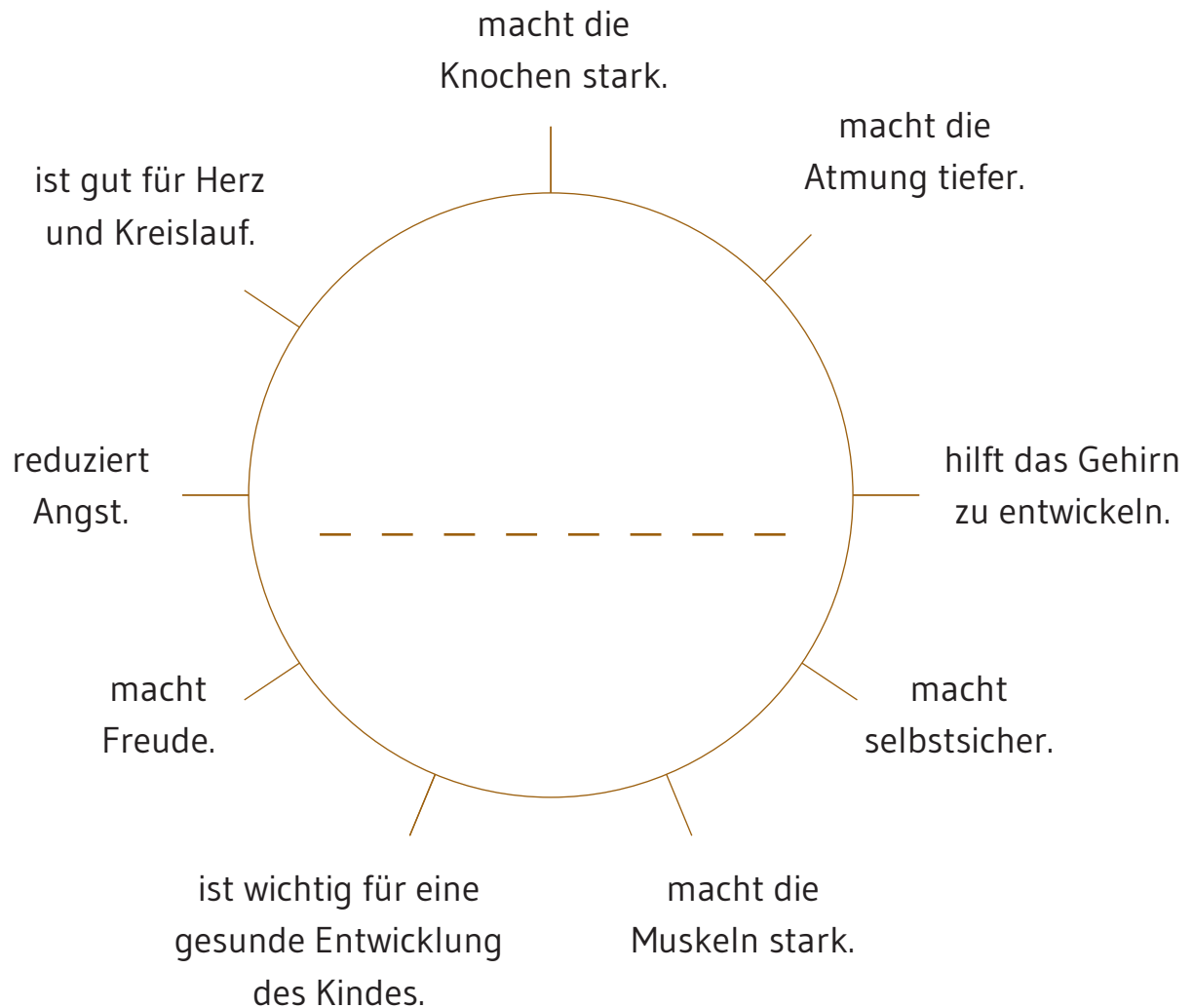
Sitzend mit einer improvisierten Puppe das Reiten auf den Knien vormachen. Die Puppe muss hier das Kind ersetzen. Bei «Plumps» wird das Kind nach hinten gekippt.

*Hoppe hoppe Reiter,  
wenn er fällt, dann schreit er.  
Fällt er in den Graben,  
fressen ihn die Raben.  
Fällt er in die Hecken,  
fressen ihn die Schnecken.  
Fällt er in den Sumpf,  
macht das Wasser Plumps.*

Bei «Plumps», wenn die Mutter das Kind nach hinten kippt, fürchten es sich ein wenig. Aber es weiss: Die Mutter wird es halten. Das bildet Vertrauen.

Arbeitsblatt 1: Was ist es? (Partnerarbeit, Rätsel)

## ● Was ist es? Wie heisst das Lösungswort?



Arbeitsblatt 2: Bewegungsspiele früher und heute (Gruppenarbeit)

## ● Bewegungsspiele früher und heute

### Gruppenarbeit A: Die Bewegungsspiele in meiner Kindheit

Gehen Sie in Gedanken in Ihre Kindheit zurück, stellen Sie sich vor, dass Sie ungefähr 8 bis 12 Jahre alt sind. Stellen Sie sich Ihre Wohnung / Ihr Haus / Ihren Garten / Ihre Umgebung vor. Erzählen Sie:

1. Waren Sie ein lebhaftes Kind? Waren Sie ein Kind, das sich viel und oft bewegt hat? Oder waren Sie eher ein ruhiges Kind? Ein Kind das gern gelesen oder gezeichnet hat?
2. Wie war die Umgebung zum Spielen im Freien? Hatten Sie einen Garten? Oder einen Hinterhof?
3. Welche Bewegungsspiele haben Sie als Kind gerne gespielt?
4. Haben Sie alleine gespielt oder mit andern zusammen?
5. Wer hat jeweils mitgespielt? Nur Mädchen? Mädchen und Knaben?
6. Gab es typische Mädchenspiele und typische Knabenspiele?
7. Was war gefährlich, was verboten?
8. Wie viele Stunden pro Woche haben Sie ungefähr gespielt (mit Bewegung?)

### Gruppenarbeit B: Die Bewegungsspiele meines Kindes

Stellen Sie sich Ihre Wohnung/Ihr Haus und die Umgebung in der Schweiz vor. Stellen Sie sich auch Ihr Kind vor.

Erzählen Sie:

1. Wie würden Sie Ihr Kind beschreiben? Ist es eher ein lebhaftes Kind, das sich viel und gerne bewegt oder eher ein ruhiges Kind?
2. Welche Bewegungsspiele spielt Ihr Kind am häufigsten und am liebsten?
3. Wo spielt es am liebsten? Im Freien? Drinnen?
4. Was spielt es alleine, was mit anderen Kindern?
5. Wer spielt da mit? Gibt es typische Mädchen- und typische Knabenspiele?
6. Wie ist die Umgebung zum Spielen?
7. Was ist gefährlich, was ist verboten?
8. Wie viele Stunden pro Woche spielt Ihr Kind (mit Bewegung)?



## ● Bewegung

### **Kinder wollen sich bewegen!**

Babies und kleine Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Die Eltern sollen das unterstützen. Wenn Kinder sich viel bewegen, werden die Muskeln stark, das Gehirn ist gut durchblutet und die Hirnzellen können wachsen. Ein Kind bekommt durch viel Bewegung ein gutes Körpergefühl und damit auch Selbstbewusstsein. Viel Bewegung ist auch eine gute Methode gegen Übergewicht.

So können Sie Ihr Kind in seinem natürlichen Bewegungsdrang unterstützen: Legen Sie Ihr Baby immer wieder auf eine Decke. So kann strampeln, sich drehen, den Kopf heben und den Raum wahrnehmen.

Lassen Sie ein zweijähriges Kind eine Strecke selbst gehen. Sie brauchen zwar viel länger für den Weg von A nach B, doch das Kind bewegt sich und entdeckt vieles auf diesem Weg. Wenn es müde ist, darf es in den Buggy sitzen.

Geben Sie einem Kleinkind die Möglichkeit, sich auf viele Arten zu bewegen: rennen, hüpfen, kriechen, tanzen. Kinder lieben es, auf einem Mäuerchen zu balancieren, eventuell an der Hand des Vaters oder der Mutter. Gehen Sie mit dem Kind möglichst oft auf den Spielplatz oder in die Natur. Aber auch im Kinderzimmer ist viel Bewegung möglich, insbesondere auf einem Parcours aus Matratzen und Kisten.

Bewegung ist oft mit Spiel verbunden. Bewegung und Spiel helfen bei der Integration von Kindern – vor allem, wenn sie schüchtern sind oder noch nicht gut Deutsch sprechen. Beim gemeinsamen Spiel lernen Kinder auch den Umgang mit anderen Kindern.

# Arbeitsblatt 4: Auf dem Spielplatz (Gruppenarbeit)

## ● Auf dem Spielplatz: Kinderspiele, Spielregeln und Gefahren

### Kinderspiele

Arbeiten Sie mit 2 oder 3 Personen zusammen. Sie brauchen für diese Arbeit die Illustration «Auf dem Spielplatz». Betrachten Sie die Illustration «Auf dem Spielplatz» und erzählen Sie:

1. Erkennen Sie bekannte **Kinderspiele**?
2. Können Sie die **Spielregeln** kurz erklären? Die Ausdrücke und Wörter unten können Ihnen dabei helfen.

**Zum Erklären der Spielregeln können Sie diese Wörter benutzen:**

Es können \_\_\_\_\_ Kinder mitspielen.

Man braucht \_\_\_\_\_.

Alle Kinder müssen \_\_\_\_\_.

Ein Kind muss \_\_\_\_\_.

2 Kinder müssen \_\_\_\_\_.

Jedes Kind hat \_\_\_\_\_.

Man muss \_\_\_\_\_.

Man darf nicht \_\_\_\_\_.

Die Gewinnerin oder der Gewinner \_\_\_\_\_.

### Beispiel: Himmel und Hölle

Es können viele Kinder mitspielen.

Man braucht ein Stück Kreide.

Man muss auf dem Boden «Erde, Himmel und Hölle» zeichnen.

Ein Kind muss ein Steinchen werfen und dann springen.

Die Gewinnerin oder der Gewinner ist zuerst im Himmel.

Fortsetzung nächste Seite »

### Gefahren

3. Auf dem Spielplatz lauern auch Gefahren. Betrachten Sie bitte nochmals das Bild.  
Erkennen Sie gefährliche Situationen? Weshalb sind sie gefährlich, was kann passieren?

Das ist gefährlich:	Das kann passieren:

4. Wie wird der Spielplatz weniger gefährlich? Was könnte man besser machen?  
Diskutieren Sie!

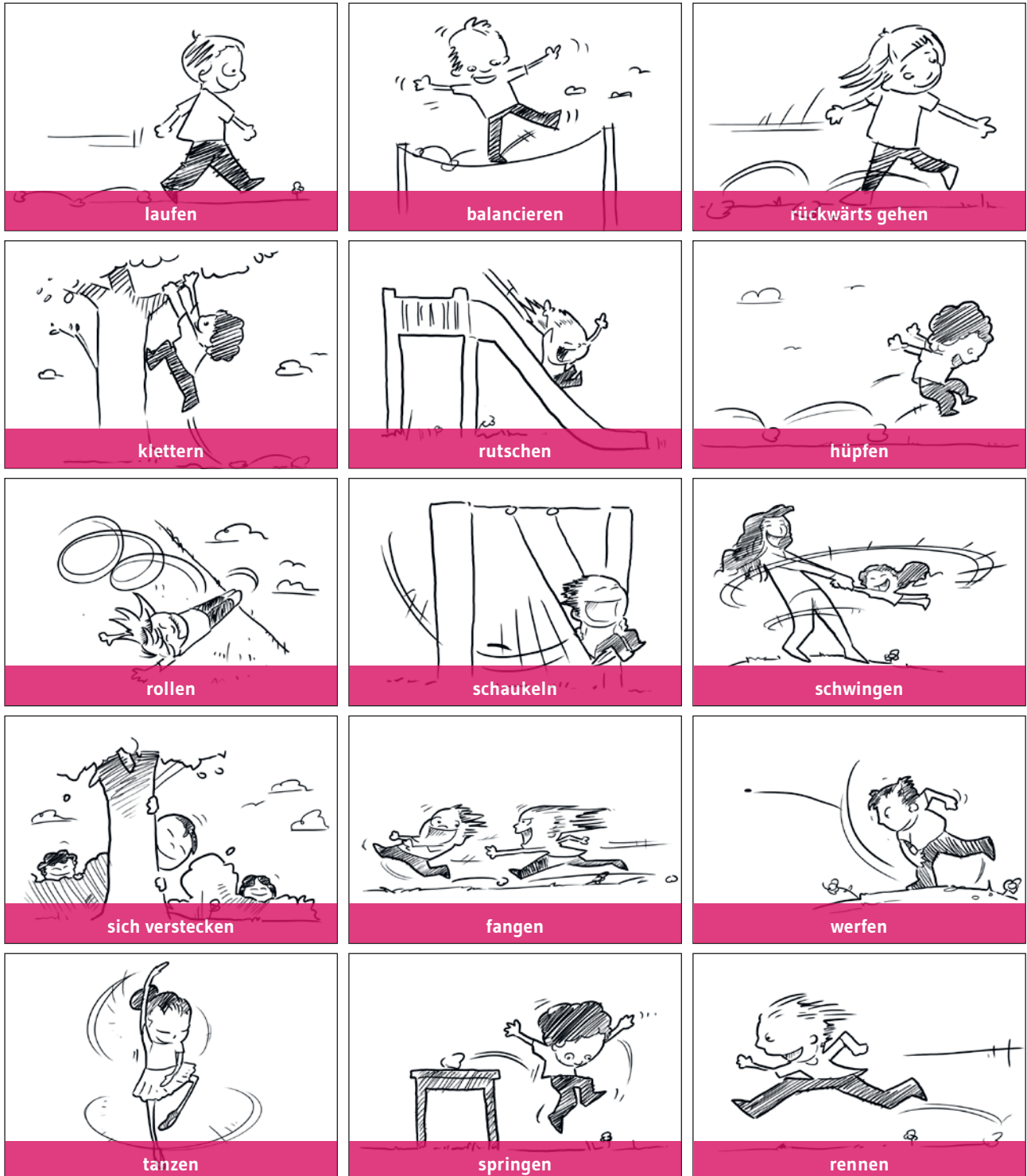
## ● Auf dem Spielplatz



Wort- und Bildkarten 1: Bewegung

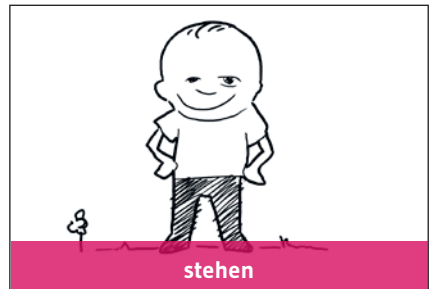
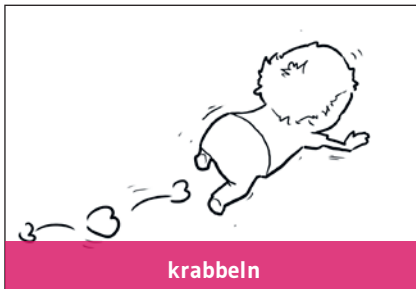
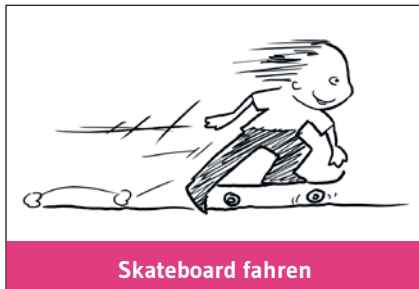
## ● Wort- und Bildkarten

Übersicht über die Wort- und Bildkarten



Fortsetzung nächste Seite »







den Kopf heben



Velo fahren

laufen

balancieren

rückwärts gehen

klettern

rutschen

hüpfen

rollen

schaukeln





schwingen

sich verstecken

fangen

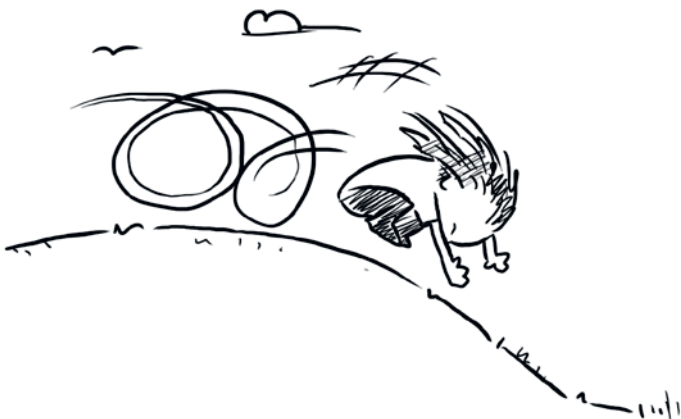
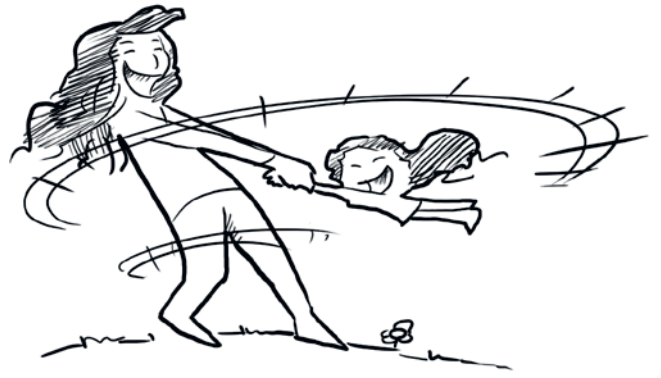
werfen

tanzen

springen

rennen

einen Purzelbaum  
machen



kriechen

jonglieren

auf den Zehenspitzen  
gehen

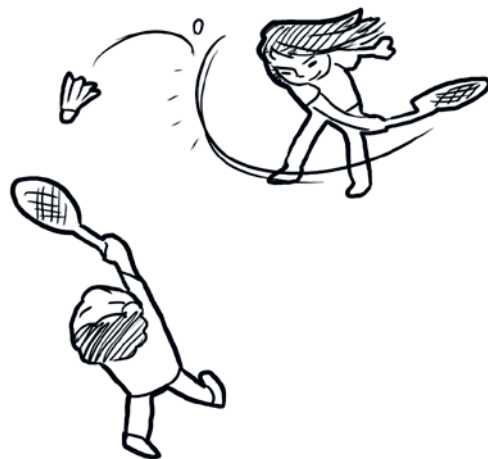
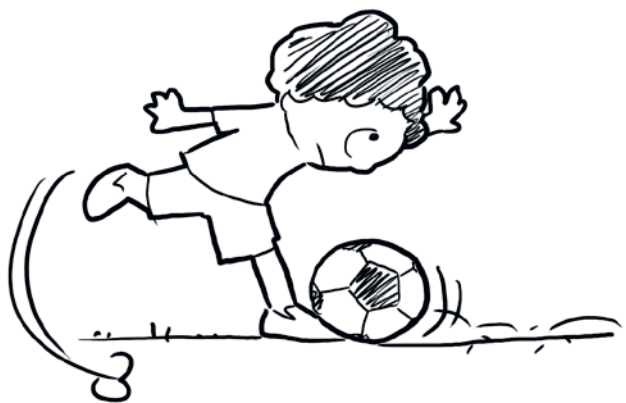
Fussball spielen

Federball spielen

Gummi-Twist spielen

seilspringen

Schlittschuh laufen



Skateboard fahren

krabbeln

stehen

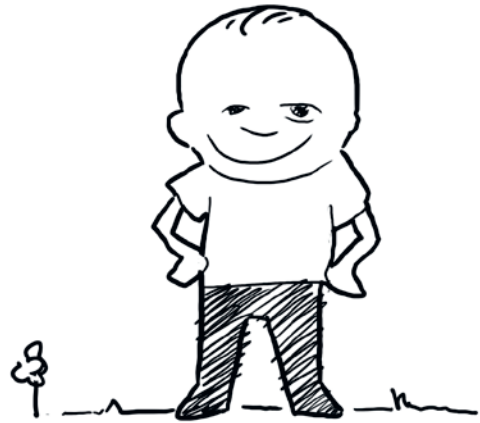
eine Treppe  
hinunter gehen

kauern

auf einem Bein stehen

sich drehen

strampeln



greifen

den Kopf heben

Velo fahren

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

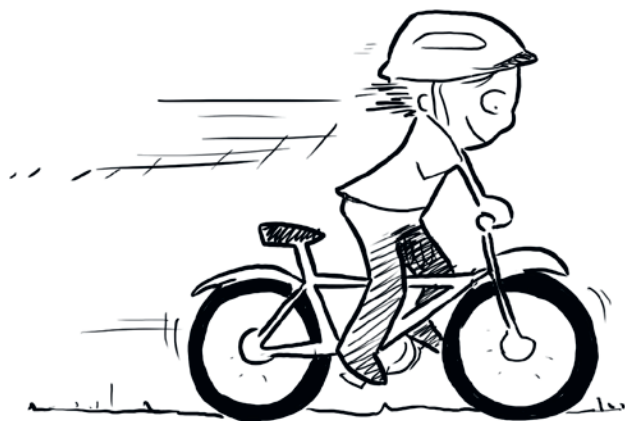




---

---

---



---

---

Arbeitsblatt 6: Malaika lernt laufen (Bildergeschichte)

## ● Malaika lernt laufen

Eine Hand von Malaika hält der Vater.  
Die andere Hand hält die Mutter.  
So kann Malaika gehen.  
Das gefällt ihr.

Jetzt ist Malaika allein im Zimmer.  
Sie will wieder gehen.  
Sie krabbelt zum Stuhl.  
Am Stuhlbein zieht sie sich hoch.

Malaika steht.  
Sie schaut um sich.  
Sie lässt den Stuhl los.  
Malaika fällt um.

Wieder zieht sich Malaika hoch.  
Wenn sie loslässt, fällt sie um.  
Immer wieder zieht sich Malaika hoch.  
Immer wieder sitzt sie auf ihren Windeln.

Kriechen will Malaika nicht mehr.  
Sie will zur Mutter in die Küche.  
Sie schiebt den Stuhl vor sich her.  
Die Mutter hört Malaika kommen.

Die Mutter bückt sich.  
Malaika lässt den Stuhl los.  
Sie geht zur Mutter.  
Nach drei Schritten schwankt sie.

Die Mutter fängt Malaika auf.  
Sie drückt sie an sich.  
Das sind die ersten Schritte von Malaika.  
Sie ist stolz.

Bildergeschichte zum Lesetext auf der nächsten Seite »

