

Praxisbeispiele: Rückenschule im Kindergarten

XXX

In physiopraxis 3/05 hat ein Karlsruher Kindergarten gezeigt, wie man Kindern mehr Bewegung bietet. Mit einem Waldtag, einer Schatzsuche und mehr Platz im Hof schaffte er dafür den Rahmen. Doch auch drinnen kann Bewegung in die Bude kommen – mit den richtigen Spielen. Hans-Dieter Kempf von der Karlsruher Rückenschule zeigt, welche Spiele es gibt und welche Wirkung sie haben.

☒ Kinder brauchen Bewegung, um sich körperlich, geistig und sozial zu entwickeln. Bewegung ist Kommunikations- und Ausdrucksmittel und ein Ventil für emotionale Spannungen. Stimmungen und Gefühle beispielsweise drücken sich immer in der Haltung aus. Gedanken wie „Das schaffe ich nie“, „Davor habe ich Angst“ oder „Alle Anderen sind besser“ äußern sich in einer gebückten Haltung, Gedanken wie „Das habe ich gut gemacht“ und „Ich kann das“ in einer aufrechten Haltung.

Aber auch umgekehrt gilt: Bewegung und Haltung beeinflussen das emotionale Befinden. Sie vermitteln Körperbewusstsein und können die Persönlichkeit fördern. Sport treibende Kinder sind nicht nur fitter als Kinder, die sich wenig bewegen. Sie sind auch unabhängiger, kontaktfreudiger und motivierter.

Ziel ist, Kinder stark zu machen ► In diesem Sinne will auch die Rückenschule Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen. Anders ausgedrückt: Ziel ist, die motorischen Fähigkeiten mit einem spielerischen Bewegungsprogramm zu fördern. Eine aktuelle Studie zeigt, dass das Konzept „Rückenschule für Kinder“ als Prävention von Bewegungsmangelkrankheiten effizient ist. Man untersuchte, wie das Programm die Haltung, die Rumpf- und Fußmuskelfkraft sowie die motorische Leistungsfähigkeit beeinflusst. „Rückgrat haben“ ist aber mehr als ein starker Rücken, es



Abb. 2: Olé – stolze Stierkämpfer stehen möglichst aufrecht.

bedeutet auch „aufrecht durchs Leben gehen“, „Ziele verfolgen“, „sich nicht so schnell aufgeben“ und „sich nicht ducken“. Nicht nur die Muskeln sollen sich also durch eine spielerische Rückenschule stärken, sondern auch die Persönlichkeiten der Kinder.

Bausteine einer Rückenschule für Kinder f Die Rückenschule für Kinder besteht aus Spielen, Übungen und Lernsituationen. Die Teilziele sind Wahrnehmungs- und Haltungsförderung, Schulung der Koordination, Muskelaufbau, Herz-Kreislauftraining, Entspannung und Wissensvermittlung.

Man kann sie kindgerecht in sieben Bausteine teilen:

- „Spiel mit“ – Kleine Spiele, Laufspiele, Kreativspiele, Fangspiele
- „Ich spür was“ – Wahrnehmungsübungen
- „Halt dich gut“ – Haltungsübungen und Ergonomie
- „Ich zeig dir mal was“ – Koordinationsübungen
- „Ich bin ein Muskelprotz“ – Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- „Stille üben“ – Entspannungsübungen
- „Ich weiß schon viel“ – Wissensvermittlung

Abb. 1: Im Dunkeln gehen, Handtuchhochwurf, Tauziehen und vieles mehr ist mit dem einfachen Spielgerät Handtuch möglich.

alle Fotos: H.-D. Kempf



Spiele und Übungen mit dem Handtuch

Material: Jedes Kind hat ein Handtuch.

- **„Schau was ich kann!“:** Was fällt euch mit dem Handtuch alles ein? Was ist an Werfen, Rutschen und Schwingen möglich? Die Bewegungsideen aufgreifen und in die ganze Gruppe einbringen. Ziele: Kennlernen des Spielgerätes, Kreativität fördern
- **„Rollerfahren“:** Mit einem Fuß auf das Handtuch stellen, mit dem anderen Fuß abstoßen und so auf dem Boden rutschen. Variante: Mit beiden Füßen auf je einem Handtuch rutschen. Weitere Varianten können Staffelspiele sein. Ziele: Koordination, Ausdauerförderung
- **„Schwänzchenrauben“:** Jedes Kind steckt sich das Handtuch hinten in den Hosenbund und versucht, anderen das Handtuch zu rauben. Ein geraubtes Handtuch darf man sich ebenfalls anstecken. Ziele: Reaktionsschulung, Ausdauerförderung
- **„Im Dunkeln gehen“:** Das Handtuch über den Kopf legen und im „Dunkeln“ gehen. Alle Kinder gehen kreuz und quer und halten die Hände vor den Körper (Abb. 1). Treffen sich zwei Kinder, versuchen sie sich gegenseitig zu erkennen. Variante 1: „Gegenstände ertasten“. Variante 2: „Vampirspiel“; Wenn sich zwei Kinder berühren, begrüßen sie sich mit einem gruseligen ‚Hah‘. Ziele: Schulung der Orientierung, Kommunikation
- **„Handtuchhochwurf“:** Wie muss man das Handtuch werfen, damit es möglichst hoch fliegt? Zum Beispiel werfen alle Kinder auf „3“ das Handtuch nach oben und versuchen, dem herabfallenden Handtuch auszuweichen (Abb. 1). Variation: „Handtuchweitwurf“; Wie weit könnt ihr das Handtuch werfen? Die Kinder werfen das Handtuch auf ein Ziel, zum Beispiel eine Matte. Ziele: Wurftechnik schulen, Reaktionsschulung
- **„Olé“:** Stolz wie ein Stierkämpfer und mit einem lauten „Olé“ das Handtuch von einer Seite zur anderen Seite ziehen. Wenn jetzt noch ein Stier da wäre! Der Übungsleiter läuft als Stier durch die Stierkämpferreihe. Danach läuft jedes Kind als Stier mit lautem Gebrüll durch die Reihe und stellt sich hinten an (Abb. 2). Ziele: Körpaufrichtung, Ausdruck zeigen
- **„Linienfahren“:** Das Kind stützt beide Hände auf das Handtuch und fährt als „Auto“ im Slalom um Markierungen. Ziel: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
- **„Bauchrutsch-Robbe“:** Die Kinder legen sich bäuchlings auf das Handtuch und ziehen sich kräftig auf über den Boden. Ziel: Kräftigung der Rücken- und Schultergürtelmuskulatur.
- **„Eisenbahn“:** Leg dich mit dem Rücken auf ein Handtuch und schiebe dich mit den Beinen vorwärts. Ziele: Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur
- **„Handtuchklau“:** Das Handtuch unter den Rücken legen und „nicht hergeben“. Ein anderes Kind versucht, das Handtuch her vorzuziehen. Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur
- **„Karussell-Walzerkönig“:** Zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten ein Handtuch zwischen sich. Sie drehen sich umeinander, das Handtuch kann man nach oben und unten schwingen. Beim Schwingen zur Seite können sich beide Kinder darunter durch drehen. Ziele: Geschicklichkeit, Beweglichkeit
- **„Tauziehen“:** Zwei Kinder versuchen sich gegenseitig mit dem Handtuch zu sich zu ziehen (Abb. 1). Variante: Die Kinder stehen auf kleinen Kästen, Medizinbällen oder Ähnlichem. Ziele: Kräftigung, Wettkampferhalten
- **„Pferdekutsche“:** Ein Kind liegt in Bauchlage auf dem Handtuch und hält ein zweites Handtuch fest. An diesem zieht das andere Kind die Kutsche durch den Raum. Variante: Setze, knie oder stelle dich aufrecht als Kutscher auf das Handtuch. Ziele: Ganzkörperspannung, Kräftigung, Schulung der Haltung
- **„Umzug“:** Ein Kind schiebt das andere (möglichst aufrecht) sitzende Kind durch den Raum. Variante: Wer zieht am schnellsten um? Ziele: Ganzkörperspannung, Schulung der Haltung
- **„Zweierbob“:** Ein Kind sitzt auf dem Handtuch und wird von zwei anderen (einem „Zweierbob“) in Kreisen, Linien oder mit unterschiedlichem Tempo durch den Raum gezogen. Variante: Im Raum liegende Gegenstände einsammeln, transportieren und wieder abladen. Ziele: Ganzkörperspannung, Schulung des Gleichgewichts
- **„Wasserpumpe“:** Zwei Kinder halten ein Handtuch an den Enden fest und gehen aus dem Stand in die Knie, bis das Handtuch den Boden berührt. Dann geht es wieder nach oben und so weiter. Der Oberkörper bleibt aufrecht (Vorübung für das Heben schwerer Gegenstände). Ziel: richtiges Bücken, Vorübung zu „Handtuch mit Ball“
- **„Handtuch mit Ball“:** Ein Ball liegt auf dem Handtuch, die Kinder holen aus der Hocke Schwung und schleudern ihn nach oben und fangen ihn wieder auf. Zwei Paare können sich nebeneinander stehend den Ball zuspieren. Ziele: Geschicklichkeit, Kommunikation, richtiges Bücken
- **„Hollywoodschaukel“:** Ein Kind legt sich ganz steif auf drei bis vier Handtücher, die in einer Reihe liegen. Jeweils zwei Kinder fassen ein Handtuch. Alle sechs oder acht Kinder heben (aufrechter Rücken!) gleichzeitig das Kind an und schaukeln es vorsichtig hin und her. Ziele: Ganzkörperspannung, richtiges Heben schwerer Gegenstände
- **„Laufendes Band“:** Zwei Mannschaften versuchen, mit ihren Handtüchern einen „Fluss“ zu überqueren, in dem sie in einer Reihe stehen und jeweils die Handtücher von hinten nach vorne geben. Berührt eine Mannschaft „das Wasser“, muss sie von vorn beginnen. Ziel: Gemeinschaftssinn fördern
- **„Wäschekorb“:** Einige Kinder befinden sich mit einem Wäschekorb als Wäscherinnen auf einer markierten Fläche. Die Kinder drum herum versuchen, die „schmutzige Wäsche“ in den Wäschekorb zu werfen, die „Wäscherinnen“ befördern die Handtücher schnell wieder nach außen. Ziele: Wettkampferhalten, Schnelligkeit, Wurftechnik schulen

Spiele und Übungen mit Bierdeckeln

Material: Runde Bierdeckel, verschieden farbig angemalt oder mit buntem Papier beklebt

- **„Ampelspiel“:** Der Übungsleiter hält rote und grüne Bierdeckel abwechselnd hoch: Bei Rot stehen die Kinder, bei Grün laufen sie. Variante: zusätzlich Gelb (langsam abbremsen) Ziele: Verhalten an Ampeln üben, Ausdauer, Schulung
- **„Zielwerfen im Bierdeckelquadrat“:** Man grenzt ein etwa 4m x 4m großes Feld mit vier Hütchen ein. Die Kinder stehen an zwei (oder vier) Linien des Quadrats. Sie versuchen, die Bierdeckel auf die andere Seite zu werfen (eventuell markieren). Kullert ein Bierdeckel aus dem Quadrat, holt man ihn und versucht es erneut. Ziel: Wurftechnik schulen
- **„Überqueren“:** Die Kinder sollen auf verschiedene Arten, das Bierdeckelquadrat überqueren (☞ Abb 3):
 - gehen oder laufen, ohne die auf dem Boden liegenden Bierdeckel zu berühren
 - von Bierdeckel zu Bierdeckel gehen,
 - immer auf die gleiche Farbe treten
 - immer auf eine andere Farbe treten
 - rechter Fuß berührt nur weiße Bierdeckel, linker Fuß nur rote und Ähnliches
 - in der Reihenfolge der Ampelfarben gehen
 - rückwärts, im Vierfüßlergang oder im Kriechgang gehen
 - zu Zweit (zum Beispiel Arme einhaken), ein Kind darf nur auf rote, das andere nur auf gelbe Bierdeckel treten und Ähnliches
 - zu Dritt einhaken, ähnliche Aufgaben wie obenZiele: Schulung Koordination, Interaktion, Kommunikation
- **„Bierdeckelumdrehen“:** Die eine Gruppe (zum Beispiel alle Mädchen) dreht die weißen Bierdeckel um, die andere Gruppe (alle Jungen) die bunten Bierdeckel. Ziele: Schnelligkeit, Wechsel von Haltungen
- **„Gleichgewicht halten“:** Die Bierdeckel liegen kreuz und quer im Raum. Die Kinder gehen, laufen oder hüpfen (in verschiedenen Varianten) um die Bierdeckel. Bei einem Signal sucht sich jedes Kind einen Bierdeckel und erprobt sein Gleichgewicht:
 - auf einem Bierdeckel stehen (mit beiden Füßen, mit einem Fuß, auf den Zehenspitzen, auf den Fersen)
 - Varianten mit geschlossenen Augen und mit Armbewegungen
 - gleichzeitig auf zwei Bierdeckel stellen (Variante: mit einer Hand und einem Fuß, ☞ Abb. 4)

Abb. 3: Hüpfen und Greifen trainieren bei Bierdeckelspielen



Abb. 4: Höchstleistung: Gleichgewicht halten auf Bierdeckeln

- gleichzeitig auf drei Bierdeckel stellen (zwei Füße und eine Hand oder ein Fuß und beide Hände)
Ziele: Schulung von Koordination und Gleichgewicht, Ausdauer
- **„Einsammeln“:** Zwei Gruppen sammeln möglichst viele Bierdeckel ein. Ziele: Aufräumen, Ausdauer, richtiges Bücken
- **„Balancieren“:** Die Kinder gehen kreuz und quer durcheinander und balancieren einen (oder mehrere) Bierdeckel auf dem Kopf. Sie probieren, ob man ihn auch auf der Hand, dem Fuß, dem Knie, oder der Schulter balancieren kann. Dabei variiert außerdem das Geh- oder Lauftempo. Ziele: Körperrichtung und Körperwahrnehmung
- **„Hilfreicher Engel“:** Fällt beim Balancieren ein Bierdeckel auf den Boden, bleibt das Kind solange stehen bis ein anderes Kind den Bierdeckel aufhebt und ihm wieder auf den Kopf legt. Ziel: Bücken üben mit gebeugten Knien, gegenseitiges Helfen
- **„Bierdeckelklau“:** Die Bierdeckel gegenseitig rauben. Ziel: Reaktionsschulung
- **„Bierdeckelschnappen“:** In Rückenlage mit angestellten Beinen versucht ein Kind mit den Händen Bierdeckel zu schnappen, die ein anderes Kind von der Seite, von hinten und von vorne in unterschiedlichen Höhen hinhält. Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur
- **„Fische fangen“:** Zwei Kinder liegen sich in Bauchlage gegenüber und lassen je einen Bierdeckel um den eigenen Rücken kreisen, vor dem Körper tauschen sie die Bierdeckel. Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur
- **„Waage“:** Einem Kind legt man unterschiedliche Mengen an Bierdeckeln auf die ausgestreckten Hände. Es versucht mit geschlossenen Augen das Gewicht zu „erfühlen“. Ziel: Körperwahrnehmung
- **„Spürnase“:** Ein Kind liegt in Bauchlage und bekommt einige Bierdeckel auf verschiedene Körperteile gelegt. Es muss versuchen, diese Stellen sofort zu erraten. Ziel: Körperwahrnehmung
- **„Anspannen – Entspannen“:** Ein Kind liegt auf dem Boden. Einige Bierdeckel werden nacheinander auf verschiedene Muskeln gelegt. Das Kind spannt diese Muskeln an und lässt nach Entfernen der Bierdeckel wieder locker. Ziel: den Unterschied von Spannung und Entspannung kennen lernen

Spiele und Übungen mit der Schaumstoffrolle

Material: Schaumstoffrechtecke aus der Matratzenfabrik, Maße: etwa 150 cm lang und etwa 10 x 10 cm Querschnitt

- **„Schau mal was ich kann!“:** Was könnt ihr mit der Schaumstoffrolle alles machen? Reiten, Werfen, Schießen, Fechten und vieles mehr. Ziel: Kreativität fördern
- **„Schaumstoffrollenkampf“:** Die Kinder suchen sich einen Gegner, mit dem sie einen Kampf ausfechten. Ziele: Wettkampferhalten, Geschicklichkeit
- **„Rollenhochwurf“:** Wie muss man die Rolle werfen, damit sie möglichst hoch fliegt? Wer schafft es, die Rolle bis zur Decke zu werfen und ihr beim Herunterfliegen ausweichen? Variante: Paarweise gegenüberstehen, die Rolle hochwerfen, schnell zum Platz des Partners wechseln und dort dessen Rolle fangen. Ziel: schnelle Reaktionen, Wurftechnik schulen
- **„Rollenweitwurf“:** Auf Kommando werfen alle Kinder die Schaumstoffrollen so weit wie möglich weg. Die Kinder holen die Rollen erst zurück, wenn alle geworfen haben. Ziel: Wurftechnik schulen

- **„Schraube“:** Die Rolle hochwerfen und dabei der Rolle einen Drall versetzen und wieder auffangen. Variante: Die Rolle hochwerfen und sich dann selbst drehen. Ziele: Wurftechnik schulen, Geschicklichkeit
- **„Riesen-Pommes frites“:** Zwei Kinder werfen ein „Riesen-Pommes frites“ hin und her und versuchen, es zu fangen. Variante: Die Kinder lassen die Schaumstoffrolle am Boden entlang rutschen. Ziel: Geschicklichkeit
- **„Afrikanischer Träger“:** In Schrittstellung auf der Rolle stehen und dabei das Gleichgewicht halten. Geht es mit einem kleinen Gegenstand auf dem Kopf leichter? Ziele: Gleichgewicht schulen, Aufrichtung
- **„Balancieren“:** Die Kinder legen mit den Rollen Figuren oder einen Kreis. Sie balancieren darüber (☞ Abb. 5). Zusätzlich kann es noch Aufgaben geben. Variante: Die Schaumstoffrollen auf dem Kopf balancieren. Ziele: Gleichgewicht und Aufrichtung schulen
- **„Schaumstoffrollenlauf“:** Die Kinder hüpfen und laufen in verschiedenen Variationen über, um und auf die Schaumstoffrollen. Die Schaumstoffrollen liegen kreuz und quer, hintereinander im Kreis oder einer Reihe in verschiedenen Abständen. Ziel: Ausdauerförderung, Koordination
- **„Hausbauen“:** Die Kinder bauen mit den Rollen ein Haus, entweder vertikal im Raum oder waagrecht auf dem Boden. Ziel: Kommunikation, Interaktion
- **„Stille üben“:** Die Kinder legen sich auf die Schaumstoffrollen ihres „Hauses“ und ruhen sich aus (☞ Abb. 5). Ziele: Ausruhen, Stille genießen

Abb. 5: Dem Toben folgt die Übung „Stille“.



physiospezial

Das richtige Spielmaterial

Die Firma Frottee Design hat die richtigen Handtücher für die Bewegungsspiele. Zwei Mal zehn Stück gibt es mit dem Stichwort „Frottee“ zu gewinnen. Außerdem für Kindergruppen geeignet: Das Schwungtuch der Firma Sport-Tec. Es wartet auf seinen Gewinner, das Stichwort ist „Schwungtuch“. Beide Aktionen gehen bis zum 30. Juni 2005, bis dahin muss eine Postkarte in der physiopraxis-Redaktion angekommen sein. Die andere Möglichkeit: Online mitmachen unter www.thieme.de/physioonline.

Frottee Handtücher
Badetücher Liegetücher usw...
alles ums Frottier!

www.frotteehaus.de



Mit den drei einfachen Geräten Handtuch, Bierdeckel und Schaumstoffrolle lassen sich beispielsweise Spielformen gestalten, die viele Bewegungsqualitäten fordern. Dabei kann man fast unendlich viele Spielvariationen erfinden. Die Kreativität der Kinder sorgt „fast von allein“ dafür, dass die Spiele abgewandelt oder erweitert werden!

Hans-Dieter Kempf



Hans-Dieter Kempf ist Sportwissenschaftler und entwickelte 1986 die Karlsruher Rückenschule. Als Referent, Lehrbeauftragter und Autor ist er maßgeblich beteiligt am Aufbau und an der Weiterentwicklung der Rückenschulbewegung in Deutschland (www.dierueckenschule.de).