

(Eingereichte Textversion)

Rückenschule für Kinder am Beispiel eines Pilotprojektes im Kindergarten St. Michael

Zusammenfassung

Die Rückenschule für Kinder ist in erster Linie ein Programm zur Bewegungsförderung, das mit Spiel- und Übungsformen eine Verbesserung der Wahrnehmung, der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, der Haltung sowie der Entspannungsfähigkeit anstrebt. Die Rückenschule für Kinder ist ein wichtiger Baustein im Projekt „Bewegungsfreundlicher Kindergarten St. Michael“. Gemeinsam mit der „Bewegungsbaustelle“ werden im Setting „Kindergarten“ gleichsam alle Kinder gefördert, auch die motorisch Schwachen. Die Erfolge werden in Verbesserungen der motorischen Fähigkeiten Koordination, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit sichtbar und in der deutlich gestiegenen Bewegungssicherheit, was bisher keine Unfälle in Räumen, Hof und Wald mit sich brachte.

Aber auch strukturelle Veränderungen, wie die Öffnung der Räume“ und das „Offene Konzept“ verbesserten die Situation im Kindergarten gewaltig. Früher durften die Kinder das Zimmer nicht verlassen (Aufsichtspflicht) und kaum eigene Entscheidungen treffen. Konflikte konnten nur schwer gelöst werden, so dass sich Aggressionen aufstauten. Eine strenge Ordnung, Disziplinierung und Fremdbestimmtheit verstärkten den Teufelskreis. Heute ist ein selbstbestimmtes Bewegen im gesamten Gelände möglich. Vor allem psychosoziale Schlüsselkomponenten wie Kommunikationfähigkeit, Konfliktlösungsfähigkeit, Selbständigkeit, Organisationsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und die Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen, haben sich bei den Kindern spürbar verbessert.

Für das nächste Jahr sind zusätzlich Organisationsformen wie "Spiel der Woche", Bewegungsposter oder Bewegungs-Bilderbuch, „Bewegung gemeinsam erleben“ (Eltern und Kinder), „Minimarathon“ und das gesunde Morgenbuffet (Gesundes Frühstück/gesunde Zwischenmahlzeit) und Bistro geplant. Auch in der Außenwirkung zeigen die Veränderungen im Kindergarten Spuren: andere Kindergärten informieren sich über das Konzept, einige Kindergärten haben schon Bausteine übernommen und für Eltern sind die Maßnahmen wichtige Entscheidungskriterien, um ihre Kinder in St. Michael anzumelden, so dass mittlerweile lange Wartelisten existieren.

1.0 Einführung

1.1 Kinder brauchen Bewegung!

Für Kinder ist Bewegung Spaß und Spiel. Kinder fordern sich und fördern sich dadurch selbst. Sie suchen die Herausforderung, bringen sich an ihre eigenen aktuellen Entwicklungsgrenzen und überschreiten diese, um sich zu entwickeln. Kinder benötigen Bewegung, damit sich ihre Muskeln, Knochen und Bindegewebe, das Herz-Kreislauf-, das Atem- und das Nervensystems altersgemäß und leistungsfähig entwickeln. Bewegung ist aber ebenso wichtig für die geistige und soziale Entwicklung. Bewegung ist für die Kinder Kommunikations- und Ausdrucksmittel, es ist ein Ventil für emotionale Spannungen - Bewegung ist Ausdruck von Lebensfreude. Bewegung vermittelt über individuelle Körpererfahrungen ein positives Körperbewusstsein, kann die Persönlichkeit fördern und das Wohlbefinden steigern. Kinder, die durch Sport in ihrer Entwicklung unterstützt werden, sind nicht nur fitter, sondern auch unabhängiger, kontaktfreudiger und stärker leistungsmotiviert.

Abb 1 Spaß, Abenteuer und Geselligkeit sind für Kinder wichtiger als Gesundheit. Kein Computer kann den Spaß in der Bewegung ersetzen, das Ausloten der eigenen Grenzen und das Ausprobieren der eigenen Kräfte.

1.2 Die nackten Zahlen zeigen dringenden Handlungsbedarf!

- Jedes fünfte bis sechste Kind im Vorschul- und Einschulungsalter ist zu dick, ebenso jeder 4. Jugendliche (WIAD 2003, Tittel 2003, Kühnast 2004).
- Von 1000 Grundschulkindern zeigten 36% leichte Haltungsschwächen, 37% deutliche Fehlhaltungen und Koordinationsschwächen und bei 16% waren bereits beginnende Haltungsschäden festzustellen (Fleiss, 1994).
- 20% der Kinder im Alter von 11-16 Jahren haben wöchentlich Rückenschmerzen (Kristjansdottir 1996). Als häufigste Beschwerden geben Kinder Kopfschmerzen (60%), Konzentrationsschwächen (50%), und Rückenschmerzen (40%) an (Bös, Opper, Woll 2002).
- Bei den 10-14 Jährigen ist seit 1995 ein Rückgang der Fitness um mehr als 20% zu verzeichnen. Vergleichbare Veränderungen wurden auch bei 7bis10jährigen Kindern ermittelt. Vor allem die motorisch schwachen Kinder von früher wurden noch schwächer (WIAD 2003, Eggert 2000, Bös, 2002).
- Der Sportunterricht fällt öfters aus als andere Unterrichtsfächer und wird überproportional häufig fachfremd unterrichtet wird (Bös 1999).

1.3 Die Haltung ist ein Spiegel der Seele

Die Haltung wird durch körperliche Faktoren (z.B. Skelettentwicklung, muskuläre Leistungsfähigkeit, Koordination) ebenso beeinflusst wie durch psychische (z.B. Stimmung, Körpererfahrung, Haltungsgefühl, Selbstwertgefühl) und soziokulturelle Faktoren (z.B. Vorbilder, Normen, Erziehung, Mode, Sitzmöbel). Stimmungen und Gefühle drücken sich immer in der Haltung und Bewegung aus. Gedanken wie „Das schaffe ich nie!“, „Davor habe ich Angst“ oder „Ich fühle mich k.o.“ zeigen sich in einer eher gedrückten Haltung, Gedanken wie „Ich bin stolz auf meine Leistung“, „Das habe ich gut gemacht“ oder „ich kann das“ in einer Körperaufrichtung. So wie Kinder spontan hüpfen und tanzen, wenn sie sich freuen, können Gefühle wie Ärger und Traurigkeit durch Tanzen und Spiele positiv beeinflusst werden.

2.0 Die „Rückenschule für Kinder“

2.1 Kinder stark machen

Die Rückenschule für Kinder will Kinder in ihrer Entwicklung fördern und ihnen ihr Rückgrat stärken. Und das nicht nur körperlich, denn es bedeutet im übertragenen Sinne „Aufrecht durchs Leben gehen“, „Ziele verfolgen“, „sich nicht so schnell aufgeben“, „sich nicht ducken“, „Mut zur Wahrheit haben“, „Nein sagen können“ und „Rückgrat zeigen“. Dazu muss sie die Kinder in ihrer ganzen Persönlichkeit betrachten und ihre Bedürfnisse nach Bewegung, nach Sicherheit, nach sozialer Bindung, nach Anerkennung und nach Selbstverwirklichung berücksichtigen. Sie hat also vor allem die Stärkung von Gesundheitspotentialen, die Hinführung zu einer möglichst langen Sportaktivität sowie strukturelle Maßnahmen zur Beeinflussung des Bewegungsverhaltens durch Veränderungen im Kindergarten (s. „Bewegungsfreundlicher Kindergarten“), in der Schule oder im häuslichen Umfeld im Blick.

Abb.2 „Rückgrat“ ist mehr als ein gerader Rücken

2.2 Ziele einer Rückenschule für Kinder

- *Motivation zur Bewegung, Spiel und Sport.* Die Rückenschule für Kinder will durch erlebnisorientierte Bewegungs- und Entspannungssituationen „Freude und Spaß an der Bewegung“ vermitteln, dem Primärmotiv von Kindern für körperliche Aktivität, sowie

- Möglichkeiten schaffen „sich Auszudrücken“, „Anerkennung zu bekommen“, „Neugierde zu befriedigen“, „gemeinsam zu spielen“ und „die eigene Leistung zu erproben“.
- *Vermittlung von vielseitigen Körpererfahrungen.* Vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen ermöglichen dem Kind das Entdecken des eigenen Körpers und dessen Handlungsmöglichkeiten, das Wahrnehmen der räumlichen und gegenständlichen Umwelt beim Umgang mit Materialien sowie grundlegende soziale Erfahrung im Spiel mit anderen Kindern.
 - *Sensibilisierung für rückenfreundliche Verhaltensweisen.* Rückenfreundliches Verhalten beinhaltet die Wahrnehmung und das spielerische Erproben vielfältiger Bewegungsmuster wie unterschiedlichster Sitzpositionen («Sitzlandschaft») oder verschiedener Hebe- und Tragetechniken (Schulranzen), aber auch die generelle Anregung zu häufig wechselnden Haltungen, dynamischem Sitzen und einer Körperrichtung.
 - *Förderung der Leistungsfähigkeit.* Die Förderung der motorischen Eigenschaften Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden im Spiel gepaart mit vielfältigen Bewegungs- und Körpererfahrungen sowie Bewegungsfertigkeiten. Eigene Stärken und Schwächen kennen heißt Selbstbewusstsein entwickeln.
 - *Stärkung des Selbstwertgefühls.* Selbstvertrauen, ein positives Körpererleben, Fröhlichkeit und eine positive Einstellung sind wichtige Aspekte für die „Körperrichtung“ und hilfreich in allen Situationen des Lebens. Zur Beurteilung der eigenen Fähigkeiten sind nicht externe Wertmaßstäbe oder der Vergleich mit anderen Kindern entscheidend, sondern die Wahrnehmung der eigenen Handlungsfähigkeit und der daraus resultierenden Fortschritte.
 - *Förderung des selbstbestimmten und sozialen Handelns.* Kinder können bei entsprechender Vermittlung in Bewegungsspielen lernen, sich in einer Gruppe einzuordnen, Spielregeln anzuerkennen, kooperatives Verhalten und Rücksichtnahme zu üben, Konflikte zu lösen und auch eigene Bedürfnisse zu äußern.
 - *Steigerung des Wohlbefindens.* Die "Innere Balance" ist lebenswichtige Notwendigkeit. Neben einer physischen Ausgeglichenheit spielt auch das psychosoziale Wohlbefinden, z.B. durch Anerkennung und Wertschätzung eine bedeutende Rolle.
 - *Gestaltung einer kindgerechten Umgebung.* Auch Kinder haben das Recht auf ergonomisch konzipiertes Mobiliar und eine kindgerechte Gestaltung von Kinderzimmer und der weiteren Umgebung mit vielen Bewegungsmöglichkeiten.

2.3 Bausteine einer Rückenschule für Kinder

Die praktische Umsetzung der Ziele einer Rückenschule für Kinder erfolgt durch Spiel- und Übungsformen oder Lernsituationen zur Wahrnehmungs- und Haltungsförderung, zur Schulung

der Koordination, zur Muskelförderung, zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und der Entspannungsfähigkeit und zur Wissensförderung.

➤ „Spiel mit“ - Kleine Spiele, Laufspiele, Kreativspiele, Fangspiele ...

Spiele sind gekennzeichnet durch ihre Zweck- und Nutzlosigkeit, durch ihre Nicht-Alltäglichkeit und Nicht-Notwendigkeit, durch Freiheit und Freiwilligkeit, durch existentielle Erfahrung, lustvolle Spannung und unmittelbare Gegenwart. Im Rahmen der Rückenschule für Kinder haben Spielformen zusätzlich physische und psychosoziale Zielsetzungen. Lauf- und Bewegungsspiele zur Ausdauerschulung belasten z.B. das Kind über eine längere Zeit ohne Pause, um dadurch einen adäquaten Reiz für das Herz-Kreislaufsystems zu setzen.

Abb.3 „Auf die Plätze – fertig – los!“ - Zeitungslauf im Kindergarten

➤ „Ich spür was“ - Wahrnehmungsübungen

Eine gut funktionierende, leistungsfähige Wahrnehmung ist zusammen mit den koordinativen Fähigkeiten Voraussetzung für jede Körperhaltung und Bewegung. Körperwahrnehmungsübungen schulen die sinnliche Wahrnehmung. Sie ermöglichen das bewusste Spüren und Erfahren des eigenen Körpers in Ruhe und Bewegung, das Kennen lernen und Einschätzen seiner Fähigkeiten und Reaktionen im Kontakt mit der Umgebung und helfen dadurch ein positives Verhältnis zum eigenen Körper aufzubauen. Eine gut funktionierende, leistungsfähige Wahrnehmung ist zusammen mit den koordinativen Fähigkeiten Voraussetzung für jede Körperhaltung und Bewegung. Unterstützt wird die bewusste Wahrnehmung, wenn Eltern und Kinder sich bemühen, über die Gefühle und Wahrnehmungen zu sprechen.

Abb.4 „Ich spür was“ – Wahrnehmung von Muskelspannungen mit der „Luftmatratze“

➤ „Halt dich gut“ - Haltungsübungen und Kinderergonomie

Die Einflussnahme auf die Körperhaltung ist gegeben durch das Zusammenwirken der Wahrnehmungs-, Koordinations- und Muskelförderung und wird ergänzt durch eine Sensibilisierung zu rückenfreundlichen Verhaltensweisen. Die Übungen zur Haltungsförderung im Sitzen, Stehen, Heben und Tragen stehen in enger Verbindung zu den Übungen der Körperwahrnehmung und geben Sie dem Kind vielfältige Anregungen, den eigenen Körper in unterschiedlichen Situationen wahrzunehmen. Unterstützt werden die praktischen Übungen durch Informationen, vor allem der Eltern über die Auswahl und richtige Nutzung ergonomischer Kindermöbel und des Schulranzen.

Abb.5 Welchen Anforderungen muss ein Ranzen genügen? Wie schwer darf ein Ranzen sein? Wie wird er

gepackt und wie wird er getragen?

Abb. 6 Moderne Sitzkonzepte für Kinder gehen weg von der reinen „Verstuhlung“. Stehsitzen, Stehen, Gehen, aber auch Liegen, Knien, Kauern und Hocken sind Möglichkeiten, wieder vermehrt Bewegung in den Alltag zu integrieren und von "unserem Gesäß wieder auf die Füße" zu kommen. „Sitzen in Bewegung“ bedeutet: Kinder dürfen dynamisch sitzen und ihre Haltungen verändern, Kinder dürfen in verschiedene Körperhaltungen (Stehen, Sitzen, Liegen, Gehen) wechseln, Kinder dürfen sich viel bewegen, Kinder brauchen ergonomische Sitzmöbel und das Mobiliar ist richtig eingestellt.

➤ „Ich zeig dir mal was“ - Koordinationsübungen

Vielseitige Spiel- und Bewegungsformen für die Koordinationsschulung verbessern die Grundlage dafür, dass Bewegungen gezielter, ökonomischer und harmonischer ablaufen und dass neue Bewegungen schneller und leichter erlernt werden können. Sie verbessern die Bewegungssicherheit und reduzieren dadurch die Verletzungs- und Unfallgefahr.

Koordinative Fähigkeiten spielen überall eine Rolle: beim Balancieren, Hüpfen oder Raufen (Gleichgewicht), beim Klettern oder im Dunklen spielen (Orientierung), beim Fangen oder Rollschuh fahren (Reaktion), beim Seilspringen (Rhythmisierung), beim Hampelmann (Differenzierung) oder beim Skifahren und Fußball spielen (Kopplung). Einhergehend mit der schnellen Gehirnentwicklung entwickeln sich die koordinativen Fähigkeiten im Kindesalter bis zum Beginn der Pubertät am intensivsten. Eine besondere Förderung dieser Fähigkeiten verbessert die motorische Lernfähigkeit im höheren Schulalter (Hirtz 1979, in Bös 2002).

Abb.7 „Schau mal was ich kann“ – Haltungsübung und Balancieren auf Schaumstoffrollen, s. Praxisbeispiele

➤ „Ich bin ein Muskelprotz“ - Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen

Ideal für die Haltungsschulung ist ein geeignetes Ganzkörpertraining. Das Bewältigen des eigenen Körpergewichts in unterschiedlichsten Lagen und Bewegungen wie Klettern und Hängen, Schaukeln und Schwingen, Stützen, Ziehen und Schieben, über Hindernisse springen, Laufen, Kriechen, Schlängeln und Robben bieten die besten Reize für eine vielseitige und umfassende allgemeine Entwicklung des Bewegungsapparates. Diese elementare Bewegungsformen machen Spaß, bieten Verlockung, Abenteuer und Erlebnisse. Übungen zur Kräftigung bestimmter Muskelgruppen bzw. zur Mobilisation wichtiger Gelenke sollten in kindgemäße Spiel- oder Übungsformen verpackt werden und erlebnisorientiert angeboten werden, z.B. als Bewegungsgeschichten („Wir besuchen den Zoo“, „Besuch auf dem Bauernhof“, „Dschungelfahrt“) oder als Kartenspiel mit Tierbilder. Das gilt auch, wenn aufgrund von gravierenden Haltungsschwächen gezielte funktionelle Belastungen erforderlich sind.

➤ „Stille üben“ - Entspannungsübungen

Kinder verstehen unter Entspannung Ausruhen und realisieren es durch Tätigkeiten wie in Ruhe spielen, Lesen, Bilder anschauen, Musik oder Geschichten hören und Malen. Die Kinder lenken ihre Aufmerksamkeit ganz auf ihr Tun, leben in ihren Vorstellungen und Phantasien und blenden für kurze Zeit alle Reize der weiteren Umgebung aus. Prinzipiell sind alle Übungen der sinnlichen Wahrnehmungsförderung schon Entspannungsübungen. Stille- und Ruhephasen werden von Kindern in der Regel als angenehm empfunden, wenn sie mit innerer Beteiligung verbunden sind oder einen spielerischen Charakter haben.

➤ „Ich weiß schon viel“ - Wissensvermittlung

Schon im Vorschulalter ist es möglich, wie z.B. beim Thema Zähneputzen, Wissen über gesundheitsgerechtes Verhalten altersgerecht zu vermitteln. Dafür sollten die Informationen an den Erfahrungen, Erlebnissen und Interessen der Kinder anknüpfen und weniger Warnungen und moralisch begründete Appelle beinhalten. Nicht so sehr die Orientierung an zukünftigen gesundheitlichen Folgen ist wichtig, sondern an gegenwartsbezogenen Motiven wie körperlicher Attraktivität, Vorbilder, aktuellem Wohlbefinden und positiven Erlebnissen. In der Praxis sollte die Vermittlung sehr anschaulich, plastisch und erlebnisreich gestaltet werden. So nehmen Kinder leichter Informationen über die Wirbelsäule auf, wenn sie ein Wirbelsäulen-Modell biegen und drehen können, die Bewegungen der Wirbelsäule gleich mit Übungen nachahmen können, Dornfortsätze oder Bewegungen bei sich oder einem Partner erspüren können. Gestalten Sie z.B. ein Plakat, auf dem die Kinder alles zusammentragen, was ihnen zum Thema Rücken oder zum Thema Bewegung einfällt oder alles was ihrem Rücken gut tut. Und denken Sie bei der Vermittlung auch an ihre Rolle als Eltern, Erzieher und Lehrer, in dem Sie geeignete Rahmenbedingungen schaffen und Vorbild sind.

Aufgrund der Ergebnisse einer aktuellen veröffentlichten prospektiven Studie mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren scheint das Konzept der „Rückenschule für Kinder“ als primären Prävention gegen Bewegungsmangelkrankheiten besonders effizient zu sein (Weiß et al. 2004). Nach einem Zeitraum von 6 Monaten mit 45 Minuten Bewegungsförderung wöchentlich ergaben sich signifikante Unterschiede der Versuchsgruppe (N=24) zur Kontrollgruppe (N=22) ergaben sich im Haltungstest nach Matthiaß sowie beim Bauchmuskelkrafttest, darüber hinaus eine Zunahme der motorischen Leistungsfähigkeit in den Dimensionen Sprungkraft, Gleichgewichtsvermögen und Koordinationsfähigkeit

3.0 „Bewegungsfreundlicher Kindergarten St. Michael“

Der Kindergarten ist die erste institutionalisierte Bildungseinrichtung außerhalb des Elternhauses. Er hat neben einer Betreuungsfunktion auch einen eigenständigen Bildungs- und Erziehungsauftrag und unterstützt dadurch die Erziehung des Kindes in der Familie. Im Mittelpunkt steht die ganzheitliche Förderung der körperlichen, emotionalen, geistigen und seelischen Entwicklung des Kindes. Die Bewegungsförderung spielt in diesem Rahmen eine wichtige Rolle, hauptsächlich zur Vermittlung von Grundwissen über den Körper und zur Förderung der körperlichen Entfaltung. Leider sind die passenden räumlichen Verhältnisse oft nicht gegeben. Der Gruppenraum bietet manchmal nur 1-1,5qm freie Fläche pro Kind, der Mehrzweckraum (Turnraum) ist zu klein, ist nicht vorhanden oder kann nur einmal in der Woche zu einer bestimmten Zeit genutzt werden und für alle Kinder und Erzieherinnen gibt es die gleichen Stühle und Tische.

Angestoßen durch die Unzufriedenheit mit der bestehenden Situation im Kindergarten und mit dem Ziel, die vielfältigen positiven Eigenschaften von Bewegung zu nutzen, wurden verschiedene Maßnahmen zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Kindergarten installiert.

3.1 Projekt „Gesunde Kinder und Jugendliche durch Bewegungsförderung“

Der Kindergarten St. Michael nimmt im Kindergartenjahr 2003/2004 in Kooperation mit dem Sportverein SVK Beiertheim e.V. an dem Projekt „Gesunde Kinder und Jugendliche durch Bewegungsförderung“ des Landessportverbandes Baden-Württemberg (LSV) teil. Eine kindgerechte, präventive Sport- und Bewegungserziehung im Vorschulbereich soll mehr Bewegung in den Kindergarten bringen und dem Bewegungsmangel bereits bei den Kleinen entgegenwirken.

Projektdurchführung: Hans-Dieter Kempf (www.dierueckenschule.de, Sportverein Karlsruhe-Beiertheim) und Petra Welte (Kindergarten St. Michael)

Kindergarten: St. Michael, Geschwister-Scholl-Str.2, 76135 Karlsruhe, 52 Kinder zwischen 3 und 6 Jahren

Projektförderung: 500€ pro 40 UE über die Landesstiftung Baden-Württemberg über LSV (www.lsv.de)

Ziel der Maßnahme: Kindgerechte, präventive Sport- und Bewegungsförderung im Vorschulbereich / Information und Einbeziehen der Eltern

Dauer: 40 Einheiten á 45 Minuten, wöchentlich, zwei Gruppe mit jeweils 17 Vorschulkindern (15 davon Jungs) und 20 Kindern zwischen 3 bis 5 Jahren

Inhalte: s. Beschreibung „Rückenschule für Kinder“

Übungsstätten: Gemeinderaum St. Michael, Freigelände Kindergarten St. Michael, Sportgelände SVK Beiertheim (20 Minuten Fußmarsch)

3.2. Räume öffnen“ - Kreative und bewegungsreiche Umgestaltung der vorhandenen Gruppenräume und Schaffung von Freiräumen

Jüngere Kinder brauchen vor allem Platz. „Out“ sind deshalb große, sperrige Kindermöbel, „In“ sind vielseitig nutzbare, vor allem zum Spielen geeignete Möbel. Die erste Maßnahme war die Befreiung der Gruppenräume von überflüssigen Mobiliar und Material (Tische und Stühle raus - Teppiche, Sitzkissen, Sofa und Sitzbälle rein). Der Hof wurde frei zugänglich und es wurden offene Gruppen (Konzept „Offene Kiga“) gebildet. Größere Funktionsbereiche boten mehr Platz und mehr Möglichkeiten für die Kinder, es wurden „tote“ Räume genutzt, z.B. der Flur als Toberaum oder Disco umfunktioniert. Die Kinder wurden dadurch selbständiger, entscheiden und übernehmen Verantwortung (Selbstbestimmtheit). Sie organisieren sich und sprechen sich mit anderen Kindern ab. Sie gehen Konflikte an, finden Lösungen, können sich aber auch aus dem Wege gehen. Die Kinder haben mehr Spielpartner und können Räume bedürfnisorientiert nutzen.

3.3 Neugestaltung des Hofes

Eine Sanierung des Hofes stand dringend an. Bei vier großen Treffen des gegründeten „Hofausschusses“ (August 2003) wurden Ideen des Trägers, des Kindergartenteams und der Eltern diskutiert, skizziert und vor Ort begutachtet. 70% aller Familien beteiligten sich planungs- und arbeitsmäßig an dem Projekt, das zum Ziel hat, die Spielmöglichkeiten der Kinder im Freien zu verbessern. Eine Mutter, gleichzeitig Architektin, leitete die Neugestaltung des Hofes, die sehr viele ehrenamtliche Arbeitsstunden der Eltern beanspruchte und letztlich 9000€ kostete. Elemente der neuen Hofes, der im Juli 2004 fertig wurde, sind ein Schiff mit Schaltpult und Fahnenstange, eine Kletterlaube, eine Sinnesecke mit Zerrspiegel, optischen Täuschungsräder und Barfußparcours, ein Sandbereich, eine Kreativbauecke, eine Hügelandschaft, Steingruppen und Stämme zum Hüpfen und Balancieren, ein Bauwagen, eine Sitzecke, ein Weidentunnel und eine Kräuterecke.

Abb.10 Schiff, Spiel- und Kletterlaube, Wippe und Weidentunnel
--

Abb.11 Lageplan Hofgestaltung

3.4 Anpassung des Tagesablauf an die Bewegungsbedürfnisse der Kinder

Der *Morgenkreis*, das *Kinderplenum* und die *Spielrunde* finden nicht im Stuhlkreis, sondern auf dem Boden, mit Kissen oder Bänken unterschiedlicher Höhe statt. Die Kinder nutzen die Möglichkeit zu *alternativen Haltungen* im Sitzen, Stehen, Liegen, Hocken und Knien, was

längere Konzentrationsphasen mit sich bringt. Prinzipiell wird alles aufgeräumt, Gebautes lassen die Kinder aber stehen. Was einerseits die Umsicht fördert, andererseits die Bedeutung von Bewegungsräumen dokumentiert. Renn- und Reaktionsspiele ermöglichen neben der Bewegung Lernprozesse wie „Regeln einhalten“ und „das Tun des anderen akzeptieren“. *Kleine Bewegungsspiele*, die nur einen geringen Platzbedarf und Materialaufwand benötigen, werden situativ immer wieder eingebaut. *Schatzsuche, Abenteuerwanderungen und Spaziergänge* in die nahe gelegene Günther-Klotz-Grünanlage ermöglichen das Entdecken der Umgebung und situationsgerechtes Handeln.

3.5 „Bewegungsbaustelle“

Jeden Freitag wird von 9.30 bis 12.30 Uhr mit unterschiedlichsten Geräten, Fahrzeugen, Wippen, Weichbodenmatte, Kreisel, Schaumstoffrad, etc. eine *Bewegungsbaustelle* aufgebaut. Erfahrungen: Es werden zwischen den Kindern Absprachen notwendig und es erfolgt eine schnelle Verständigung, oft über Mimik und Gestik (Kommunikation). Die Kinder lernen ihre Grenzen kennen und müssen schnell reagieren (Unfallverhütung). Sie lernen miteinander spielen und Hilfestellung geben (Sozialkompetenz) und entwickeln unbewusst ein Gefühl über Zusammenhänge, z.B. Reibung und Gleichgewicht.

Abb.12 & 13 Kinder lieben Drehen, Schwindel, Schwung – Spielstationen in der Bewegungsbaustelle

3.6 Freispielergänzung

In diesem Baustein können Kinder selbständig den *Umgang mit Materialien* ausprobieren und Erfahrungen machen, z.B. großflächige Bilder malen, Boote bauen. Die Kinder schulen die Koordination und die Sinneswahrnehmung, entwickeln Selbstvertrauen, Mut und logisches Denken (Wie geht das? Wie funktioniert das?)

3.7 Sinneswahrnehmung - Körperwahrnehmung

Das Ziel des Angebotes steht unter dem Thema: „Sinn – volle Spielerfahrungen zu sammeln“. Die Kinder sollen ihre Sinne genauer spüren und erleben lernen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, den Gleichgewichtssinn und die Empfindung für Schmerz oder Kälte und Wärme. Dazu werden Spiele und auch richtige Experimente gemacht. Die Kinder konzentrieren sich dabei sehr genau auf ihre Wahrnehmung. Die Spiele sind so aufgebaut, dass sie möglichst wenig Anleitung erfordern und die Kinder sich auch gegenseitig den Ablauf erklären können. Wenn es um richtige Zuordnungen geht, sind die Teile mit entsprechenden Merkmalen markiert, so dass die Kinder sich selbst kontrollieren

können. Das Programm wurde von einer Mutter geleitet und mit ausgewählten Kindern 30 Einheiten (2 Stunden) lang durchgeführt.

Abb.14 „Wie groß ist mein Körper?“ - Körperbild von Marie 3 Jahre

3.8 Waldtag und Waldwoche

Der Kindergarten hat im Albta/Schwarzwald (Anfahrt mit Fußmarsch 45 Minuten) zwei Waldstücke zur Verfügung bekommen, welche die Kinder einen Tag im Monat von 9.00-14.30 Uhr, bzw. eine komplette Woche im Jahr bei jedem Wetter besuchen. Die Inhalte sind z.B. *Projektarbeit „Steinzeitmenschen“*, *„lange“ Wanderungen* mit Lagerfeuer, *Bauen von Unterschlüpfen, Tippies, Baumhäuser* und *freies Spiel*. Die Kinder stolpern jetzt nicht mehr über „ihre eigenen Beine“ (Grob- und Feinmotorik), spielen kreativ mit dem, was der Wald ihnen bietet (Faszination und Interesse an der Natur, Phantasie im Umgang mit einfachen Materialien, kein Spielzeug), lassen sich fordern (Wanderung), lernen ihren Körper besser kennen (Hunger, Toilette, Ausruhen, Leistungsgrenzen) und lernen den Umgang mit der Natur (Wetter, Kleidung). Die Kinder und Eltern sind jetzt mehrheitlich begeistert vom Waldtag und es existiert ein entsprechendes Bedürfnis. Während der Waldwoche steigen bei den Kindern die Zufriedenheit, die Motivation und die Ausgeglichenheit. Allerdings war die Elternschaft anfangs sehr gespalten. Die Ängste der Eltern vor Unfällen, vor Unbekanntem, vor Zeckenbissen und krank zu werden (Wetter) führten zu sehr großen Problemen und Forderungen an Erziehungs- und Begleitpersonal. Nach drei Jahren dürfen zwei Kinder immer noch nicht in den Wald und es ist schwierig immer genügend Begleitpersonen zu finden.

Abb.15 & 16 Abenteuer Wald – Balancieren, Rutschen, Klettern und Neues Entdecken

3.9 Kopplung anderer Lernbereiche mit Bewegung

Musik und Tanz lassen Bewegung als selbstverständlich erleben, Kostüme und Vorführungen motivieren hierbei zusätzlich. *Rhythmik* ermöglicht das Experimentieren mit dem eignen Körper und fördert die Rhythmisierungsfähigkeit.. Neben den regelmäßigen „Tanzveranstaltungen“ studierten Kinder (Akteure), Eltern (Orchester, Kostüme) und Erzieherinnen (Regie und Akteure) gemeinsam das *Musical* „Die Hexe Backa Racka“ ein, das in Karlsruhe mehrmals aufgeführt wurde. Durch *Werken und Bauen*, z.B. Projekt „Schiff“ fördern die Kinder Kreativität, den Umgang mit Materialien und Feinmotorik, sowie Selbstbewusstsein und Sozialkompetenz.

3.10 **Sportfest** (Miniolympiade), **Familien-Spielfest**, **Schatzsuche** und **Minimarathon**

Bei einer „Leichtathletik-Miniolympiade“ im Vorfeld der Olympischen Spiele schnuppern die Kinder in die Welt des Sports und lernen das Treiben auf einem Sportplatz kennen. Disziplinen wie 50m-Sprint, Rundenlauf (400m), Staffellauf, Reifenlauf, Hindernislauf, Weitsprung, Hochsprung, Heulbojenwerfen und Tauziehen ermöglichen das Ausprobieren der eigenen Leistungsfähigkeit und ein Kräftemessen. Die Kinder erleben ein Gruppengefühl bei Mannschaftsaufgaben und entwickeln eine Frustrationstoleranz bei Wettkämpfen. Die geplante Vorbereitung des gesamten Kindergartens und der Eltern auf den Baden-Minimarathon musste wegen des ungünstigen Termins (Einschulung) auf nächstes Jahr verschoben werden. In einer Schatzsuche erleben die Kinder die Eltern als Träger oder als Zugpferde, die gemeinsam mit ihren Kindern einen verborgenen Schatz suchen müssen. Eine weitere Möglichkeit Eltern und Kinder gemeinsam Spiel und Sport erleben zu lassen, war ein Spielfest mit einzelnen Stationen und gemeinsamen „New Games“.

Abb.18 Ausprobieren, Spaß haben, Kräftemessen - Maximilian (6Jahre) bei seinem ersten Weitsprung

Abb.19 „Gemeinsam sind wir stark“ - Vorschulkinder beim Mattentransport

3.11 **Kinder stark machen**

Dieses Projekt für Vorschulkinder nach der Buchvorlage „Ich bin doch keine Zuckermaus“ macht Kinder stark auf ganz unterschiedlichen Wegen. Mit Spiel- und Bewegungsformen, Körperspracheübungen und Singen, lernen die Kinder (Jungs und Mädchen getrennt) an zwei Vormittagen gemeinsam, wie man mit Gefühlen und Ängsten umgeht und wie man Kinderwut und Kindermut weckt. Eine Information für Eltern findet im Vorfeld statt.

3.12 **Information und Aufklärung für Eltern – Eltern können viel bewegen**

Ein „bewegter“ Elternabend im Kindergarten (im Juni 2004 mit 30 Eltern) bringt den Eltern in Theorie und Praxis die Bedeutung von Bewegung und Haltung in Kindergarten, Schule und Familie sowie die Zusammenhänge der einzelnen Projekte näher. Die Eltern erfahren praktische Möglichkeiten (Testverfahren) zur Beobachtung ihrer Kinder, zur Auswahl von ergonomischem Mobiliar und Schulranzen und sehen deren optimalen Nutzung (Einstellung und Gewichte). Den Eltern soll Ihre besondere Vorbildrolle bewusst werden und sie sollen

Möglichkeiten zur Förderung ihres Kindes kennen lernen. Berichte und Bilder im Schaukasten und im Gemeindeblatt ergänzen den Elterabend und sollen über das Jahr verteilt regelmäßig an „Bewegungskonzepte“ erinnern. Beim Tag der offenen Tür haben auch entfernte Angehörige und fremde Personen die Möglichkeit die „neuen“ Ideen und ihre Umsetzung kennen zu lernen.

Ihre Rolle als Eltern, Erzieher und	Wie können Sie die Entwicklung ihres Kindes fördern?
<p>Lehrer Seien Sie Vorbild! Nehmen Sie sich Zeit! Überprüfen Sie ihre eigenen Wertmaßstäbe! Lassen Sie ihrem Kind Freiräume! Beobachten Sie ihr Kind! Unterstützen Sie ihr Kind positiv!</p>	<p>Organisieren Sie attraktive Lern- und Bewegungssituationen. Nutzen Sie Bewegungserlebnisse der Natur. Schaffen Sie eine kindgerechte Umgebung. Toben und spielen Sie in der Familie. Planen Sie gemeinsame Aktivitäten mit anderen Familien. Besuchen Sie interessante Spielplätze. Legen Sie Bewegungspausen ein. Nutzen Sie zusätzliche Bewegungsangebote.</p>

3.13 Weitere Angebote im Rahmen der Gesundheitsförderung

Zusätzlich wurde von den Erzieherinnen ein Erste-Hilfe-Kurs besucht, der sich speziell auf die Zielgruppe Kindergartenkinder ausgerichtet ist. Ein weiterer Kurs für Eltern wird derzeit organisiert. Zum Thema „Zahngesundheit“ besuchte ein Prophylaxeteam den Kindergarten und vermittelte in spielerischer und altersgerechter Art alles Wissenswerte über die Erhaltung gesunder Zähne. Zum Frühstück gibt es ungesüßte Tees und Wasser und von den Kindern werden Alternativen zu „Süßigkeiten“ mitgebracht.

4.0 Praxisbeispiele mit dem Handtuch und der Schaumstoffrolle

Spiel- und Übungsformen mit dem Handtuch		
Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material / Bemerkungen
„ Schau mal was ich kann! “ Was fällt euch mit dem Handtuch alles ein? Welches Werfen, Rutschen oder Schwingen ist möglich?	Kennlernen, Experimentieren, Kreativität	Jedes Kind hat ein Handtuch. Bewegungsformen aufgreifen
„ Handtuchhochwurf “. Wie muss das Handtuch geworfen werden, dass es möglichst hoch fliegt? Versucht dem herabfallenden Handtuch auszuweichen. Alle Kinder werfen auf „3“ das Handtuch nach oben.	Experimentieren, Reaktionsschulung	Die Kinder stehen eng zusammen.
„ Schwänzchenrauben “: Jedes Kind steckt sich das Handtuch hinten in die Hose und versucht ein anderes zu rauben.	Reaktionschulung, Ausdauerförderung	Geraubte Handtücher werden ebenfalls in die Hose gesteckt
„ Handtuchsteigen “: Jedes Kind steigt über sein Handtuch.	Förderung Beweglichkeit und Geschicklichkeit	
„ Im Dunklen gehen “: Das Handtuch über den Kopf legen und im „Dunklen gehen“. Treffen sich zwei Kinder versuchen sie herauszufinden, wer sie sind.	Schulung Orientierung und Kommunikation	Kinder gehen Kreuz und quer und halten die Hände vor den Körper.
„ Olé “: Wie ein Stierkämpfer das Handtuch von einer Seite mit einem lauten Olé zur anderen Seite ziehen. Wenn jetzt noch ein Stier da wäre! Die Übungsleiter läuft als Stier durch die Stierkämpferreihe. Danach läuft jedes Kind als Stier mit lautem Gebrüll durch die Reihe.	Reaktion	Die Kinder stehen in einer Reihe. Nach dem Durchlaufen hinten anstellen.
„ Kreisel “: Mit beiden Füßen auf einem Handtuch stellen und versuchen, sich zu drehen.	Koordination	
„ Rollerfahren “: Mit einem Fuß auf das Handtuch stellen und versuchen, sich mit dem anderen Fuß abzustößten und auf dem Boden zu rutschen.	Koordination	Auch Paarweise rutschen
„ Linienfahren “: Das Kind stützt mit beiden Händen auf das Handtuch und fährt als „Auto“ im Slalom um Markierungen oder auf Linien entlang.	Kräftigung Arm- und Schultermuskulatur	Markierungen aufstellen
„ Bauchrutschen – Robbe “: Die Kinder ziehen sich kräftig auf dem Handtuch am Boden oder an einer entgegenkommenden Robbe entlang.	Kräftigung Rücken- und Schultergürtelmuskulatur	Bäuchlings auf das Handtuch legen
„ Eisenbahn “: „Lege dich mit dem Rücken auf ein Handtuch und schiebe dich mit den Beinen vorwärts“.	Kräftigung Rumpf- und Beinmuskulatur	

„ Ruderboot “: Im Sitzen oder knien versucht sich das Kind mit den Händen und den Füße abstoßen und vorwärts zu ziehen.	Kräftigung Ganzkörpermuskulatur	
„ Fußbrutschen “: Mit den Füßen auf die Teppichfliese und sich mit den Händen ziehen oder schieben.	Kräftigung Ganzkörpermuskulatur	
„ Handtuchklau “: Das Handtuch unter den Rücken legen und mit dem Rücken festhalten. Ein anderes Kind versucht, das Handtuch herauszuziehen.	Kräftigung Bauchmuskulatur	Wahrnehmung Bauchspannung
„ Tunnel “: Zwei Kinder laufen mit einem Handtuch durch die Halle und weichen den anderen Kinder aus. Anschließend versuchen sie durch einen anderen Tunnel durchzulaufen.	Reaktion, Abstimmung, Ausdauerförderung	Mit dem gespannten Handtuch gegen den Luftwiderstand laufen
„ Karrusell - Walzerkönig “: Mit dem Handtuch drehen. Das Handtuch nach oben und nach unten schwingen. Das Handtuch zur Seite schwingen und unten durch drehen.	Geschicklichkeit, Beweglichkeit	Zwei Kinder stehen sich gegenüber
„ Tauziehen “: Zwei Kinder versuchen sich gegenseitig wegzuziehen.	Kraft, Wettkampf	
„ Raupe “: Zwei Kinder stehen auf einem Handtuch. Wie kann man sich darauf bewegen?	Geschicklichkeit, Kommunikation	
„ Pferdekutsche “: Ein Kind liegt in Bauchlage auf der Fliese, das andere Kind zieht mit einem Seil die Kutsche durch den Raum. Variation: „Setze, knie oder stelle dich wie ein Kutscher aufrecht auf das Handtuch“.	Ganzkörperspannung	Paarweise, ein Seil pro Paar oder das andere Handtuch
„ Umzug “: Ein Kind schiebt das sitzende Kind durch den Raum.	Ganzkörperspannung	Paarweise
„ Viererbob “: Die Kinder werden von einem Erwachsenen durch den Raum gezogen.	Ganzkörperspannung	Erwachsener zieht an allen vier Seilen
„ Wasserpumpe “: Zwei Kinder halten ein Handtuch an den Enden und bewegen sich auf und ab bis das HT den Boden berührt. Dabei in die Knie gehen.	Vorübung zum Handtuch mit Ball	In die Knie gehen, Oberkörper aufrecht halten (Vorübung Heben schwerer Gegenstand)
„ Handtuch mit Ball “: Ein Ball liegt auf dem Handtuch und wird durch schwingende Bewegungen nach oben geschleudert und wieder aufgefangen. Zwei Paare können nebeneinanderstehend sich einen Ball zuschleudern und ihn auffangen.	Geschicklichkeit, Kommunikation	In die Knie gehen, Oberkörper aufrecht halten
„ Laufendes Band “: Eine (zwei) Mannschaften versuchen, mit Ihren Handtüchern einen «Fluss» zu überqueren. Wird «das Wasser» berührt, muss wieder von vorne begonnen werden.	Kommunikation, Gemeinschaftssinn	Zwei Linien, jedes Kind steht auf einem Handtuch, ein weiteres Handtuch wird vorgegeben
„ Wäschekorb “: Zwei Kinder befinden sich auf einer markierten Fläche. Die Kinder versuchen die Handtücher in den Wäschekorb zu werfen, die zwei "Wäscheschleuderer" befördern die Handtücher nach außen. Schaft es die Gruppe für einen Augenblick alle Handtücher im Wäschekorb zu haben?	Wettkampf, Schnelligkeit	Wäschekorb (z.B. zwei Matten)

Spiel- und Übungsformen mit der Schaumstoffrolle		
Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material /

		Bemerkungen
„ Schau mal was ich kann! “ Was könnt ihr mit der Schaumstoffrolle alles machen?	Erproben, Experimentieren	Kinder probieren frei
„ Schaumstoffrollenkampf “: Die Kinder suchen sich Gegner mit denen sie einen Kampf ausfechten.	Wettkampf, Geschicklichkeit	Schaumstoffrollen sind so weich, dass sich niemand verletzt
„ Rollenhochwurf “: Wie kann ich die Rolle werfen, dass sie am höchsten fliegt. Wer schafft es, die Rolle bis zur Decke zu werfen?	Reaktion, Werfen	Der Rolle beim Herunterfliegen ausweichen
„ Rollenweitwurf “: Auf Kommando werfen alle Kinder die Schaumstoffrollen so weit wie möglich weg. (Holen der Rollen erst, wenn alle geworfen haben)	Werfen	Kinder stehen auch einer Hallenseite oder einer Erhöhung
„ Auf die Plätze “: Der ÜL/ die Erzieherin läuft im Abstand von 3-5m an der Linie entlang. Die Kinder versuchen den Erwachsenen ab zutreffen.	Werfen, Reaktion	Kinder stehen auch einer Hallenseite in einer Linie
„ Schraube “: Die Rolle hochwerfen und dabei der Rolle einen Drall versetzen und wieder auffangen. Die Rolle hochwerfen und dabei selbst drehen.	Werfen, Geschicklichkeit	
„ Afrikanischer Träger “: In Schrittstellung auf der Rolle stehen und dabei das Gleichgewicht halten. Geht es mit einem kleinen Gegenstand auf dem Kopf leichter?	Gleichgewicht, Aufrichtung	Körperlot und Stabilität durch Säckchen erfahren
„ Balancieren “: Über aneinander gelegten Rollen balancieren. Die Schaumstoffrollen auch auf dem Kopf usw. Balancieren.	Gleichgewicht, Aufrichtung	Rollen in Figuren oder im Kreis legen
„ Schaumstoffrollenlauf “: Die Kinder hüpfen und laufen in verschiedenen Variationen über die Schaumstoffrollen.	Ausdauerförderung	Schaumstoffrollen liegen kreuz und quer, hintereinander im Kreis oder einer Reihe in verschiedenen Abständen
„ Hausbauen “: Die Kinder bauen mit den Rollen ein Haus.	Kommunikation, Interaktion	nach oben oder waagrecht auf dem Boden.
„ Stille üben “: Die Kinder legen sich auf die Schaumstoffrollen ihres Hauses und ruhen sich aus.	Ausruhen, Stille	