HOMEKINDERGARTEN

NEWSLETTER

20

... BEI DIR GEHT ES MIR AM BESTEN.

TURNEN

Kinder ohne Bewegung - dies würde nicht der Realität entsprechen. In unseren Kindern steckt der natürliche Drang sich oft, ja sogar ständig während des ganzen Tages zu bewegen.

Dieser Newsletter behandelt das Thema „Bewegung/Turnen", was für unsere körperliche und mentale Gesundheit sehr wichtig ist und unseren Kindern extrem leicht fällt. Lassen wir uns doch von dieser Kindheitsfreude anstecken und bei alledem keinesfalls vergessen: „Wer rastet, der rostet." :)

1. Sinn und Religion

1.1 Gottes Im.Puls für Groß

Bewegung ist Leben. Alles in unserem Körper ist stets aktiv: Unser Herz klopft unentwegt und versorgt den ganzen Körper mit ausreichend Blut. Alle Organe erfüllen ihre Aufgaben, um den Erhalt des Lebens zu ermöglichen. Nirgends ist Stillstand – überall ist Bewegung.

> *„Menschen, die ihre Glieder nicht jeden Tag gebrauchen, werden Schwäche verspüren, wenn sie versuchen, sich Bewegung zu verschaffen. Blutgefäße und Muskeln sind nicht in der Lage, ihre Aufgabe zu erfüllen und den ganzen Organismus in gesunder Tätigkeit zu erhalten, wobei jedes Organ seinen Teil beiträgt. Glieder erstarken durch ihren Gebrauch. Maßvolles Training jeden Tag wird der Muskulatur Kraft verleihen, die ohne Übung schlaff und kraftlos wird. Durch tägliche aktive Bewegung an der frischen Luft werden auch Leber, Nieren und Lungen zur Erfüllung ihrer Aufgaben angeregt. Nehmt die Willenskraft zur Hilfe und härtet euch ab, das wird euer Nervensystem kräftigen.“*
>
> *- Ellen White (2001): Wie führe ich mein Kind. 3. Auflage. Bretzfeld: HM-Vertrieb, S. 210*

Menschen zur Zeit Jesu brauchten keinen Extra-Motivations-Schub, um Bewegung zu machen – Bewegung prägte ihre Arbeit und Freizeit: körperliche Arbeit als Bauer oder Handwerker. Zu Hause gab es keine technischen Gerätschaften, die die Haushaltspflichten erleichterten. Ja nicht mal fließendes Wasser war in der Regel garantiert – es musste vom Brunnen geholt und nach Hause getragen werden. Jeden Tag gab es viele Tätigkeiten, die anstanden.

Eine Anregung wert ist es allemal bereits im Alltag zu überlegen, wo man auf technische Unterstützung eventuell verzichten kann, ohne dabei besonders viel Zeit zusätzlich zu investieren (Bsp.: statt mit dem Lift die Treppen zu Fuß bewältigen; Kurzstrecken mit dem Fahrrad anstelle des Autos usw.).

„Und als Jesus von dort wegging, sah er einen Menschen am Zoll sitzen, der hieß Matthäus; und er sprach zu ihm: Folge mir! Und er stand auf und folgte ihm.“ - Mt 9,9

„Die biblischen Zeugen verstehen [...] Nachfolge nicht als ein gelassenes Nachgehen und Nachwandeln, sondern als ein engagiertes Laufen (Hbr 12,1). Paulus vergleicht sogar das Leben des Christen mit dem Laufen und Boxen der Athleten bei den Korinthischen Spielen.

Paulus spricht daher an anderer Stelle (Phil 3,12-14) vom Verfolgen des Ziels, was Luther sehr anschaulich mit „Nachjagen“ übersetzt hat. Es ist also ein intensives, beständiges Laufen nach dem Ziel, nicht ein bequemes Joggen. Jesus sieht seine Jünger nicht als "easy rider", als "leichte Mitfahrer", sondern als engagierte Kämpfer und ausdauernde Läufer. In unserer Schwachheit geschieht es oft, dass wir nicht laufen, sondern kriechen, bald sogar stehen bleiben und versucht sind, zurückzuschauen und zurückzugehen. Aber aus der Weggemeinschaft mit Jesus empfangen wir Kraft zur Nachfolge, zum Nachlaufen und zum Nachjagen.

Herr, hilf uns, nicht nachzulassen und gib uns Kraft, dem Ziel nachzujagen!“

- Heinz, Hans: Menschen „in Bewegung“. URL:http://www.toplife.at/andachten/andacht1605.html [Stand: 2.11.2017]

Lasst uns Menschen „in Bewegung“ sein!

1.2 Gottes Im.Puls für Klein

Jesus der Zimmermann

Jesus lebte in einer Zeit, in der es kein Fitnessstudio gab, was damals auch überflüssig gewesen wäre. Die meisten Menschen der damaligen Zeit kannten nicht das Problem, nicht genügend Sport zu treiben oder viele Stunden im Büro sitzend zu verbringen. Jesus selbst hatte sehr viel Bewegung bei seiner Arbeit als Zimmermann, beim Schaffen und Gestalten.

„Als Christus auf Erden lebte, war Er [...] zu Hause gehorsam und hilfsbereit. Er lernte das Zimmermanns-Handwerk und arbeitete mit seinen eigenen Händen im kleinen Geschäft in Nazareth. [...] Die Bibel sagt von Jesus: ‚Und das Kind wuchs und nahm zu im Geist, erfüllt mit Weisheit, und die Gnade Gottes war über Ihm.` Entsprechend seiner Arbeit in Kindheit und Jugendzeit wurden sein Geist und sein Körper entwickelt. Er gebrauchte seine Körperkräfte nicht gedankenlos, sondern übte sie so, dass sie gesund

blieben und Er in jeder Hinsicht das Beste leisten konnte. Er gab sich nicht mit Unvollkommenem zufrieden, auch nicht beim Gebrauch von Werkzeugen. Er war als Handwerker ebenso perfekt, wie sein Charakter vollkommen war.“

- Ellen White (2001): Wie führe ich mein Kind. 3. Auflage. Bretzfeld: HM-Vertrieb, S. 214

„Jesus lebte mit seinen Eltern in einem bescheidenen Häuschen und trug treulich und freudig seinen Anteil an den Lasten des Haushaltes. Dereinst Gebieter des Himmels gewesen und dessen Wort die Engel mit Freuden befolgten, war jetzt ein williger Diener, ein liebevoller und gehorsamer Sohn.“

- Ellen G. White (1973): Das Leben Jesu. Hamburg: Saatkorn-Verlag. S. 55

- Lest zusammen die Geschichte in: *Unterwegs mit Jesus, 1. Viertel B, Lektion 2, Papas Helfer.*
    - *Gib deinem Kind entweder einen Hammer, eine Säge oder einen Besen. Bitte es, das Werkzeug ruhig in der Hand zu halten, bis es in der Geschichte erwähnt wird. Dann darf es mit dem Werkzeug „arbeiten“.*

Wenn du bei der Arbeit dein Bestes gibst, wirst du Jesus immer ähnlicher.

- Vgl. Kinder- und Jugendabteilung der Österreichischen Union (2010): Unterwegs mit Jesus 3-6 Jahre, 1. Viertel B, Wien: Top Life Center, S. 12-15

- Zimmermann

Was ist das für ein Beruf? Welches Werkzeug verwendete Jesus?

- *Zeig deinem Kind einen Werkzeugkoffer.*
- *Zeig deinem Kind verschiedene Sägen: Laubsäge, Stichsäge, Motorsäge usw. Lass dein Kind mit der Laubsäge ein Stück Holz absägen.*
- *Arbeitet mit Schmirgelpapier und glättet das Holz.*

- Häuser zur Zeit Jesu
    - *Welche Arten von Häusern kennst du?*
    - *Kannst du ein Haus auf ein Blatt Papier zeichnen?*
    - *Damals haben die Freunde des Gelähmten das Dach abgedeckt (bestehend aus Naturmaterial wie Holz, Stroh usw.). Versucht im Freien ein Haus in Miniaturform aus Holz, Stroh usw. zu basteln.*
    - *Baut aus Hölzern oder Holzbauklötzen ein Haus nach.*
    - *Baut eine Höhle oder sogar ein eigenes kleines Häuschen aus Karton mit Fenstern und Türen.*

Der Gelähmte

Gelähmt sein, sich nicht bewegen können, dies stellt in jeglicher Hinsicht eine furchtbare und herausfordernde Situation dar!

Die Geschichte von der Heilung des Gelähmten, der nicht auf normalem Wege zu Jesus kommen konnte, zählt sicherlich zu den bekanntesten Wunderberichten. Im Haus war kein Durchkommen, so kletterten die Freunde mit dem Gelähmten auf das Dach (Flachdach), deckten es ab und ließen ihn hinunter – in die Mitte vor Jesus.

> *„Die Hausdächer in Palästina waren Flachdächer, die als Erholungsplätze und Ort der Stille benutzt wurden, weshalb sich für gewöhnlich außerhalb des Hauses eine Treppe befand, die auf das Dach hinaufführte. Die Dachkonstruktion selbst bot sich für das, was die erfinderischen vier Männer vorhatten, geradezu an. Bestand das Dach doch aus Flachbalken, die in Abständen von etwa einem Meter quer von Wand zu Wand verlegt wurden. Der Zwischenraum war dicht mit Zweigen besteckt, die durch Lehm zusammengehalten wurden. Obendrauf kam eine Mergelschicht, sehr oft auch Erde, so daß sich eine Grasdecke auf dem Haus bildete. Es war die einfachste Sache von der Welt, die Füllung zwischen zwei Balken auszustechen, ohne daß das Haus allzusehr beschädigt wurde, und ebenso leicht konnte man es auch wieder reparieren.“*
>
> *- William Barclay (1976): Markusevangelium. 2. Auflage. Wuppertal: Aussaat Verlag. S. 51*

Bevor sich Jesus um das körperliche Anliegen des Gelähmten kümmerte, sorgte er sich um dessen geistliches Wohl (Markus 2,5: „Mein Sohn, deine Sünden sind dir vergeben“). Noch bevor er von seiner Gelähmtheit befreit wurde, ließ Jesus ihm Sündenvergebung zukommen. Dies sollte deutlich machen, dass beides – Psyche und Körper – zusammenhängen. Durch Bewegung wird aber auch unser Denken wieder freier.

❖ Lest zusammen Markus 2,1-12.

Frage: Wie würdest du dich fühlen, wenn du einen ganz Tag lang nicht gehen könntest? Wofür brauchen wir jeden Tag unsere Füße? Was kannst du alles nicht machen ohne Füße? (Laufen, Fußball spielen, Laufrad fahren...)

- *Schaffst du es für ca. 10 Minuten deine Beine zusammen zu binden und so zu gehen?*
- *Wie kannst du deine Beine bewegen? Was kannst du alles damit machen? Probiere viele verschiedene Bewegungen aus und vergleiche sie mit dem Zustand einer Lähmung.*
- *Wie geht es Menschen, die im Rollstuhl sitzen? Setze dich in einen Stuhl - deinen "Rollstuhl" - und beobachte dabei, wie viel Hilfe du von jemand anderem benötigst und wo du plötzlich alleine nicht mehr hinkommst.*

Erst durch die Bewusstmachung, wie es sein kann, seine Füße nicht zu verwenden, können wir lernen dankbar für zwei gesunde Beine zu sein. Schätzen wir es umso mehr, fröhlich - im wahrsten Sinne des Wortes - "durchs Leben zu gehen". :)

Gott ist nichts unmöglich - er kann auch jemanden heilen, der nicht gehen kann.

Der Siegespreis

Lest zusammen 1. Korinther 9, 24.

Der Bibelvers ist kurz, prägnant und sehr aussagekräftig. Paulus unterstreicht hierin die Dringlichkeit und die Wichtigkeit der Ausdauer. Er gebraucht darum auch ein Bild, das allen damals zur Zeit der Abfassung des 1. Korintherbriefes bekannt war. (Korinth war die Stadt der berühmten Isthmischen Spiele.) Das bloße Antreten zum Lauf genügt nicht, es muss mit ganzem Einsatz bis zum Ziel durchgehalten werden.

Staffellauf

Macht einen Staffellauf als Familie. Im Ziel gibt es einen Siegespreis.

- *Ausdauer*
  - *Trainiert eure Ausdauer. Macht zusammen einen Ausdauerlauf, z. B. 3 Minuten.*
  - *Lauft 2 Runden um das Haus.*
  - *Sprintet zu einem bestimmten Ziel.*

Unser höchstes Ziel = ewiges Leben.

- Ziel - neue Erde
  - *Was möchtest du auf der neuen Erde alles machen?*
  - *Überraschung: Tierkekse: Was möchtest du mit diesem Tier auf der neuen Erde unternehmen? Laut/Bewegung nachmachen.*
  - *Singt das Lied "Auf der neuen Erde". (Gott loben von Anfang an (2008), Spillern: Top Life Center, H5)*

2. Wissenswertes

2.1 Wie halten wir uns als Eltern gesund?

„Bewegung macht beweglich“ - so ein bekannter Spruch. Wir Erwachsene sind gefordert uns umzupolen und heraus aus der "Kuschelecke"/Komfortzone zu kommen und vom natürlichen Drang der Bewegung unserer Kinder zu lernen. Bewegung und Sport ist nicht

nur gesund für uns und weist eine Reihe von positiven Wirkungen auf, sondern macht auch richtig viel Spaß. Möge der motivierende Zugang des Kindes auf dich überspringen.

Vier Schlüsselfaktoren:

- Häufigkeit: Regelmäßiges Trainieren.
- Intensität: Körperliche Anstrengung ist notwendig, ohne es damit zu übertreiben.
- Zeit: Mindestens 30 Minuten täglich.
- Art: Beides trainieren - Ausdauer und Kraft.

Folgen eines Bewegungsmangels:

- Ohne Bewegung kann der Geist nicht richtig arbeiten.
- Mit dem Mangel an Bewegung nimmt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen enorm zu und ist die Ursache vieler Krankheiten.
- führt zu Muskelabbau und Rückenschmerzen.
- Der Mangel an Bewegung wirkt sich negativ auf das Verdauungssystem aus und belastet die Organe.
- usw.

- Vgl: Mark A. Finley (2015): Natürlich glücklich. Das Geheimnis ganzheitlicher Gesundheit. Wien: Top Life Wegweiser-Verlag. S. 54

2.2 Wie halten sich Kinder gesund?

In den ersten sechs Lebensjahren sollten so viele verschiedene Sportarten wie nur möglich ausprobiert werden bzw. von uns Eltern für unsere Kinder angeboten werden. Von Ausdauer bis Geschicklichkeit, jede Sportart verlangt etwas anderes ab und fördert die Körperbeherrschung des Kindes.

Hier einige Vorschläge in Anlehnung an den österreichischen Lehrplan der Volksschule (= Grundschule):

- Motorische Grundlagen (Körperbewusstsein, gute Haltung, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktion, Gleichgewicht...)
- Grundtätigkeiten (gehen, laufen, hüpfen, springen, werfen und fangen, klettern, schaukeln, schwingen, ...)
- Rhythmische Gymnastik
- Leichtathletik
- Geräteturnen

- Spiele
- Tanzen
- Schwimmen
- Wandern
- Skilauf alpin/nordisch
- Eislauf
- Rodeln

- Vgl. Wilhelm Wolf Hg (2003): Lehrplan der Volksschule. 10. Auflage. Wien: öbvhpt. S. 345

Erstelle Bildkarten von den verschiedenen Körperteilen und erkläre, warum Bewegung dafür wichtig ist:

- Wenn wir uns genügend bewegen, werden Muskeln und Knochen gestärkt. Wir haben mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und können das Gleichgewicht besser halten.
- Unser Herz wird durch viel Bewegung stärker und leistungsfähiger.
- Unsere Lunge und sogar der Magen können besser arbeiten.
- Unser Immunsystem, das heißt unsere Abwehrkräfte, sind immer auf Draht.
- Mit ausreichend Bewegung sind wir fröhlicher und lassen uns nicht gleich von jedem Ärger aus der Ruhe bringen.
- Alles in allem, ein bewegter Mensch ist gesund!

- Vgl. Hanna Klenk (s. a.): Leben und Gesundheit. Die acht natürlichen Ärzte. Sondernummer für Kinder. Krattigen: Advent-Verlag. S. 7

3. Denken

3.1 Die Welt erkunden

Wachsen meine Muskeln wirklich?

Manchmal scheint es unwahrscheinlich, dass unsere Muskeln tatsächlich wachsen, wenn wir uns bewegen. Um das am eigenen Körper zu erleben, könnt ihr gemeinsam (Erwachsener und Kind – beide bewegen sich) folgende Hypothese aufstellen und ausprobieren:

Wenn ich jeden Tag Kniebeugen mache, werde ich mit der Zeit immer mehr schaffen!

Erstellt euch dafür einen „Trainingsplan“ über zwei oder drei Wochen, in dem ihr eintragt, wann ihr eure Kniebeugen macht und wie viele ihr gemacht habt. Nehmt euch dabei auch mindestens einen Ruhetag (Sabbat). Beobachtet eure Anzahl an Kniebeugen und stellt fest, dass ihr mit der Zeit immer mehr schafft!

Bedenke: Es geht hier nur darum, experimentell etwas herauszufinden, nicht um echtes Muskeltraining!

3.2 Mathe be-greifen

Würfel-Bewegung

Ihr benötigt einen großen Würfel. Die Augenzahl, die gewürfelt wurde, wird laut gesagt. Eine Bewegung wird so oft gemacht wie gewürfelt wurde (1-6). Zählt laut mit: z. B. einen Ball fangen, Ball dribbeln, ein Ziel treffen mit einem Ball, Kniebeugen, um den Tisch laufen, Treppenstufen ´rauf und ´runter laufen, ...

1 Minute - 1 Bewegung

Zeig deinem Kind eine Uhr mit Sekundenzeiger. Macht eine Minute lang jeweils eine Turnübung. Zum Beispiel:

- *Steige einen Stuhl hinauf und hinunter.*
- *Gehe rückwärts.*
- *Dribble mit dem Ball.*
- *einen Luftballon tippen, ohne dass er auf den Boden fällt*
- *Balanciere ein Puzzleteil auf deinem Kopf und gehe langsam.*
- *auf einem Bein stehen*
- *Laufe auf deinen Knien.*
- *usw.*

Zahlen legen und bewegen

Geht zusammen in den Wald und sammelt viele kleine Stöcke oder Äste. Dann legt mit den Ästen die Zahlen von 1 bis 10. Balanciere vorsichtig über die Zahlen. Dann stellt euch vor jede Zahl, macht jeweils eine Bewegung dazu. Hier einige Beispiele. Ihr könnt zu jeder Zahl eine fixe Bewegung lernen und sie immer wieder am Tag wiederholen oder als kleinen Morgensport betreiben.

- *1 Mal - auf einem Bein stehen*

- *2 Mal - drehen*
- *3 Mal - Sit-ups*
- *4 Mal - Kniebeugen*
- *5 Mal - hüpfen*
- *6 Mal - Trockenschwimmen*
- *7 Mal - bücken*
- *8 Mal - strecken*
- *9 Mal - stampfen*
- *10 Mal - klatschen*

4. Sprache

4.1 Wortschatz

Wortfeld „GEHEN“

Sammelt zusammen viele verschiedene Wörter zum Wortfeld „gehen“ und macht diese ausdrucksstark nach. Hier einige Beispiele:

- *in normalem Tempo gehen: weggehen, hineingehen, hochgehen, herumgehen, spazieren, marschieren, ...*
- *sehr langsam gehen: bummeln, trödeln, stolzieren, schreiten, ...*
- *schnell gehen: rennen, stürmen, eilen, flitzen, rasen, hetzen, flüchten, ...*
- *gebückt gehen: schleichen, krabbeln, kriechen, robben, ...*
- *auf besondere Weise gehen: hüpfen, springen, hoppeln, hinken, humpeln, stolpern, balancieren, tippeln, ...*
- *wie die Tiere gehen: wie ein Bär tapsen, wie eine Ente watscheln, wie ein Hase hoppeln, wie ein Elefant trampeln und stampfen, wie ein Pferd galoppieren, wie eine Katze schleichen, ...*

4.2. Buchstaben – der Schlüssel in andere Welten

Buchstaben turnen

Mithilfe der Vorlage lassen sich Buchstaben wunderbar nachturnen.

❖Variante 1: Turnt alle Buchstaben von A bis Z gemeinsam nach.

❖Variante 2: Turnt einen Buchstaben vor und das Kind zeigt ihn auf der Vorlage. (bzw. Rollen tauschen)

❖Variante 3: Turnt einfache Wörter. Versuche die Buchstaben zusammenzulaufen.

- aus: Sedlak Franz, Sindelar Brigitte: "Hurra, ich kanns" ÖBV

4.3. Sprachspiele

Die Finger zappeln hin und her,	*sitzt am Boden, Finger zappeln*
ruhig sitzen fällt mir manchmal schwer.	*mit dem Körper wippen und zappeln*
Die Füße trommeln auf den Boden,	*zappeln und Füße trommeln*
Kinder wollen nun mal gerne toben.	*weiter zappeln und trappeln*
Ein jedes versucht sich aufzurappeln,	*vom Boden aufstehen*
denn auch der Po, der will nun wackeln.	*im Stehen weiter zappeln, trappeln und Popo wackeln*
Nun fangen sie noch an zu rennen,	*zappeln, wackeln und rennen – gleichzeitig*
ob sie das alles gleichzeitig können?	*nicken*

- Rita Diepmann (2015): Kinder wollen nun mal gerne toben. Die besten Fingerspiele. 3. Auflage. München: Don Bosco Medien GmbH. S. 49

4.4 Fremdsprachen

I LIKE SPORT

REDEWENDUNGEN

Do you like …?

What´s your favourite sport?

Yes I do. No, I don't.

I like …

I don't like …

My favourite sport is …

DIALOG

A: Hello, Sarah.

B: Hello, Mummy.

A: Do you like swimming?

B: Yes, I do.

A: What´s your favourite sport?

B: Skiing.

- *Zeig deinem Kind mit Hilfe von Flashcards/Bildkärtchen die neuen Wörter und lass dein Kind drei bis vier Sportarten aussuchen. Mache eine dieser Sportarten pantomimisch vor und das Kind soll diese erraten.*
- *Legt die Bilder mit den drei bis vier Sportarten auf den Tisch. Das Kind schaut sie genau an, wo sie liegen. Nun sage: „Close your eyes" und nimm ein Bild weg. Welches Bild fehlt?*
- *Führt den oben beschriebenen Dialog gemeinsam durch. Falls dein Kind noch mehr Interesse zeigt, kann es noch weitere Sportarten aussuchen und diese erlernen.*

4.5 Kinderbücher

WAS ICH ALLES KANN

von Constanza Droop, Ravensburger Verlag

Ein schönes Büchlein für Kinder, damit sie sehen, was sie schon alles können bzw. was sie gerne einmal ausprobieren möchten. Mit vielen Klappbildern.

5. Sinne

5.1 Musizieren

SINGEN

Gemeinsames Singen fördert immer die Gemeinschaft und das Miteinander. Singt ganz oft und viel am Tag.

> *"Ich kann klatschen (auch mit Füßen), schau mich an". Statt klatschen mögliche Varianten mit den Füßen wählen. - Stampfen, laufen, hüpfen, rückwärtsgehen, schleichen, knien, radeln,...*

- Lilian Kovar/ Yvonne Seidel u.a. (2008): Gott loben von Anfang an. Wien: Toplife Center. Lied I2

Werkbetrachtung „Karneval der Tiere“ von Camille Saint-Saens

Das Werk bietet sich optimal an, Musik mit Bewegung zu verbinden. Das bewusste Hören wird durch das Nachahmen der Tierbewegungen vereinfacht und macht auch richtig Spaß.

➢ Vorstellen: Buch „Der Karneval der Tiere“ kurz erzählen

Infos: Karneval = ein Fest, eine Festnacht

Komponist: Camille Saint-Saens wurde in Paris geboren.

Der Karneval der Tiere besteht aus 14 kleinen Stücken, in denen Tiere tonmalerisch und instrumental nachgeahmt werden.

Elefant

- *Schaut euch einen Elefanten aus Stoff oder einen Schleichtier-Elefanten an. Sammelt Eigenschaften des Elefanten (groß, dick, langer Rüssel, grau …) und ahmt seine Geräusche nach.*
- *HB (= Hörbeispiel) 11/12: Bewegt euch wie ein Elefant (stampfen).*

Känguru

- *Rätsel: Känguru erraten: Es hüpft, trägt sein Baby im Beutel.*
- *HB 13/14: Bewegt euch wie ein Känguru (mit beiden Beinen hüpfen).*

Aquarium

- *Legt viele bunte Fische auf ein blaues Tuch.*
- *HB 15/16: Bewegt euch wie kleine Fische im Aquarium (Fisch-Bewegung) oder ahmt mit einem Tuch die Bewegung der Fische nach.*

Schwan

- *Rätsel: weiß, im Wasser, elegant …*
- *HB 27/28: Bewegt euch wie ein Schwan (knien, elegant).*

Ear Training

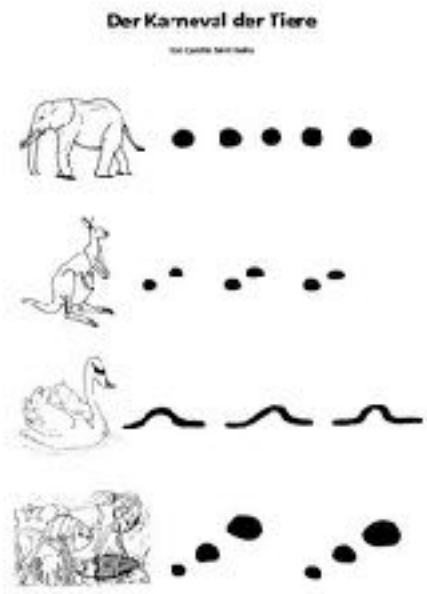
- *Lege Tierkarten aus und spiele ein HB vor. Das HB wird jeweils dem Tier zugeordnet.*
- *Nenne Merkmale des Gehörten.*

Bewegungsspiel

- *Spiele ein HB vor. Das Kind soll selbst erkennen, welches Tier vorgespielt wurde und sich dazu bewegen, wie sich das genannte Tier bewegt.*

Grafische Notation + Instrumente

- Instrumente:
  - Elefant: Trommel
  - Känguru: Claves
  - Aquarium: Klangbausteine oder Glockenspiel
  - Schwan: Rassel
- *Spiele dem Kind alle Tiere mit deren Instrument vor. Dann noch einmal. Dann spiele ein Instrument und das Kind sagt, welches Tier das ist.*
- *Die Kinder dürfen auf den Instrumenten spielen.*
- *Die Partitur*
  - *Das Gespielte kann man auch auf einer Partitur aufzeichnen.*
  - *Zeige auf die Partitur. Das Kind spielt.*
  - *Schwierigkeit: Zwei Tiere auf einmal spielen.*



5.2 Erleben

- *Besucht einen Motorikpark oder einen attraktiven Spielplatz. Hier können Bewegungsabläufe wie Klettern, Hangeln, Schaukeln, Rutschen, Balancieren usw. geübt werden.*
- *Nehmt euch vor, gemeinsam in der (nahen) Zukunft an einem Sponsorenlauf teilzunehmen. Erkläre dabei, welchem Zweck so ein Lauf dient.*

5.3 Wahrnehmen

"Abwärts"

Wir kullern um die eigene Körperachse den Abhang hinunter. Unten angekommen bleiben wir eine Weile liegen und spüren nach. Wie fühlt sich das an? Ist die Welt wieder im Lot, wenn wir aufstehen?

"Aufwärts"

Wer schafft es, hangaufwärts einen Purzelbaum zu schlagen? Gar nicht so einfach, weil am Hügel unsere Beine immer nach unten klappen wollen ...

- Eltern: Spiele unter freiem Himmel. URL:http://www.eltern.de/kleinkind/entwicklung/draussen-spielen.html [Stand: 2.11.2017]

Laut und leise, rauf und runter

Wahrnehmungs- und Bewegungsspiel zum Thema "Hören"

Die Teilnehmer liegen auf dem Boden und schließen die Augen bzw. tragen Augenbinden. Ein Teilnehmer bzw. der Spielleiter spielt leise Musik. Nach einer Weile wird die Musik lauter - das Zeichen für die übrigen Teilnehmer, langsam aufzustehen. Je lauter die Musik wird, desto mehr richten sich die Teilnehmer auf. Sobald alle stehen und sich zur Musik bewegen, wird die Musik nach und nach leiser, bis sie ganz verstummt und alle auf dem Boden liegen.

- Spiellotti - 1001 Spielideen für Gruppen: Laut und Leise, rauf und runter. URL: http://www.labbe.de/spielotti/index.asp?spielid=504 [Stand: 2.11.2017]

6. Körper

6.1. Ich bin aktiv!

Fußabdruck-Schlange

Du benötigst Platz für ca. 10 Fußabdrücke (beide Beine nebeneinander) und der Fußabdruck kann abwechselnd nach vorne, nach rechts oder links gewandt sein. Entweder im Schnee, im Sand oder auf einer langen Papierrolle. Die Erwachsenen-Fußabdrücke sollten auf alle Fälle gut sichtbar sein. Das Kind hüpft mit beiden Beinen die „Fußabdruckschlange“ nach. Das Tempo kann gesteigert werden. :)

Turnen

Turnt zu einer leisen Hintergrundmusik mit verschiedenen Materialien: Ball, Chiffontücher, Reifen, Sandsäckchen ... Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Der Ball

Ein Ball ist etwas so einfaches, kostet nicht viel und passt schnell einmal irgendwo hinein. Egal ob Plastikball, Stoffball, Massageball, Luftballon, Flummis, Softball, Volleyball oder Gymnastikball. Kinder lieben Bälle. Früher wussten die Kinder noch sehr leicht etwas mit einem Ball anzufangen - heute oft leider nicht mehr so. Es liegt an uns, den Kindern wieder die Einfachheit und Schönheit des Spiels zu zeigen, um auch von all den medialen und technischen Vorlieben der heutigen Zeit ein wenig abzulenken. Hilf deinem Kind kreativ zu werden. Die einfachsten Dinge lassen sich mit einem Ball anstellen und machen gleich viel Spaß. Hier ein paar Beispiele, die auch zu zweit und zu Hause bei schlechtem Wetter gut funktionieren:

- fangen und werfen
- in einen Korb schießen, Entfernung steigern
- einen Dosenturm umschießen
- Volleyball mit Luftballon
- am Boden in einer Grätsche sitzen und zurollen
- Rückenmassage mit kleinen Bällen
- Bälle der Größe nach auslegen
- auf mehrere kleine Bälle legen und vorsichtig ausbalancieren
- Bälle mit den Füßen anfassen (ohne Hand!) und in einen Eimer geben
- Badewanne füllen mit bunten kleinen Bällen und darin spielen, etwas suchen, etwas verstecken
- kleine bunte Bälle nach Farben sortieren
- Fußball mit Mini-Tor
- ... es gibt endlos viele Ideen - lasst euch etwas einfallen. :)

6.2 Ich kann das!

Schuhband binden

Ziehe dir alleine die Socken an und aus. Anschließend ziehe die Schuhe alleine an. Versuche auch das Schuhband selbst zu binden. Übe mehrmals täglich - wenn es nicht eilig ist. :)

Kleiner Fitness-Check

- Ball fangen

- balancieren
- für ein paar Sekunden auf einem Bein stehen
- mit beiden Beinen hüpfen
- Rolle vorwärts

6.3 Ich bin kreativ!

Fußabdruck

Macht einen Fußabdruck (vielleicht sogar von jedem Familienmitglied) mit bunten Farben. Am besten eignen sich Cromarfarben oder Wasserfarben. Anschließend könnt ihr den Fußabdruck in einen Bilderrahmen geben. Wenn ihr Lust bekommen habt, könnt ihr das gleiche auch mit einem Handabdruck machen.

6.3. Ich halte mich gesund!

Gesunder "Platt Fuß"

Zeichne den Fuß deines Kindes auf einem Papier nach. Verwende dies als Schablone. Belegt den Fuß mit frischen Früchten. Dankt Gott für eure Füße und dass sie uns jeden Tag so treue Dienste erweisen.

Vollkorn-Händchen-Cracker

Backt zusammen Vollkorn Cracker. Rollt den Teig aus - und als "Ausstecher" verwende die Handfläche deines Kindes. Schneide vorsichtig mit einem Messer die Umrandung nach.

Dankt Gott für eure Hände. Ohne Hände könnten wir viele Sportarten nicht betreiben.