

Bewegen – Toben – Turnen

Dein Kind spürt sich selbst und was es alles kann.

Wir alle wissen es: Bewegung ist ein äußerst wichtiger Baustein der kindlichen Entwicklung. Sie fördert das Bewusstsein für den Körper, für die Körperkontrolle, für die Einschätzung der Kraftaufwendung und für das Selbstvertrauen, um nur einiges zu nennen. In Kombination mit Spaß ist die Bewegungsanregung ein ganz wichtiges Element der ganzheitlichen Förderung und der unbeschwernten Gemeinsamkeit. Ich möchte dich ermutigen, mit dem kleinen Menschen zu gehen, zu rennen, zu hüpfen, zu balancieren, zu klettern und zu schaukeln. Und dass sowohl drinnen als auch draußen. Wichtig ist, soweit es dir möglich ist, dass du Bewegungen aktiv mitmachst. Dabei muss dein Anteil ja nicht ganz so groß sein wie der des Kindes. Gemeinsame Bewegungsübungen verpackt in spielerische Aufgaben mit Spaßfaktor sind auch hier das Zauberwort.

Ich möchte von Ben erzählen. Einzelne Entwicklungsfortschritte vollzog er sehr langsam. Schon geraume Zeit konnte er, wenn ein vertrauter Mensch ihn an beiden Händen festhielt, einige Schritte gehen, aber er wagte es einfach nicht, sich loszulassen. Bei einem gemeinsamen Ausflug nahm ich ihn auf ebener Spielplatzfläche aus dem Sportwagen und wir spielten „Komm in meine Arme“. Das bedeutet, dass ich mit Blickkontakt und ihn an den Händen festhaltend mit ausgestreckten Armen rückwärtsging. Dann blieb ich stehen und er ging zielstrebig auf mich zu. Mit lachendem „Hallo“ wurde er begrüßt. Wir wiederholten es einige Male. Dann nahm ich die Umhängetasche, seine Finger umschlossen den Riemen und ich ging ein kleines Stückchen rückwärts. Ben kam wieder in meine Arme, er jauchzte über seinen Mut und ich zeigte ihm meine Freude über den Erfolg. Nach einigen Wiederholungen hielt ich den Riemen ein wenig vor seinen Händen. Er berührte ihn nicht, Ben ging frei, der Riemen in sicherer Nähe. Was für ein Spaß, wenn er mich erreichte und geknuddelt wurde. Was für ein toller Erfolg für Bens Selbstbewusstsein!

Später haben Ben und ich zunächst das freie Balancieren über Bänke und niedrige Mauern auch mit Hilfe von Gürtel und Seil geschafft.

Das Schöne an solche Übungen ist, dass du als Spielpartner*in ganz beim Kind bist. Du forderst es, du treibst es ermutigend an, du lobst es und freust dich über den Erfolg. Und genau diese Anerkennung und dein Zutrauen spürt das Kind. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wächst. Die Geduld mit sich selbst und der Mut, sich auszuprobieren, nehmen zu.

Kinder müssen ihre körperlichen Grenzen austesten. Sie brauchen die Übung, um ein gutes Maß an Körperkraft und Geschwindigkeit einsetzen zu können. Im Zweierkontakt können wir herrlich auf unterschiedliche Art und Weise miteinander Laufen, Springen und Toben.

Viel Spaß in der Förderung erlebte ich mit dem Spiel „Wer fürchtet sich vor der schnellen Frau?“ oder auch „vor dem wilden Kind?“. „Niemand“ – „Dann komm doch rüber“ – „Wie denn?“ – Jetzt folgt vom wilden Kind der Vorschlag „Gehen“. Beide bewegen sich von einer Wand zur anderen in der vorgeschlagenen Weise. Das wilde Kind versucht dich zu fangen. Anschließend wirst du zum Fänger. Weitere Bewegungsarten sind Krabbeln, Rennen, Schwimmen, Schleichen, starr gehen wie ein Roboter oder Hüpfen wie ein Frosch. So beginnt das Spiel immer wieder aufs Neue.

Eigentlich für eine Kindergruppe konzipierte Spiele können prima zum Zweierspiel umfunktioniert werden. Im Regelspiel „Gänsemarsch“ machen junge Gänse Sport. Aus einem Stapel Karten decken das Kind und ich abwechselnd eine Karte auf. Die gezeigten Bewegungsarten wie **Hüpfen**, Klatschen, Zapeln, Tanzen oder Kniebeugen machen wir nach. Wer die Karte mit dem Fuchs aufdeckt ruft „Fuchsalarm“ und versucht die fliehende „Gans“ zu fangen und bringt sie auf den Platz zurück. Der Spaßfaktor ist enorm. Wird die Ausgelassenheit zu groß, ist es wichtig, das Spiel wieder in ruhige Bahnen zu lenken. So kündigt der Fuchs am Ende **gähmend** an, dass er müde ist und bald schlafen möchte. Bei einem ängstlichen Kind habe ich die Fuchskarte zunächst nicht eingesetzt.

Das gemeinsame Handeln, Lachen und Gewinnen macht den besonderen Spielreiz aus. Das Aufdecken der Spielkarten ist spannend und motiviert das Kind, die dargestellten Bewegungsarten auszuführen. Schaut mal, welche Regelspiele sich eignen. Zu zweit könnt ihr Spielregeln euren Bedürfnissen anpassen. Es gibt im Handel einige Spiele, die Bewegungen bewusst mit Aufgaben verbinden. So läuft das Kind zur passenden Bildplatte, wenn es den Begriff hört. Danach schickt es dich los. Selbstgestaltete Karten können solche Bewegungsaufträge ebenfalls vermitteln.

Wichtig ist bei allen Bewegungsarten, dass sie an den Fähigkeiten des Kindes ausgerichtet sind. Zeigt sich, dass eine Übung trotz etwas Hilfe zu schwer ist, kann sie verändert werden. Die Option, zum „Können“ des Kindes zurückzukehren, muss immer möglich sein. Es ist empfehlenswert, dass du die Bewegungen mitmachst. So motivierst du dein Kind und stellst selbst fest, wann ein Wechsel der Übung erfolgen sollte. Am Ende kannst du vereinbaren: „Wir hüpfen noch fünfmal“ oder „Ich zähle von fünf bis eins, dann stoppen wir.“ Kinder lieben so einen Countdown.



Bewegungen der Gänse nachmachen durch Aufdecken, von Karte zu Karte Springen oder in Verbindung mit einem Memoryspiel.

Interessanter für ein eher bewegungscheues, aber auch für ein übermäßig aktives Kind ist es, wenn mit der Aufgabe ein Ziel verbunden ist. So wird der Fuchs gefangen, der Prinz überwindet den Weg zum Schloss mit Hindernissen oder ihr beide übt für eine Zirkusvorstellung. Entsprechend den räumlichen Voraussetzungen kann eine Bewegungslandschaft aus Matten, Schaumstoffblöcken, Reifen usw. aufgebaut werden. So wird die Turn- oder Yogamatte zum Fluss, die Bank zur Brücke über den Fluss, der Stuhl oder Kasten zum Berg usw. Klare Anweisungen geben Sicherheit: „Du gehst bis zum Berg (Kasten)“ oder „An der Brücke (Bank) wartest du auf mich.“

Solche psychomotorischen Bewegungsspiele sind wunderbare Gemeinschaftserlebnisse einer Kinderturngruppe. Für ein Kind mit einer gewissen Ängstlichkeit, wenig Selbstvertrauen, Wahrnehmungs- oder Kontaktproblemen ist es hilfreich, zuvor im geschützten Spiel zu zweit die Freude an seinen Bewegungsfähigkeiten zu entdecken und Unsicherheiten abzubauen. Ein schöner Nebeneffekt ist es, wenn sich ein zurückhaltendes Kind schließlich traut, die gemeinsam geübten Bewegungen in einer Turngruppe umzusetzen. Andererseits lernt ein bisweilen ungestümes Kind, sich im Spiel mit dir rücksichtsvoll und bewegungskontrolliert zu verhalten.

Übrigens: Turn- und Sportvereine sowie Familienbildungsstätten bieten oft Eltern-Kind-Gruppen für das gemeinsame „Kleinkindturnen“ in einer Turnhalle an. Die Bewegungsfähigkeiten in einer Gruppe Gleichaltriger und zusammen mit Mama oder Papa auszuprobieren, sind ein wahrer Erfahrungsschatz.

Während in der Frühförderstelle und in den Kitas ein Turnraum mit geeigneten Kästen, Spielstreppe, Sprossenleitern, ein Brett als schräge Ebene, Weichmatten und Schaumstoffblöcken zur Verfügung stehen, habe ich mich in der häuslichen Umgebung platzmäßig beholfen und aus Bank und Hocker, Tisch und Stuhl Turngeräte geschaffen. Utensilien wie Yogamatte, kleine Teppichfliesen, Tücher, Reifen, Bälle, Seile, Luftballons, Kissen oder Kartons brachte ich mit, manchmal auch ein Rollbrett, eine dicke Rolle oder den großen Therapieball.

Im zweiten bis dritten Lebensjahr lernt das Kind Treppen zu steigen. Die Benutzung ist mitunter eine Herausforderung. Beobachte wie dein Kind die Treppe bewältigt: Krabbelt es die Treppe hoch? Geht es die Treppe im Kinderschritt (d. h. beide Füße stehen auf einer Stufe, bevor ein Fuß auf die nächste gesetzt wird)? Oder steigt es im Wechselschritt hinauf oder hinunter (auf der Stufe ist immer nur ein Fuß). Fasst es das Treppengeländer an oder braucht es deine Hand? Lässt es das gemeinsame Üben zu? Dabei sind das Zeigen deiner Geduld und deines Zutrauens immens wichtig.

Möchte es lieber auf allen Vieren hinauf- oder hinunterkrabbeln? Nach oben wird die nächsthöhere Stufe zuerst mit den Händen berührt. Herunter rückwärts, die Füße kommen zuerst auf die Stufe.

Die Fähigkeit des Kindes wird jeweils berücksichtigt und die nächsthöhere Schwierigkeit behutsam angebahnt. Die Übungen zunächst nur an den beiden letzten Stufen oben oder unten durchführen, so ist ein Erfolgserlebnis schnell erreicht.

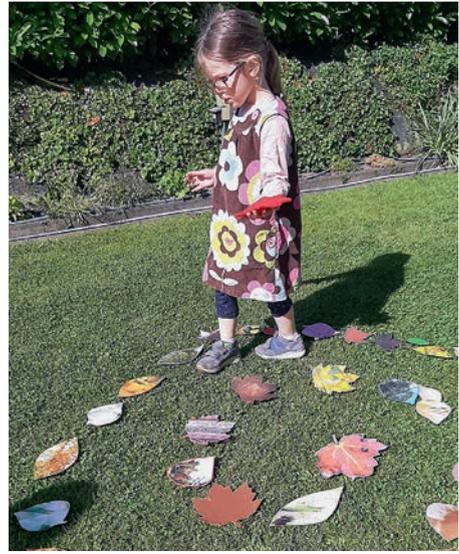
Achtung: Kinder zeigen mitunter Auffälligkeiten in der Körper- und Bewegungswahrnehmung. Im Kapitel Wahrnehmung findest du Informationen. Bei allen motorischen Übungen hat die Leiter*in auf eine gute Absicherung und Hilfestellung zu achten. So kann das Kind ermutigt werden, bis an seine Grenzen zu gehen.

Hervorragende Spielmöglichkeiten ergeben sich mit Pappkartons. Sie lassen sich stapeln und umwerfen. Wird ein Fuß hineingestellt, kann damit über den Boden gerutscht werden. Kartons lassen sich befüllen und wegschieben. Liegt Schweres darin, muss das Kind seinen Kraftaufwand steigern. In großen Kartons kann sich das Kind verstecken oder reinsetzen und dann ziehen oder schieben lassen. Leichte Bälle und schwere Sandsäckchen werden hineingeworfen oder handliche leere Kartons gegenseitig zugeworfen und gefangen. Letztendlich lassen sich Pappkartons anmalen und es können daraus Häuser mit Türen, Fenstern und Lichterketten gebaut werden.

Beispiele für gemeinsamen Bewegungsspaß:

- Zusammen Spielplätze besuchen oder durch Wald und Wiese streifen. Über Baumstämme oder kleine Mauern balancieren, steigen und abspringen. Zunächst mit Anfassen und Auffangen.
- Das Kind jubelnd in die Arme laufen lassen und es im Kreis drehen.
- Über ein auf den Boden gelegtes Seil oder Band vor- und rückwärtsgehen bzw. balancieren. Im Scherengang und überkreuz gehen, seitlich springen.
- Für Hüpf- und Springübungen ein Seil am Tischbein festknoten, darüber steigen, hüpfen, springen, mit geringer Höhe beginnen. Das Seil zu einem Kreis formen und auf unterschiedliche Weise hinein- und hinauspringen z. B. sich im Sprung drehen. Auf einen Hocker oder Stuhl steigen und herunterspringen. Dabei üben, die Körperanspannung anzupassen, um sicher stehen zu bleiben. Von einer rutschhemmenden Teppichfliese auf die nächste springen.
- Unter einem vertrauten Menschen durchkriechen, daran hoch- oder darüber klettern, Pferd und Reiterspiel.





- Unter einen Tisch, durch einen Kriechtunnel oder unter einem gespannten Seil robben und krabbeln. Dabei das Seil möglichst nicht mit dem Rücken berühren (da hat das Kind Vorteile). Durch einen Reifen oder offenen Karton steigen.
- Schubkarre spielen: die Beine des Kindes hochheben, es läuft auf den Händen.
- Einen Parcours oder eine Spirale aus Pappdeckeln legen und darüber schreiten, hüpfen oder dazwischen balancieren.
- Türme, Häuser, Brücken aus Schaumstoffblöcken bauen und zwischendurch gehen, laufen, hüpfen, ohne dass ein Bauwerk umfällt.
- Schaumstoffblöcke nach dem Bauen umwerfen macht Spaß. Am Ende werden sie am vorgesehenen Platz ordentlich aufgestellt.
- Mit einem Kinder-Rutscher-Auto, Bogen-Roller oder Dreirad und Ähnlichem durch einen gelegten Parcours (auch draußen) fahren. Auf dem Rollbrett sitzend oder bäuchlings durch den Raum fahren oder gefahren werden.

Achtung: Immer die Fähigkeiten des Kindes berücksichtigen. Besonders beim Rollbrett zunächst in absoluter Nähe bleiben oder das Kind festhalten. Nicht allein mit den Füßen auf das Brett steigen, es könnte urplötzlich wegrollen.

Da fällt euch sicherlich noch so manches ein ...

Jetzt, gleich oder später: Zusammen stampft und trampelt ihr mit den Füßen auf den Boden, im Wechsel schnell und langsam. Ihr könnt eure Füße mit den Händen massieren, kneten und kitzeln, die Zehen zusammenziehen und abspitzen. Ihr fützelt, das geht so: eure Fußsohlen berühren sich, sie bewegen





sich zusammen kreisend oder hin und her. Sie kommen aufeinander zu, sie werden fest aneinandergedrückt und entfernen sich wieder. Beim Hopsen, Springen und Laufen auf der Stelle werdet ihr müde. Ideen entstehen im Spiel mit euren vier Füßen ganz von allein. Und vergesst nicht, miteinander zu tanzen. Also: Musik anmachen und gegenseitig zeigen, was ihr so draufhabt.

Darum geht's: So richtig beim gemeinsamen Bewegen und Turnen alles geben, hilft, sich körperlich gut zu fühlen. Danach ist das zur Ruhe kommen besonders angenehm. Abwechslungsreiche motorische Erfahrungen wirken sich positiv auf die gesamte Entwicklung aus. Das Erleben des eigenen Körpers und der eigenen Fähigkeiten stärken das Selbstbewusstsein, die Ausdauerleistung, den Gleichgewichtssinn, die Körperspannung und die Bewegungsfreude. Sport tut allen gut.