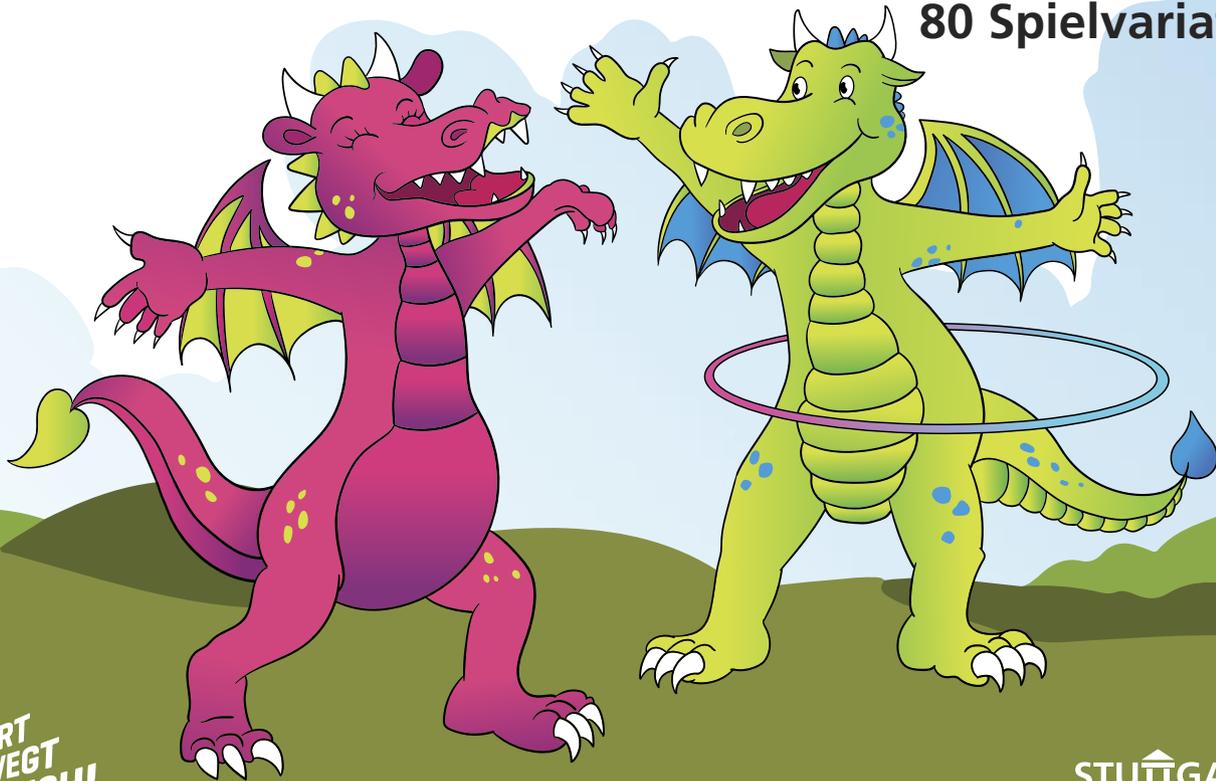


# BEWEGUNGSPASS

80 Spielvariationen



STUTTGART  
BEWEGT  
SICH!

STUTT<sup>▲</sup>GART | 

### Liebe Fachkräfte,

diese Sammlung zum Stuttgarter Bewegungspass stellt verschiedene Spielvariationen vor, kurzweilig und übersichtlich aufbereitet. Ihre Schützlinge können mit diesen Spielen die im Bewegungspass beschriebenen Bewegungsformen üben. Spielerisch und drachenstark erlernen sie so 32 wichtige Fertigkeiten. Diese sind elementare Grundlagen für die motorische Entwicklung der Kinder. Im Mittelpunkt soll dabei immer die Freude an der Bewegung stehen.

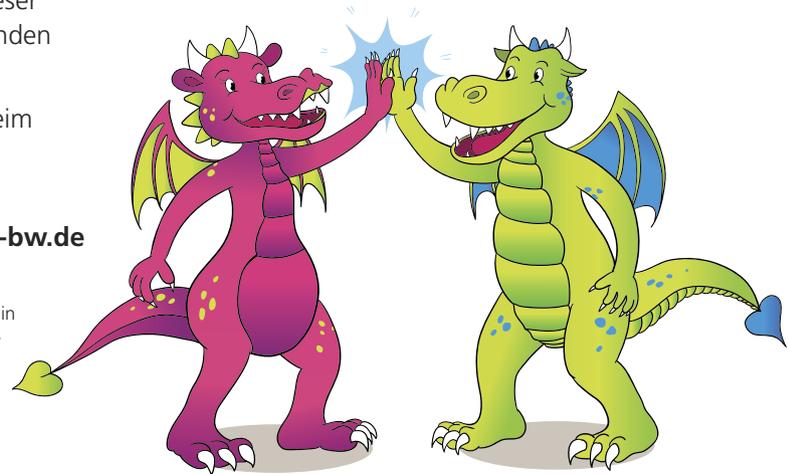
Die nachfolgenden Spiele sind den acht Tieren im Bewegungspass zugeteilt. Sie stehen jeweils für eine bestimmte Bewegungsform, zum Beispiel die Schlange für den Slalom-Lauf. Zu jedem Tier ist eine Musterstunde beschrieben, die besonders für Kinder im Alter zwischen drei und fünf Jahren gedacht ist. Alle Spiele sind nach Tieren und Schwierigkeitsstufen (1 bis 4) sortiert sowie gekennzeichnet und können Grundlage für Bewegungsstunden in Kitas und Vereinen sein. Die Einstiegsgeschichten dieser Spielesammlung sollen die Kinder auf die nachfolgenden Bewegungsspiele einstimmen.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Freude beim Entdecken der drachenstarken Spiele.

### Weitere Infos und Materialien: [bewegungspass-bw.de](http://bewegungspass-bw.de)

Herausgeberin: Landeshauptstadt Stuttgart, Amt für Sport und Bewegung in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation; Konzeption: Andi Mündörfer, Sophia Zimpfer, Cristina Dörr und Jasmin Neumann; Redaktion: Tatjana Glodek; Gestaltung: Uli Schellenberger; Illustrationen: Form & Ausdruck, Stuttgart

Mai 2022



# Einstiegs geschichten

von Sabine Pechlof-Brutscher

*Folgende Geschichten stimmen die Kinder auf die Spiele des Bewegungspasses ein. So können sie sich mit den Tieren besser identifizieren und sind motiviert, sich dementsprechend zu bewegen.*



## Geschichte 1: Draki findet Freunde (1/3)

**Ziel:** Seehund, Bär, Känguru und Krebs sowie Drachen und deren Bewegungsformen kennenlernen, Identifikation mit „Draki“ und diesen vier Tieren aus dem Bewegungspass.



**Alter:** 3 bis 6 Jahre

**Material:** laminierte Bilder von Seehund, Bär, Känguru, Krebs und Drache, ein Ball pro Kind, Bodenmatten, Koordinationsleiter und Musik

**Einstieg:** Wir betrachten die Tierbilder, dann überlegen und probieren wir aus, wie sich diese Tiere bewegen könnten.

**Musik-Stopp-Spiel:** Die Kinder laufen zur Musik durch den Raum. Stoppt die Musik, wird eines der Tierbilder hochgehalten. Die Bewegungen dieses Tieres werden nachgeahmt.

**Bewegungsgeschichte:** Heute erzähle ich euch die Geschichte von einem Kind. Ich weiß nicht genau, wie es heißt. Vielleicht wie du (*auf Kind zeigen*) oder wie du oder wie du. Nennen wir es doch einfach Draki. Draki war ziemlich einsam. Er hatte keine Freunde, niemanden zum Spielen. So ging (*gehen*), hüpfte (*hüpfen*) und rannte (*rennen*) Draki allein durch die Gegend. Plötzlich hörte er ein tiefes Brummen.

## Draki findet Freunde (2/3)

Langsam schlich er sich in die Richtung des Geräusches (*schleichen*) und als er näherkam, sah er einen kräftigen, aber auch kuschlig aussehenden Bären, der über eine Wiese kullerte und sich dabei anscheinend ziemlich wohlfühlte. „Das sieht lustig aus“, meinte Draki, „darf ich mitmachen?“ Und so rollte Draki mit dem Bär durch die Gegend (*über die Bodenmatte wälzen*).

Doch mit der Zeit wurde es Draki langweilig und er kuschelte sich an den Bären: „Oh, lieber Bär, das war jetzt echt lustig, doch jetzt muss ich weiter. Darf ich immer wieder zu dir zurückkommen?“ Und so trennten sich Bär und Draki, die inzwischen gute Freunde geworden sind.

In der Nähe plätscherte ein Gewässer und ein fröhliches Prusten war zu hören. Draki sah ein glänzendes, graues Etwas auf sich zurobben – einen Seehund (*durch den Raum robben*). Mit seiner Seehundschnauze stupste er einen Ball vor sich her (*robben und mit dem Kopf oder einer Hand den Ball vor sich herrollen*). „Schau mal“, knurrte der Seehund, „was ich mit dem Ball so alles machen kann!“ Und er spielte mit dem Ball und warf ihn in die Luft (*mit dem Ball ausprobieren, Ideen der Kinder aufgreifen, Schwerpunkte Werfen und Fangen*).

Nachdem die beiden viel Spaß hatten, machte sich Draki weiter auf den Weg am Wasser entlang, denn er wollte noch mehr Tiere kennenlernen. Vorher versprachen sie sich aber, sich bald wiederzusehen.

Als Draki so am Wasser entlanglief, entdeckte er zu seinen Füßen einen Krebs: „He, du kleines Ding! Beinahe wäre ich auf dich draufgetreten. Sag mal, wie bewegst du dich eigentlich?“ Der Krebs blieb jedoch ganz stumm, blitze Draki mit seinen Augen an und bewegte sich schnell weiter. „Halt, wir können doch Freunde werden. Zeig mir mal, wie du das machst!“ meinte Draki. Und so lernte er von seinem stummen Freund, dem Krebs, wie er sich bewegte (*Krebsgang vor- und rückwärts*).

„Puh, jetzt kenne ich schon drei Tiere und alle sind sie meine Freunde geworden. Und jetzt?“, fragte sich Draki. Und schon war das nächste Tier in Sicht. Lustig sprang ein Känguru quer über den Weg. „Hey, hey, hey, du, auf die Seite, jetzt komme ich! Hüpf, hüpf, hüpf. Wer bist du?“ fragte es. „Ich bin Draki und suche Freunde, mit denen man lustige Sachen machen kann.“ „Na, da bist du bei mir genau richtig, hüpf, hüpf. Mach doch mal einfach mit! Hüpf, hüpf, hüpf“ (*mit geschlossenen Beinen springen*). „Boah, ich kann nicht mehr“, stöhnte Draki und ließ sich auf den Boden fallen. „Hüpf, hüpf, hüpf“ und schon war das Känguru verschwunden. „Hey, ich komme wieder...“ rief es Draki noch nach.

## Draki findet Freunde (3/3)

Da saß Draki nun und dachte nach. Hm, das war jetzt toll: Ich bin mit dem Bären gekullert, habe mit dem Seehund Ball gespielt, kann wie ein Krebs laufen und das lustige Känguru ist mein Hüpffreund. Ich will sie alle wieder treffen. Aber etwas fehlt. Ob es jemanden gibt, mit dem ich das alles auf einmal machen kann?

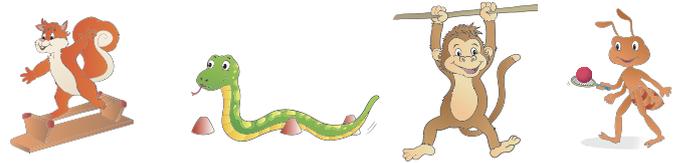
„Hallo Kleiner“, war eine freundliche Stimme zu hören. „Ich habe mitbekommen, dass du viel Spaß hattest und noch mehr ausprobieren willst. Es gibt kein Tier, mit dem du alles machen kannst. Aber dafür gibt es die Drachen. Schau her, ich bin so einer.“ Und ein wunderschöner grün-rot schimmernder Drache mit bunten Punkten auf dem Schuppenkleid schob sich mit einem breiten Lächeln im Gesicht hinter einem großen Busch hervor. „Drachen sind stark, schnell und geschickt. Sie können so vieles. Möchtest du mit mir kommen und ein Drachenkind werden?“ fragte er und weiter: „Dann bist du auch nicht allein unterwegs, sondern mit vielen anderen. Und deine neuen Freunde, die Tiere, besuchen wir natürlich. Denn von jedem können wir etwas anderes lernen.“

### Abschluss:

Gespräch über Drachenkinder und den Bewegungspass.

## Draki in Not (1/3)

**Ziel:** Eichhörnchen, Schlange, Affe und Ameise und deren Bewegungsformen kennenlernen, Identifikation mit Draki und diesen vier Tieren aus dem Bewegungspass.



**Alter:** 3 bis 6 Jahre

**Material:** Musik, Langbänke oder Balancierstäbe, Stange oder Klettergerüst, Slalomhütchen, Bälle, Bilder von Eichhörnchen, Schlange, Affe und Ameise

**Einstieg:** Die Bilder der Tiere werden im Raum verteilt. Die Kinder bewegen sich zu Musik. Stoppt die Musik, nennt die Fachkraft ein Tier. Alle Kinder laufen zu dessen Bild. Anschließend werden die Bilder betrachtet und gemeinsam ausprobiert, wie sich diese Tiere bewegen könnten.

**Bewegungsgeschichte:** Könnt ihr euch noch an Draki erinnern? Draki, das Kind, das von seinen Tierfreunden so viel gelernt hat, um stark, geschickt und beweglich zu werden? Hier kommt eine neue Geschichte.

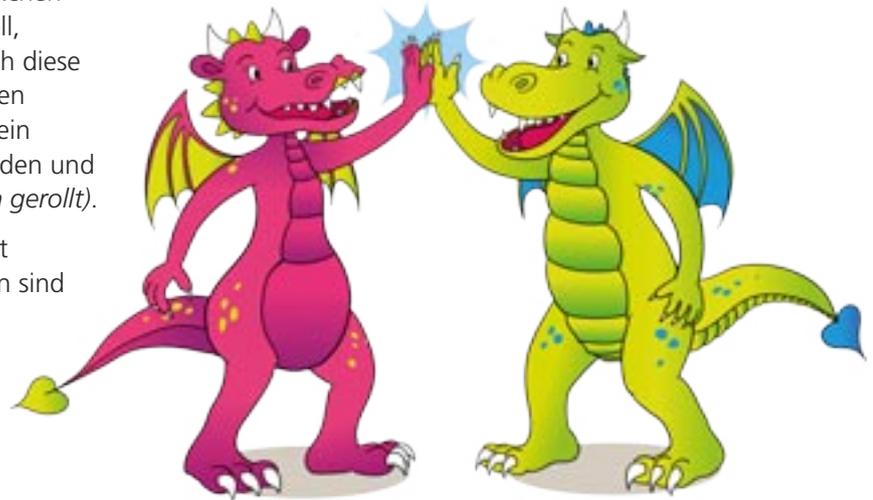
Draki fühlte sich sehr wohl und war glücklich mit seinen neuen Freunden, die er immer wieder traf und mit denen er spielte.

## Draki in Not (2/3)

An einem schönen Sommertag jedoch ging Draki allein in den Wald. Dort wollte er mit seinem Schatz, einem großen Beutel Murmeln, spielen. Er rannte zwischen all den Bäumen umher (*Kinder bewegen sich im Raum zu Musik*), balancierte über Stämme und kletterte hinauf bis in die Wipfel (*Kinder balancieren über umgedrehte Langbänke und klettern an Stangen oder an einem Klettergerüst*). Plötzlich hörte Draki etwas: „SSSSSSSS, SSSSSSSS“. Eine lange Schlange schlängelte daher (*Kinder spielen Schlange*) und kam immer näher: „SSSSSSS, SSSSSSS“. Ihr Körper umkurvte jedes Stöckchen und Steinchen (*Slalomlaufen um die Hütchen*). Schnell, schnell.... Draki musste weg! Wer weiß, wie gefährlich diese Schlange war. So schnell er konnte, kletterte er auf den nächsten Baum (*irgendwo hochklettern*). Oh, nein! Sein Beutel platzte und die schönen Murmeln fielen zu Boden und rollten durch das Gras (*Bälle werden durch den Raum gerollt*).

Da kam ein kleines rotes Eichhörnchen über einen Ast balanciert (*Kinder balancieren*). „Schau mal, hier oben sind wir sicher“, sagte es. Und Draki balancierte mit ihm über Äste, ohne den Boden zu berühren (*Kinder balancieren*). Draki fühlte sich in Sicherheit. Hier oben konnte ihm die Schlange nichts antun.

Doch was raschelte da oben in der Baumkrone? In diesem Wald sollten ja sogar Affen leben. Und tatsächlich: Ein Affenkind hangelte sich heran und schwang an den Ästen hin und her (*Kinder schwingen*). „Warum bist du denn so ängstlich und gar traurig?“, fragte es. Draki erzählte seine Geschichte von der Schlange und seinen Murmeln, die er verloren hatte. „Du musst nicht traurig sein, komm mit! Das Eichhörnchen und ich zeigen dir einen Weg, den die Schlange bestimmt nicht kennt“, sagte das Affenkind (*Die Kinder bewegen sich über Bänke durch den Raum*).

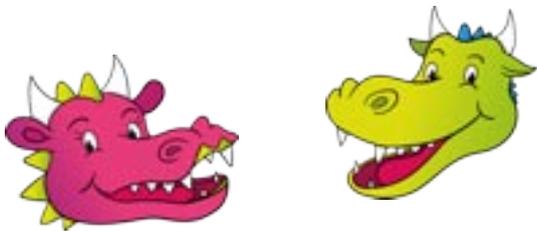


## Draki in Not (3/3)

„Meine Murmeln, meine schönen Murmeln, wo sind sie nur?“ fragte Draki. „Mach dir keine Sorgen. Schau nur, die fleißigen Ameisen sammeln sie schon ein“, antwortete das Äffchen (*Die Kinder transportieren die Bälle auf der flachen Handfläche durch den Raum und bringen sie zu einem Ballnetz*). Da strahlte Draki. Alles war wieder gut, nein, sogar besser, denn er hatte neue Freunde gefunden: den Affen, das Eichhörnchen und die Ameisen. Und wer weiß, vielleicht war die Schlange ja gar nicht so gefährlich oder?

### Abschluss:

Die Kinder sitzen hintereinander auf Matten (Mattenbahn). Dabei soll jedes Kind jeweils seiner Vorderfrau/seinem Vordermann den Rücken massieren (Massagekette). Die Fachkraft sitzt ganz vorne, zeigt die entsprechenden Massagegriffe beim ersten Kind und trägt folgende Geschichte vor:



Heute hat Draki in unserer Geschichte eine Schlange getroffen.

*Mit den Zeigefingern Linien rechts und links der Wirbelsäule ziehen.*

Sie schlängelte sich durch das Gras.  
*Kurven auf den Rücken „malen“.*

Draki flüchtete auf einen Baum.  
*Mit den Handflächen von unten nach oben streichen.*

Seine Murmeln kullerten davon.  
*Kreisende Bewegungen mit den Handflächen ausführen.*

Das Eichhörnchen wollte ihn trösten.  
*Über den Rücken streicheln.*

Der Affe schwang sich herbei.  
*Langsame Schwünge nach rechts und links ausführen.*

Die Ameisen sammelten die Murmeln.  
*Über den Rücken mit den Fingern krabbeln.*

Jetzt ging es Draki wieder gut.  
*Hände auf die Schultern legen.*



# BEWEGUNGSPASS

für Kinder von 4 bis 7 Jahren



# BEWEGUNGSPASS



# Materialliste

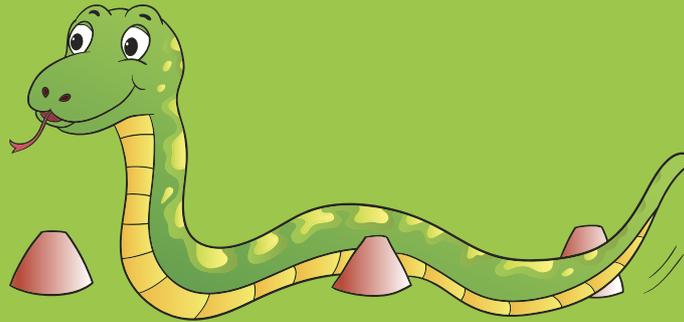
**Um alle Spiele und Variationen durchführen zu können,  
ist Folgendes aus der Bewegungstasche nötig:**

Speedballschläger | Schaumstoffball | Hütchen | Balanciermaterial |  
Koordinationsleiter | Bälle

**Zusätzlich werden benötigt:**

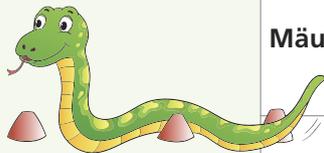
- verschiedenfarbige Teppichfliesen/Bodenzahlen
- Stapelsteine
- Farbkarten
- mehrere Softbälle
- kleine Kästen
- Seile
- Farbbänder
- eine Schwimmnudel
- eine Langbank
- Zeitungspapier
- ein großer Kasten
- kleine Matten
- Gymnastikstäbe oder Reifen
- ein großer Gymnastikball
- eine Sprossenwand
- eine Weichbodenmatte
- ein Reck
- Stoppuhr





*Die Schlange schlängelt sich schnell in alle Richtungen und weicht dabei geschmeidig allen Hindernissen aus.*

## Musterstunde Schlange



Spiel/Übung	Ziel	Material	Zeit [min]
<b>Begrüßung</b>	Kinder auf die Stunde einstimmen und mit dem Tier „Schlange“ vertraut machen: „Sie schlängelt sich schnell in alle Richtungen und weicht dabei geschmeidig allen Hindernissen aus.“		2
<b>Fliegende Schlange</b>	Aufwärmen Erlernen: Slalom-Lauf vorwärts <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	Hütchen	8
<b>Die Schlange liest Zeitung</b>	Erlernen: Slalom-Lauf vorwärts <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	10 Hütchen, Zeitung	10
<b>Schlangenflucht</b>	Erlernen: Slalom-Lauf vorwärts und rückwärts, Slalom beidbeinig hüpfen <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	Teppichfliesen oder Bodenzahlen	10
<b>Mäusefänger</b>	Erlernen: Slalom-Lauf vorwärts und rückwärts, Slalom-Hopser-Lauf, Slalom beidbeinig hüpfen <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>		10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion zur Umsetzung und realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungspass	5

## Stufe 1 Fliegende Schlange

**Material:** Hütchen  
**Alter:** ab 3 Jahre  
**Ziel:** Slalom-Lauf vorwärts

**Beschreibung:** Die Kinder breiten ihre Arme aus und „fliegen“ zum Beispiel ganz hoch (auf Zehenspitzen), ganz tief (in die Hocke), ganz schnell oder ganz langsam durch den Raum. Dabei müssen sie manchmal scharfe Kurven schneiden.

**Variation 1:** Die Kinder laufen hintereinander und das letzte in der Schlange rennt im Slalom um die anderen, bis es ganz vorne ist. Nun gibt es als Kopf der Schlange den Weg und die Bewegungsformen vor.  
(ab 4 Jahre)

**Variation 2:** Die Kinder laufen als Schlange (entweder eine lange Schlange oder viele kleine Schlangen) durch den Raum. Die Fachkraft gibt durch Klatschen verschiedene Bewegungsformen vor:  
(ab 5 Jahre)

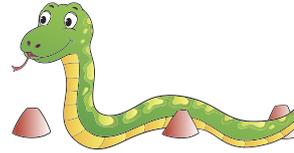
- 1x klatschen: Vorwärtslauf
- 2x klatschen: Rückwärtslauf
- 3x klatschen: Hopserlauf
- 4x klatschen: Beidbeinig springen

## Stufe 2 Die Schlange liest Zeitung

**Material:** Zeitungspapier, Hütchen  
**Alter:** ab 3 Jahre  
**Ziel:** Slalom-Lauf vorwärts

**Beschreibung:** Die Schlange möchte morgens Zeitung lesen. Jedes Kind erhält eine Zeitungsseite und hält sich diese an den Bauch. Die Kinder rennen nun durch den Raum und versuchen die Zeitung auf dem Bauch zu behalten, ohne sie festzuhalten.

**Variation:** Mannschaften mit je vier Kindern stellen sich hintereinander an einer Linie auf. Gespielt wird nach dem Staffelprinzip: Das erste Kind rennt los, läuft im Slalom um die Hütchen, an der Seite geradlinig zurück und schlägt das nächste Kind der Mannschaft ab. Fällt die Zeitung dabei zu Boden, muss es diese aufheben, bevor das nächste Kind startet.  
(ab 5 Jahre)



### Stufe 3 Schlangenflucht

- Material:** Teppichfliesen oder Bodenzahlen  
**Alter:** ab 3 Jahre  
**Ziel:** Slalom-Lauf vorwärts und rückwärts,  
Slalom-Hopser-Lauf,  
Slalom beidbeinig hüpfen

**Beschreibung:** Teppichfliesen/Bodenzahlen werden als Bäume im Raum verteilt, um die alle Kinder (Schlangen) laufen. Naht eine Bedrohung oder ertönt ein Signal, finden sie auf den Bäumen Zuflucht. Die Anzahl der Teppichfliesen/Bodenzahlen reduziert sich in jeder Runde weiter, sodass die Schlangen bei Gefahr eng zusammenstehen müssen (zum Beispiel, indem sie einbeinig auf der Fliese stehen). Die Schlangen dürfen nicht von den Bäumen fallen.

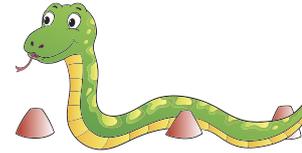
**Variation:** In jeder Runde wird die Bewegungsform geändert (Vorwärtslauf, Rückwärtslauf, Hopser-Lauf, Seitgalopp, beidbeiniges Springen, einbeiniges Springen).  
(ab 4 Jahre)

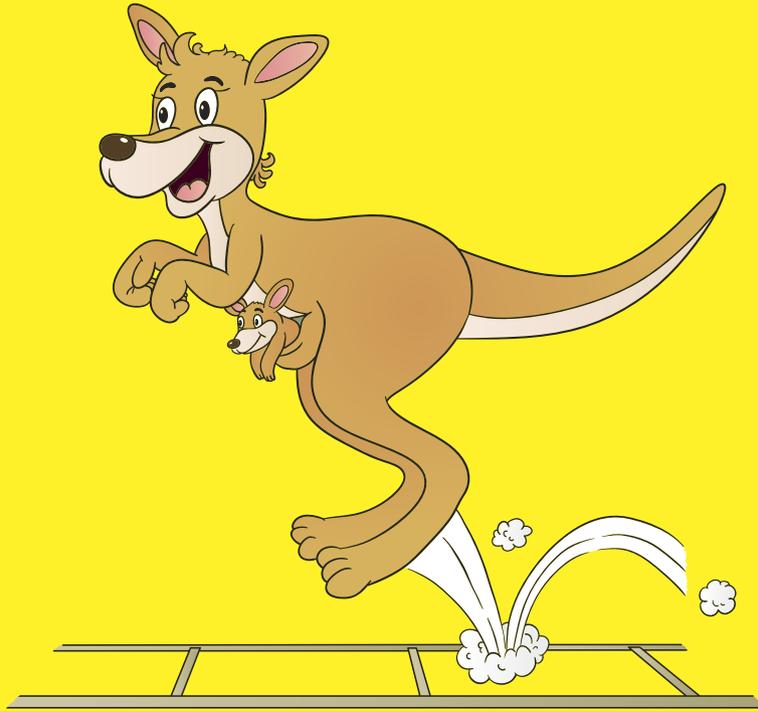
### Stufe 4 (Stuttgarter) Mäusefänger

- Material:** keines  
**Alter:** ab 4 Jahre  
**Ziel:** Slalom-Lauf vorwärts und rückwärts,  
Slalom-Hopser-Lauf,  
Slalom beidbeinig hüpfen

**Beschreibung:** Die Schlange (Fänger) kann Mäuse (Kinder) mit einem magischen Ton verzaubern. Die Kinder laufen als verzauberte Mäuse der Schlange leise in einer Linie hinterher. Der Fänger erklärt, dass er ein guter Mäusefänger sein kann: Manchmal mag er die Mäuse-Kinder und manchmal möchte er sie einfach fangen. Irgendwann bleibt er unvermittelt stehen und verhartet für einen Moment. Dann dreht er sich ruckartig um, lächelt oder schaut böse. Bei einem Lächeln passiert den Mäusen nichts. Schaut der Fänger jedoch böse, dann will er die Mäuse fangen. Erwischte Kinder gehen in die Hocke, bis das letzte Kind gefangen ist.

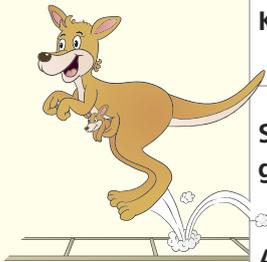
**Variation:** Die Schlange bewegt sich in verschiedenen Bewegungsformen fort (Hopserlauf, Springen usw. )





*Das Känguru hüpfert vor und zurück mit beiden Beinen  
und manchmal nur mit einem.*

## Musterstunde Känguru



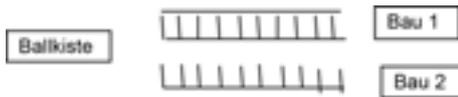
Spiel/Übung	Ziel	Material	Zeit [min]
<b>Begrüßung</b>	Kinder auf die Stunde einstimmen und mit dem Tier „Känguru“ vertraut machen: „Es hüpfert vor und zurück mit beiden Beinen und manchmal nur mit einem.“		2
<b>Popcorn</b>	Aufwärmen Erlernen: beidbeiniges und einbeiniges Springen <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>		8
<b>Känguru hüpf!</b>	Erlernen: beidbeiniges und einbeiniges Springen <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	farbige Teppichfliesen oder bunte Bodenzahlen	10
<b>Beschütze die Känguru-Babys!</b>	Erlernen: beidbeiniges und einbeiniges Springen, Rhythmuschritte vorwärts und rückwärts <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	Koordinationsleitern, Ballkiste, Bälle, zwei kleine Kästen	10
<b>Schlafende Kängurus</b>	Erlernen: beidbeiniges und einbeiniges Springen, Rhythmuschritte vorwärts und rückwärts <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>		10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion zur Umsetzung, realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungsspass	5

## Stufe 1 Beschütze die Känguru-Babys

- Material:** Koordinationsleitern, Ballkiste, Bälle, zwei kleine Kästen
- Alter:** ab 3 Jahre
- Ziel:** beidbeiniges und einbeiniges Springen, Rhythmuschritte vorwärts und rückwärts

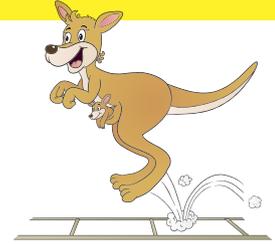
**Beschreibung:** Die Kinder sollen ihre Känguru-Babys in Sicherheit bringen. Dafür werden Koordinationsleitern vor einer Kiste mit Bällen aufgestellt sowie zwei weitere leere kleine Kästen am anderen Ende. Die Kinder nehmen sich einen Ball aus der Kiste und schieben sich diesen unter das T-Shirt. Dann hüpfen sie, so schnell sie können, beidbeinig durch die Leiter zum Bau (kleine Kästen) und legen ihre Babys hinein. Anschließend sprinten sie an der Seite zurück.

- Variation:** Zwei Teams treten gegeneinander an. (ab 5 Jahre) Nach einer bestimmten Zeit wird gezählt, welches Team mehr Babys in Sicherheit gebracht hat. Die Bewegungsformen können variiert werden.



## Stufe 2 Popcorn

- Material:** keines
- Alter:** ab 4 Jahre
- Ziel:** Springen beidbeinig und einbeinig



**Beschreibung:** Ein Kind ist das „Popcorn“, das sich springend durch den Raum bewegt und dabei „Pop, Pop, Pop ...“ sagt. Die anderen Kinder sind Maiskörner, die nur ganz kleine Schritte machen dürfen und „Mais, Mais, Mais ...“ vor sich hersagen. Fängt das „Popcorn“ ein „Maiskorn“, wird dies ebenfalls zu einem „Popcorn“, springt durch den Raum und versucht, die „Maiskörner“ zu fangen. Am Ende hüpfen alle gemeinsam durch den Raum.

- Variation:** Sind alle Maiskörner „gefangen“, wird eine weitere Rolle eingeführt: Das Karamell klebt und bewegt sich sehr langsam mit großen Schritten und weit ausgebreiteten Armen. Dabei sagt es: „Kleb, kleb, kleb“. Berührt das Karamell ein Popcorn, bleibt dieses kleben. Gemeinsam gehen sie Hand in Hand auf Popcornfang, bis alle zusammenkleben.

### Stufe 3 Känguru hüpf!

**Material:** Teppichfliesen oder Bodenzahlen  
**Alter:** ab 4 Jahre  
**Ziel:** Springen beidbeinig und einbeinig

**Beschreibung:** Farbige Teppichfliesen oder Bodenzahlen werden in Hüpfweite durcheinander auf den Boden gelegt. Die Kinder sind die Kängurus, die nach einer Farbe ihrer Wahl von Feld zu Feld hüpfen. Die Hüpfart kann variiert werden.

**Variation 1:** Zwei Kinder bilden ein Team. Eines sagt dem anderen, auf welche Farbe es als nächstes hüpfen soll.

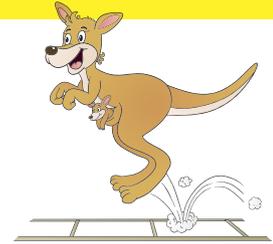
**Variation 2:** Ein Kind fängt an und hüpfte eine Reihenfolge, bei der auch zwei oder drei Farben zum Einsatz kommen können. Das andere Kind muss versuchen, diese Abfolge exakt nachzuhüpfen.

### Stufe 4 Schlafende Kängurus

**Material:** keines  
**Alter:** ab 5 Jahre  
**Ziel:** Springen beidbeinig und einbeinig

**Beschreibung:** Alle Kinder sind schlafende Kängurus und liegen in einer Reihe auf dem Bauch. Nun steht das letzte Kind der Reihe auf, springt über alle anderen Kängurus und legt sich am Ende wieder hin. Das Spiel kann so lange dauern, bis die andere Hallenseite erreicht ist.

**Hinweis:** Die Kinder können auch über die anderen steigen.





*Das Eichhörnchen bewegt sich ganz sicher auf dem Baum und balanciert geschickt auf dem kleinsten Ast.*

Musterstunde  
**Eichhörnchen**



Spiel/Übung	Ziel	Material	Zeit [min]
<b>Begrüßung</b>	Kinder auf die Stunde einstimmen und mit dem Tier „Eichhörnchen“ vertraut machen: „Es bewegt sich ganz sicher auf dem Baum und balanciert geschickt auch auf dem kleinsten Ast.“		2
<b>Eichhörnchen im Wald</b>	Aufwärmen Erlernen: balancieren vorwärts, rückwärts und seitwärts <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	Hütchen, Seile, kleine Kästen, Bälle, Bänke	8
<b>Flussüberquerung</b>	Erlernen: balancieren vorwärts <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	Teppichfliesen	10
<b>Immer Ärger mit den Eichhörnchen</b>	Erlernen: Gleichgewicht halten	Teppichfliesen, Schwimmnudeln oder Balancierstäbe	10
<b>Eichhörnchen-Parade</b>	Erlernen: balancieren vorwärts und seitwärts mit Hindernis <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	Langbank oder Teppichfließen	10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion zur Umsetzung, realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungsspass	5

## Stufe 1 Eichhörnchen im Wald

- Material:** Hütchen, kleine Kästen, Bälle, Material zum Balancieren (Seile, Bänke, Balancierstäbe...)
- Alter:** ab 3 Jahre
- Ziel:** vorwärts, seitwärts und rückwärts balancieren, mit und ohne Hindernis

**Beschreibung:** Das Eichhörnchen balanciert auf den Ästen in der Baumkrone. Dafür muss es vorsichtig einen Schritt nach den anderen setzen (die Kinder balancieren auf den Linien in der Halle). Die Fachkraft verteilt viele Kleingeräte wie Hütchen, Seile, kleine Kästen und Bälle. Die Eichhörnchen müssen darüber springen oder steigen. Falls der Bewegungsraum keine Linien hat, einfach einen Parcours aufbauen. Die Fachkraft gibt verschiedene Bewegungsformen (vorwärts, rückwärts, seitlich) vor.

**Variation:** Zwei Kinder versuchen, die Eichhörnchen zu fangen. Dabei dürfen alle nur auf den Linien in der Halle rennen oder von Linie zu Linie springen. Wurde eines gefangen, wird es selbst zum Fänger. Der bisherige Fänger verliert seine Funktion und läuft weg.

**Hinweis:** Die Fachkraft kann den Namen des neuen Fängers laut ansagen.

## Stufe 2 Immer Ärger mit den Eichhörnchen

- Material:** Teppichfliesen, Schwimnudeln oder Balancierstäbe
- Alter:** ab 4 Jahre
- Ziel:** Gleichgewicht trainieren, Balance halten

**Beschreibung:** Zwei Kinder (Eichhörnchen) stehen sich auf einer Teppichfliese (Ast) gegenüber. Auf ein Signal versuchen sie, sich gegenseitig mit der Schwimnudel bzw. dem Balancierstab von der Fliese zu drängen.

**Variation:** Die Kinder dürfen nur auf einem Bein stehen.



### Stufe 3 Flussüberquerung

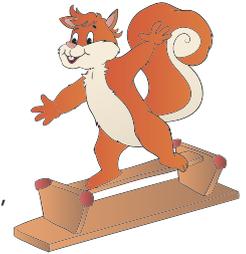
**Material:** Teppichfliesen  
**Alter:** ab 5 Jahre  
**Ziel:** Gleichgewicht trainieren, Balance halten

**Beschreibung:** Die Kinder werden zu Eichhörnchen und müssen einen Fluss überqueren. Dafür stehen sie auf einer Teppichfliese, eine weitere halten sie in der Hand. Nun müssen sie sich vorarbeiten, indem sie die Fliese aus der Hand vor sich auf den Boden legen, darauf springen und die hinter sich gelassene Fliese wieder nach vorne holen, ohne in den Fluss zu fallen. Nach ungefähr fünf Metern (ältere Kinder bis zu zehn Metern) ist der Fluss überquert.

**Variation:** Es werden Teams mit je vier Kindern gebildet. Jedes Team erhält fünf Teppichfliesen. Nun muss das Team eine Strategie entwickeln gemeinsam auf das andere Flußufer zu gelangen, ohne dass ein Kind „ins Wasser“ fällt.

### Stufe 4 Eichhörnchen-Parade

**Material:** Teppichfliesen oder Langbank  
**Alter:** ab 4 Jahre  
**Ziel:** Gleichgewicht trainieren, Balance halten



**Beschreibung:** Alle Kinder (Eichhörnchen) laufen um eine Reihe aus Teppichfliesen oder einer Langbank, bis die Fachkraft (Eichhörnchenchef) ein Signal gibt. Dann müssen sie, so schnell sie können, auf die Teppichfliesen/die Langbank springen.

**Variation:** (ab 5 Jahre) Stehen alle Kinder auf den Teppichfliesen/der Langbank, sagt der Eichhörnchenchef, wie sie sich aufstellen sollen (zum Beispiel nach Alter, Geschwisteranzahl, Geschlecht oder Geburtsmonat). Dabei sollen die Kinder nicht von den Teppichfliesen/der Langbank fallen.



*Der Bär wälzt und rollt sich  
in alle Richtungen.*

## Musterstunde Bär



Spiel/Übung	Ziel	Material	Zeit [min]
<b>Begrüßung</b>	Kinder auf die Stunde einstimmen und mit dem Tier „Bär“ vertraut machen: „Er wälzt und rollt sich in alle Richtungen. Dabei ist er erstaunlich elegant.“		2
<b>Bärenhütte bauen</b>	Aufwärmen Erlernen: sich wälzen <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	kleine Matten	8
<b>Päckchen packen</b>	Erlernen: Übung (Vorformen) für Rolle vor- und rückwärts, Kerze <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	kleine Matten oder Teppichfliesen, Gymnastikstäbe oder Reifen, schiefe Ebene zum Rollen	10
<b>Der blubbernde Kochtopf</b>	Erlernen: Kerze <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	Luftballons und Matten	10
<b>Fledermausfangen</b>	Erlernen: flüchtiger Handstand <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>		10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion zur Umsetzung und realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungspass	5

## Stufe 1 Bärenhütte bauen

- Material:** kleine Matten  
**Gruppengröße:** ab 3 Jahre  
**Ziel:** Rollen und sich wälzen

**Beschreibung:** Kleine Matten werden im Raum verteilt. Die eine Hälfte der Kinder sind Bäume, die anderen Bären. Jeder Baum steht vor einer Matte und wartet auf einen Bären. Dieser versucht, einen Baum zu fällen, da er sich eine Hütte bauen möchte. Der Bär fällt den Baum, indem er ihm auf die Schulter tippt und dieser anschließend von selbst auf die Matte fällt. Danach rollt der Bär den Baum an den Rand. Dazu muss der Baum Körperspannung aufbauen.

**Variation 1:** (ab 5 Jahre) Der Bär kann einen Baum auch als „Schubkarre“ abtransportieren.

**Variation 2:** (ab 5 Jahre) Die Kinder legen sich eng nebeneinander mit dem Bauch auf den Boden. Ein Kind (Baumstamm) legt sich rücklings auf die Kinder (längs). Nun transportieren die Kinder durch wälzen das obere Kind bis ans Ende der Reihe, wo es sich anschließt und ans Ende legt. Dann wird das nächste, erste Kind Baumstamm und legt sich rücklings auf die anderen.

## Stufe 2 Päckchen packen

- Material:** kleine Matten oder Teppichfliesen, Gymnastikstäbe oder Reifen, schiefe Ebene zum Rollen  
**Alter:** ab 4 Jahre  
**Ziel:** Vorstufe zur Rolle vorwärts



**Beschreibung:** Die Kinder machen sich als Päckchen ganz klein: auf dem Rücken wippend sind die Füße zur Brust gezogen. Die Fachkraft liefert nun als Postbote die Päckchen aus. Sie sucht sich ein Kind aus und zieht es am Reifen oder Gymnastikstab zur schiefen Ebene, wo sie es als Päckchen ausliefert. Das Kind „springt aus dem Päckchen“, macht eine Rolle über die schiefe Ebene und wird nun selbst zum Postboten, indem es beim Ausliefern der übrigen Pakete hilft.

### Stufe 3 Der blubbernde Kochtopf

**Material:** Luftballons, Matten  
**Alter:** ab 5 Jahre  
**Ziel:** Rumpfmuskulatur, Kerze

**Beschreibung:** Die Kinder liegen rücklings auf Matten im Kreis und strecken die Füße nach oben (Kerze). Sie stellen den „blubbernden Kochtopf“ dar. Drei weitere Kinder stellen sich um den Kochtopf dahinter und werfen Luftballons hinein. Nun versuchen die „Kochtopfkinder“ die Luftballons durch kicken und strampeln in der Luft zu halten. Die drei außenstehenden Kinder bringen rausgekickte Ballons wieder ins Spiel.

### Stufe 4 Fledermausfangen

**Material:** keines  
**Alter:** ab 5 Jahre  
**Ziel:** flüchtiger Handstand

**Beschreibung:** Zwei Kinder sind Bären, die die anderen (Fledermäuse) jagen. Fängt ein Bär eine Fledermaus, ist diese sehr erschöpft und legt sich schlafen. Da Fledermäuse über Kopf schlafen, machen alle gefangenen Kinder einen (richtigen) Handstand mit dem Bauch Richtung Wand. In dieser Position verharren sie so lange, bis eine wache Fledermaus unter ihnen durchfliegt und sie weckt.





*Der Krebs bewegt seine Beine flink in alle Richtungen.*

Musterstunde  
**Krebs**



Spiel/Übung	Ziel	Material	Zeit [min]
<b>Begrüßung</b>	Kinder auf die Stunde einstimmen und mit dem Tier „Krebs“ vertraut machen: „Er bewegt seine Beine flink in alle Richtungen.“		2
<b>Krebsfangen</b>	Aufwärmen Erlernen: Vierfüßlergang (Bauch nach oben) <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>		8
<b>Krebs-Twist</b>	Erlernen: Vierfüßlergang (Bauch nach oben) vor- und rückwärts, Krebschraube <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	bunte Teppichfließen, Bodenzahlen und -markierungen, Stapelsteine	10
<b>Krebsfußball</b>	Erlernen: Vierfüßlergang (Bauch nach oben) vor- und rückwärts <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	Gymnastikball, Tormarkierungen, Parteibänder	10
<b>Krebsklatschen</b>	Erlernen: Vierfüßlergang (Bauch nach oben und unten) <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>		10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion zur Umsetzung und realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungspass	5

## Stufe 1 Krebsfangen

- Material:** keines  
**Alter:** ab 3 Jahre  
**Ziel:** Vierfüßlergang (Bauch nach oben und unten)

**Beschreibung:** Die Kinder rennen durch den Raum und spielen Fangen. Wer erwischt wird, muss so lange im Vierfüßlerstand (Bauch nach unten oder oben) ausharren, bis ein anderes Kind unter ihm durchkrabbelt. Danach kann es wieder am Spiel teilnehmen.

**Variation:** (ab 4 Jahre) Alle Kinder (Krebse) bewegen sich im Vierfüßlergang (Bauch nach oben) fort. Ein oder mehrere ausgewählte Krebse versuchen, die anderen zu fangen. Wer gefangen wird, muss so lange im Vierfüßlerstand (Bauch nach unten) ausharren, bis ein anderes Kind unter ihm durchkrabbelt. Danach kann es wieder am Spiel teilnehmen.

## Stufe 2 Krebs-Twist

- Material:** bunte Teppichfliesen, Bodenzahlen und -markierungen, Stapelsteine  
**Alter:** ab 4 Jahre  
**Ziel:** Krebsschraube, Vierfüßlergang (Bauch nach oben)

**Beschreibung:** Mit bunten Teppichfliesen und Bodenzahlen sowie weiteren rutschfesten Materialien wird ein buntes Feld gelegt (wie beim Spiel „Twister“). Nun gibt die Fachkraft verschiedene Anweisungen: „Fuß auf Gelb, Hand auf Grün“ (je nach Alter auch links und rechts). Die Kinder müssen den Anweisungen folgen und in diesen Positionen das Gleichgewicht halten.



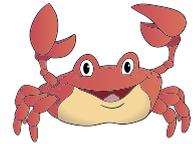
### Stufe 3 Krebsfußball

- Material:** Ball (zum Beispiel großer Gymnastikball),  
Tormarkierung, Parteibänder
- Alter:** ab 4 Jahre
- Ziel:** Vierfüßlergang (Bauch nach oben)

**Beschreibung:** Die Kinder bilden zwei Teams, die im Vierfüßlerstand/-gang (Bauch nach oben) gegeneinander spielen. Eine Mannschaft befindet sich im rechten, die andere im linken Teil eines Spielfeldes. Auf ein Startsignal muss jede Mannschaft versuchen, den Ball mit dem Fuß in das gegnerische Tor zu schießen.

### Stufe 4 Krebsklatschen

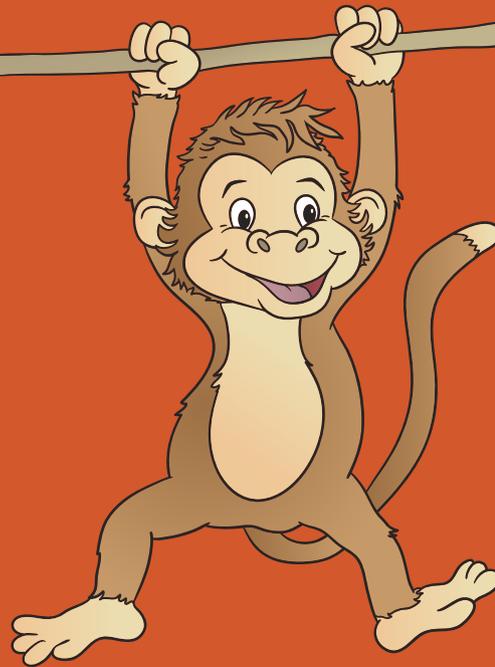
- Material:** keines
- Alter:** ab 5 Jahre
- Ziel:** Vierfüßlergang (Bauch nach oben und unten)



**Beschreibung:** Immer zwei Kinder (Krebse) stehen sich gegenüber und stützen sich auf Händen sowie Füßen ab (Bauch zeigt nach unten). Ihre Hände berühren sich fast. Nun sollen sich die Krebse gegenseitig auf die Hände tippen.

**Variation 1:** Immer zwei Krebse stehen sich im Vierfüßlerstand (Bauch nach oben) so gegenüber, dass sich die Füße fast berühren. Nun tippen sich die Krebse gegenseitig auf die Füße.

**Variation 2:** Zwei Kinder spielen gegeneinander: Hat eines seinen Partner zuerst dreimal abgeklatscht, ist es Sieger und tritt anschließend gegen einen anderen Sieger an. Dies geht so lange, bis zum Schluss nur noch ein Kind (Krebskönig/-in) übrig bleibt.



*Der Affe klettert und turnt wie kein anderes Tier.*

## Musterstunde Affe



Spiel/Übung	Ziel	Material	Zeit [min]
<b>Begrüßung</b>	Kinder auf die Stunde einstimmen und mit dem Tier „Affe“ vertraut machen: „Er klettert und turnt wie kein anderes Tier.“		2
<b>Der kranke Affe (Virus)</b>	Kräftigung der Armmuskulatur (Zielbewegung: hängen/schwingen)	Stangen oder Reifen, kleine Matten oder Teppichfliesen	10
<b>Her mit den Bananen! (Tauziehen)</b>	Kräftigung der Armmuskulatur (Zielbewegung: hängen/schwingen)	Seile, rotes Tuch, Parteibänder, Teppichfliesen	10
<b>Affenfangen</b>	Erlernen: hängen <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	Reck oder Sprossenwand, Matten	10
<b>Bananen ziehen (Karotten ziehen)</b>	Kräftigung der Armmuskulatur (Zielbewegung: hängen/schwingen)		10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion zur Umsetzung und realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungspass	5

## Stufe 1 Bananen ziehen (Karotten ziehen)

- Material:** keines  
**Alter:** ab 3 Jahre  
**Ziel:** Kräftigung der Armmuskulatur  
(Zielbewegung: Hängen/Schwingen)

**Beschreibung:** Alle Kinder liegen auf dem Bauch in einen Kreis und halten sich fest an den Händen. Der geschlossene Kreis ist nun eine Bananenstaude. Ein Kind ist Gärtnerin/Gärtner und muss versuchen, die Bananen aus dem Kreis zu ziehen. Zieht es eine Banane aus der Staude, muss sich der Kreis schnell wieder schließen. Kinder, die aus dem Kreis gezogen wurden, werden nun selbst zu Gärtnerinnen und Gärtnern.

## Stufe 2 Her mit den Bananen! (Tauziehen)

- Material:** Seile, rotes Tuch,  
Parteibänder,  
Teppichfliesen  
**Alter:** ab 4 Jahre  
**Ziel:** Kräftigung der Armmuskulatur  
(Zielbewegung: Hängen/Schwingen)

**Beschreibung:** Die Mitte eines Seils wird mit einem roten Tuch gekennzeichnet. An jede Hälfte werden gleich viele Parteibänder (Bananen) gehängt. Auf dem Boden wird ein Punkt markiert und darauf das Seil mit dem Mittelpunkt gelegt. Die Kinder (Affen) teilen sich in zwei Teams jeweils am Seilende auf und nehmen es in die Hand. Auf Kommando ziehen die Affen mit aller Kraft, denn beide Teams wollen die Bananen haben. Eine Gruppe hat die Runde gewonnen, sobald sie die gegnerische Mannschaft samt Seil auf ihre Seite gezogen hat.

**Variation:** Zwei Affen setzen sich auf Teppichfliesen im Schneidersitz jeweils am Seilende gegenüber. Auf Kommando ziehen sie sich gegenseitig heran.



### Stufe 3 Der kranke Affe (Virus)

**Material:** Stangen oder Reifen, kleine Matten oder Teppichfliesen

**Alter:** ab 5 Jahre

**Ziel:** Kräftigung der Armmuskulatur  
(Zielbewegung: Hängen/Schwingen)

**Beschreibung:** Es wird ein Spielfeld definiert. Am Rand wird eine Matte platziert oder es werden mehrere Teppichfliesen ausgelegt. Dies stellt das Krankenhaus dar. Zwei Kinder werden als Sanitäter ausgewählt und bekommen jeweils einen Gymnastikreifen. Das ist der Krankenwagen. Zwei weitere Kinder spielen Fänger und haben jeweils einen Ball (Viren) in der Hand. Alle anderen Kinder (Affen) rennen durchs Spielfeld. Die Fänger sollen nun die Affen erwischen und mit dem Ball abtippen. Bei Berührung ist das Virus übertragen und das „angesteckte“ Kind legt sich auf den Rücken und zappelt dabei mit Armen sowie Beinen. Nun eilen die Sanitäter herbei und transportieren den kranken Affen mit Stangen oder Reifen zur Matte oder den Teppichfliesen (Krankenhaus). Dort angekommen ist der kranke Affe augenblicklich geheilt und kann wieder am Spiel teilnehmen.

### Stufe 4 Affenfangen

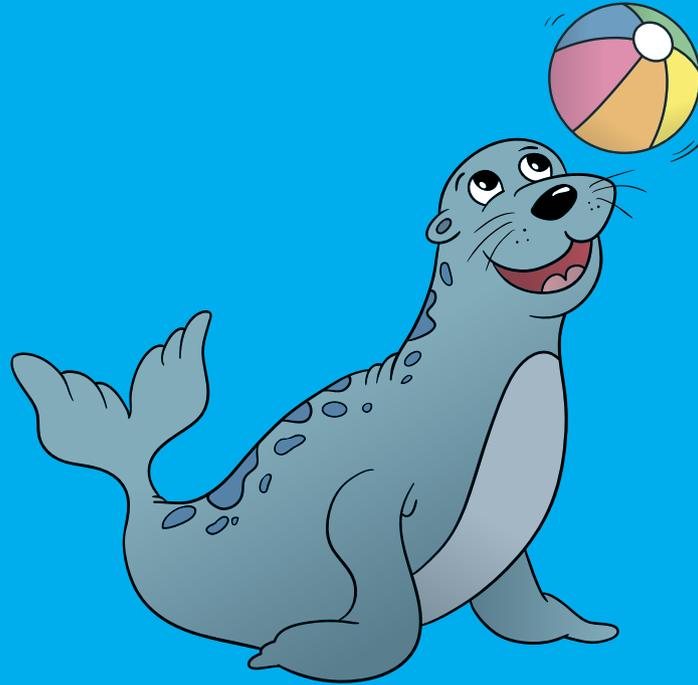
**Material:** Reck oder Sprossenwand und Matten

**Alter:** ab 5 Jahre

**Ziel:** Hängen

**Beschreibung:** Alle Kinder (Affen) rennen um ein aufgebautes Reck, zwei sind Fänger. Ein gefangener Affe muss an der Reckstange hängen und warten, bis ein anderer ihn antippt. Danach darf er weiterspielen.

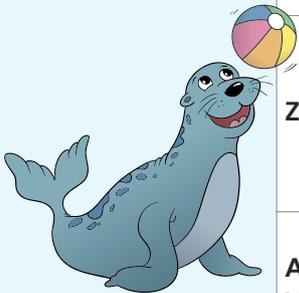




*Der Seehund spielt mit dem Ball und lässt alle staunen.*

Musterstunde  
**Seehund**

Spiel/Übung	Ziel	Material	Zeit [min]
<b>Begrüßung</b>	Kinder auf die Stunde einstimmen und mit dem Tier „Seehund“ vertraut machen: „Er spielt mit dem Ball und lässt alle staunen.“		2
<b>Schneeball- schlacht der Seehunde</b>	Erlernen: werfen <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	Softbälle, Zauberschnur oder Langbank	8
<b>Der Feuerball</b>	Erlernen: werfen und fangen <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	zwei Bälle	10
<b>Hans, dreh dich um!</b>	Erlernen: Ball prellen, hochwerfen und fangen <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	Bälle	10
<b>Zombieball</b>	Erlernen: werfen und fangen <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	Bälle, Matte	10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion zur Umsetzung und realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungspass	5



## Stufe 1 Schneeballschlacht der Seehunde

**Material:** Softbälle, Zauberschnur oder Langbank  
**Alter:** ab 3 Jahre  
**Ziel:** Werfen

**Beschreibung:** Die Kinder sind Seehunde und bilden zwei Mannschaften. Es wird ein Feld abgesteckt, das in der Mitte durch eine Langbank oder Zauberschnur geteilt ist.

Jedes Kind erhält einen Ball und das Team versucht, so viele Softbälle (Schneebälle) wie möglich auf die andere Seite zu werfen. Nach einer gewissen Zeit wird das Spiel gestoppt und auf jeder Seite die Bälle gezählt. Die Mannschaft mit weniger Bällen im Feld hat gewonnen.

**Hinweis:** Für mehr „Schneeball-Feeling“ kann auch Zeitungspapier zerknüllt und zu Schneebällen geformt werden.

## Stufe 2 Der Feuerball

**Material:** zwei Bälle  
**Alter:** ab 4 Jahre  
**Ziel:** Werfen und Fangen

**Beschreibung:** Alle Kinder sind Seehunde und stehen im Kreis. Zwei gegenüberstehende Kinder erhalten jeweils einen Ball. Nach dem Startsignal geben die Kinder diese im Uhrzeigersinn immer an das danebenstehende Kind. Da die Bälle „aus Feuer“ sind, können sie nicht lange in den Händen ruhen, da sich die Seehunde sonst verbrennen. Die Übung endet, wenn beide Bälle wieder am Startpunkt angekommen sind.

**Variation 1:** Die Kinder gehen nach jeder Runde einen Schritt zurück, sodass der Ball geworfen werden muss.

**Variation 2:** Gibt die Fachkraft ein Signal, findet ein schneller Richtungswechsel statt.

**Variation 3** Zwei weitere Signale kommen dazu: Diese können zum Beispiel bedeuten, dass der Ball nur noch von Mädchen zu Mädchen oder Jungen zu Jungen geworfen werden darf.



### Stufe 3 Hans, dreh dich um!

**Material:** Bälle  
**Alter:** ab 5 Jahre  
**Ziel:** Prellen, Werfen, Fangen

**Beschreibung:** Der Seehundaufseher Hans steht allein auf einer Seite des Raumes mit dem Rücken zu allen Kindern, die mit ihren Bällen in der Hand auf der anderen Seite sind. Nun pirschen sich die Kinder (Seehunde) an Hans heran, indem sie ihre Bälle prellen oder hochwerfen und mit beiden Händen wieder auffangen. Dann ruft dieser laut und Mal langsam, Mal schnell: „Der Hans dreht sich um!“ Tut er dies, müssen alle Kinder stillstehen und ihren Ball festhalten. Wer Hans erreicht, wird selbst zum Seehundaufseher.

**Variation:** Wenn Hans sich am Ende des Satzes umdreht und ein Kind steht nicht still oder verliert den Ball, wird es wieder an den Anfang zurückgeschickt und muss von vorne beginnen.

**Hinweis:** Verschiedene Ideen der Kinder aufgreifen.

### Stufe 4 Zombieball

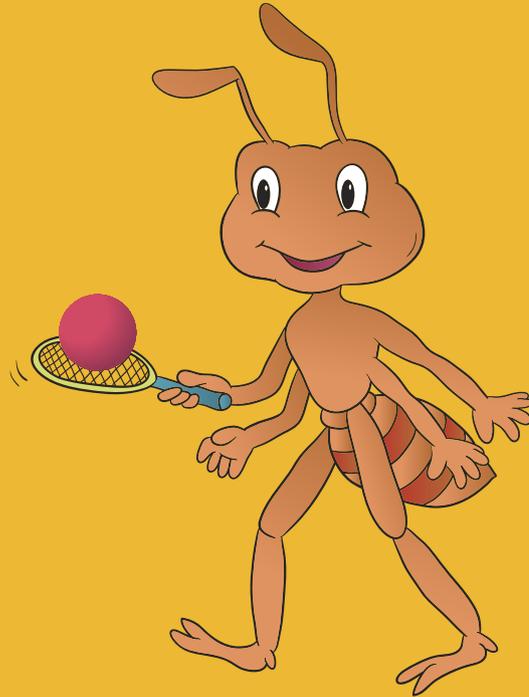
**Material:** Bälle, Matte  
**Alter:** ab 5 Jahre  
**Ziel:** Werfen und Fangen

**Beschreibung:** Alle Kinder laufen im Spielfeld umher und jeder spielt gegen jeden. Die Fachkraft wirft einen Ball hinein. Wer ihn hat, ist Jäger und darf andere abwerfen. Je nach Raumgröße dürfen nur drei Schritte mit Ball gemacht werden. Geht der Ball verloren, ist er frei für jeden. Getroffene Kinder müssen sich auf die Matte am Spielfeldrand stellen und sich merken, wer sie erwischt hat. Wird nun dieses Kind getroffen, dürfen die von ihm erwischten Kinder wieder mitspielen.

Fängt ein Kind den Ball, ruft es laut „ZOMBIEBALL“ und alle getroffenen Kinder sind erlöst und wieder im Spiel.

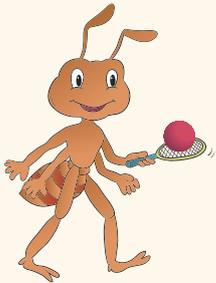
**Variation:** Mehrere Bälle kommen zum Einsatz.





*Die Ameise transportiert geschickt Material von A nach B.*

Musterstunde  
**Ameise**



Spiel/Übung	Ziel	Material	Zeit [min]
<b>Begrüßung</b>	Kinder auf die Stunde einstimmen und mit dem Tier „Ameise“ vertraut machen: „Sie transportiert geschickt Material von A nach B.“		2
<b>Glaskugel</b>	Schulung der Hand-Auge-Koordination <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	Bälle, Schläger	8
<b>Ameisen-transport</b>	Schulung der Hand-Auge-Koordination <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	verschiedene Bälle, Schläger, Gymnastikreifen	10
<b>Ameisen auf hoher See</b>	Erlernen: Zielwurf <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	Bälle, Gymnastikreifen	10
<b>Ameisen wecken</b>	Erlernen: Zielwurf, Bowling <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	Bälle	10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion zur Umsetzung und realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungspass	5

## Stufe 1 Glaskugel

- Material:** Bälle, Schläger  
**Alter:** ab 3 Jahre  
**Ziel:** Schulung der Hand-Auge-Koordination

**Beschreibung:** Die Kinder stehen im Kreis und ein Ball geht im Uhrzeigersinn reihum. Dieser darf dabei nur mit einer (nicht beiden Händen!) flachen Hand an den jeweiligen links stehenden Nachbarn weitergegeben werden.

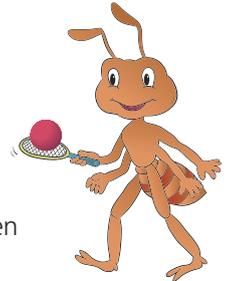
- Variation 1:** Auf Signal der Fachkraft (z.B. Klatschen) wird die Richtung gewechselt (ab 4 Jahre)
- Variation 2:** Jedes Kind erhält einen Schläger und gibt auf dem Schläger den Ball weiter. (ab 5 Jahre)

## Stufe 2 Ameisentransport

- Material:** verschiedene Bälle (große, kleine, leichte, schwere, Luftballons), Schläger, Gymnastikreifen  
**Alter:** ab 4 Jahre  
**Ziel:** Schulung der Hand-Auge-Koordination

**Beschreibung:** Auf zwei Seiten des Raumes ist jeweils ein Reifen (Ameisenhaufen) ausgelegt. Nun müssen die Kinder (Ameisen) ihre Bälle auf der Handfläche oder einem Schläger in die Ameisenhaufen transportieren. Dabei darf kein Ball verloren gehen.

- Variation:** Mannschaften werden gebildet, die im Staffelprinzip gegeneinander antreten. (ab 5 Jahre)



### Stufe 3 Ameisen auf hoher See

**Material:** Bälle, Gymnastikreifen  
**Alter:** ab 5 Jahre  
**Ziel:** Zielwurf

**Beschreibung:** Es gibt zwei Piraten, die je einen Ball bekommen. Alle anderen Kinder steigen in einen Gymnastikreifen und halten diesen waagrecht hüft hoch. Das ist ihr Boot. Alle Kinder dürfen sich in einem abgesteckten Feld fortbewegen. Die Piraten versuchen nun, mit ihren Bällen durch die Reifen zu treffen. Dabei dürfen sie maximal drei Schritte gehen. Gelingt dies, sinken die Boote und die Kinder im Reifen müssen stehen bleiben. Sind alle Boote gesunken, wechseln die Piraten.

**Variation:** Mehr als zwei Bälle kommen zum Einsatz.

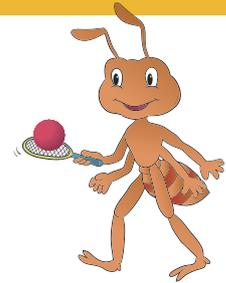
**Hinweis:** Die Kinder in den Booten dürfen sich bewegen und rennen. Sie müssen ihre Boote aber immer waagrecht halten, denn nur dann haben die Piraten die Chance, mit den Bällen reinzutreffen.

### Stufe 4 Ameisen wecken

**Material:** Bälle  
**Alter:** ab 4 Jahre  
**Ziel:** Bowling, Zielwurf

**Beschreibung:** Es werden zwei Teams gebildet. Ein Team stellt die schlafenden Ameisen dar, die sich in der Halle verteilen. Das zweite Team darf bowlen und versucht dabei die Ameisen zu treffen. Wird eine Ameise getroffen, erwacht diese und verlässt das Spielfeld. Hat die erste Gruppe alle Ameisen geweckt, werden die Rollen getauscht.

**Variation:** Die Teams treten gegeneinander an. Innerhalb von zwei Minuten soll versucht werden, so viele Ameisen wie möglich zu treffen. Wird eine Ameise getroffen, geht sie vom Spielfeld. Nach Zeitablauf wechseln die Teams die Rollen. Gewonnen hat das Team, das mehr Ameisen aufgeweckt hat.





*Musterstunde  
rund um die Drachen und  
ihre Tierfreunde*

Musterstunde  
**Besuch im  
 Zoo**



Spiel/Übung	Ziel	Material	Zeit [min]
<b>Begrüßung</b>	Kinder auf die Stunde einstimmen und alle Tiere besprechen, die sie heute im „Zoo“ sehen können.	laminierte Tierbilder	2
<b>Freies Spiel mit dem Drachenzirkel</b>	Verschiedene Stationen werden aufgebaut:  Die Kinder entscheiden frei, welche Stationen sie machen möchten.	laminierte Tierbilder, Bewegungspass, Materialtasche	8
<b>Drachenstaffel</b>	Erlernen: Fertigkeiten nacheinander ausführen  <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	Hütchen, Koordinationsleiter, Langbank oder Tau, Bälle	10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion zur Umsetzung, realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungspass	5

# Drachenstaffel

- Material:** Hütchen, Koordinationsleiter, Langbank oder Tau, Matte, Stange, Bälle, Stoppuhr
- Alter:** ab 4 Jahre
- Ziel:** Die Kinder lernen, die verschiedenen Fertigkeiten nacheinander auszuführen.

**Beschreibung:** Zwei Mannschaften treten getrennt gegeneinander an. Jeweils gleich viele Kinder stellen sich hintereinander auf. Auf ein Startzeichen rennt das erste Kind der ersten Mannschaft los und absolviert den Drachenparcours. Das Kind sprintet zu seiner Gruppe zurück und klatscht per Handschlag das nächste ab, das nun losläuft. Nach dem letzten Kind wird die Zeit gestoppt. Ist die zweite Mannschaft schneller?

**Variation:** Die Fertigkeiten der Tiere können variiert werden.



## Zum Beispiel:

- Slalom-Lauf vorwärts (Schlange)
- beidbeiniges Springen durch eine Koordinationsleiter (Känguru)
- über eine Bank, ein Tau oder Stäbe balancieren (Eichhörnchen)
- über eine Matte wälzen (Bär)
- Krebslauf vorwärts (Krebs)
- an der Stange einmal vor- und zurückschwingen (Affe)
- 3-mal einen Ball prellen und fangen (Seehund)
- einen Ball auf der Hand balancieren (Ameise)

## Gesund aufwachsen durch Bewegung – der Bewegungspass in Stuttgart

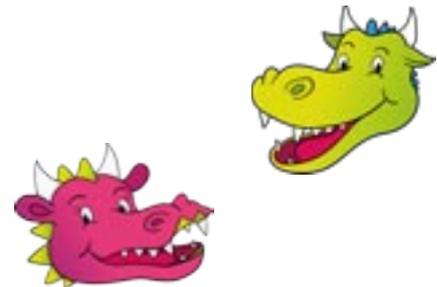
STUTTGART | 

Bewegung ist ein unverzichtbarer Bestandteil für die gesunde Entwicklung von Kindern. Der Bewegungspass fördert die Freude aller Kinder daran.

Der kostenlose Bewegungspass und die Drachenaufkleber sind beim Amt für Sport und Bewegung erhältlich. Dieses informiert auch über zertifizierte Fortbildungen:

Landeshauptstadt Stuttgart  
**Amt für Sport und Bewegung**  
bewegungspass@stuttgart.de

**[stuttgart.de/bewegt-aufwachsen.de](https://stuttgart.de/bewegt-aufwachsen.de)**  
**[bewegungspass-bw.de](https://bewegungspass-bw.de)**





STUTTGART

