

# Offene Lernwege und Herausforderungen für neugierige Kinder

## «MUT TUT GUT!»

**Zusammenfassung:** In diesem Beitrag finden Sie hilfreiche Tipps und Anregungen für die tägliche Bewegungsarbeit mit Kindern. Es werden verschiedene Fragen thematisiert – Stundenaufbau, Geräteauf- und -abbau und vielem Interessantem mehr. Wir stellen den Leserinnen und Lesern insgesamt 12 Stationen vor, unterteilt in verschiedene Bereiche der Bewegungsbedürfnisse der Kinder.

**Schlüsselwörter:** Eigeninitiative, Selbstbewusstsein, Bewegungsraum

Foto: „Mut tut gut“ (Sophia Bolzano)



### Einführung

Mit diesem wissenschaftlich geprüften Bewegungskonzept werden Glücksmomente mit Kindern erlebbar gemacht. Die Kinder werden strahlend, stolz und mit gestärktem Selbstbewusstsein aus Ihrem Turnunterricht gehen. «Mut tut gut!» gibt Ihnen ein spezialisiertes Unterrichtsmittel an die Hand, mit dem Sie die Eigeninitiative der Kinder individuell fördern. Mit frei wählbaren, intensiven, erlebnisreichen und lustigen Bewegungsangeboten bringen Sie leichtfertig frischen Wind in Ihren Turnsaal und Bewegungsraum. Kinder können oft mehr, als ihnen zugetraut wird. Die Konsequenz läge in einer Ausrichtung auf einen Unterricht in

vorbereiteter Umgebung. Ein Unterricht, der es den Kindern in Kindergarten, Schule und Verein ermöglicht, ihre Grenzen selbständig zu suchen und zu finden. Dieser Weg wird aber noch nicht oft gegangen. Es fehlt meist am Wissen und an den nötigen Unterlagen. Deshalb gibt es diese Box mit 99 Herausforderungen, die viel Schwung in Ihren Turnsaal oder Bewegungsraum bringen werden. Sie können variabel eingesetzt werden und halten eine Fülle von Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder bereit. In dieser Praxishilfe werden neben einer Auswahl der Stationen die Grundsätze, die diese Arbeit prägen, vorgestellt.

## Vorbereitung für eine „Mut tut gut“ Bewegungseinheit

Für eine ausgewogene, spannende und lustvolle Stunde, ist es wichtig, dass Sie sich vorab folgende Gedanken machen:

- Wie groß ist der Raum, den ich heute zur Verfügung habe?
- Sind meine Kinder alle gleich oder unterschiedlich groß?
- Wie groß ist die Bandbreite bei Gewandtheit und Bewegungssicherheit?
- Sind Kinder mit besonderen Bedürfnissen dabei?
- Wie viel Zeit habe ich? Wo kann ich Zeit sparen (Gruppeneinteilung und Umziehzeiten in der Garderobe oder Klasse)?
- Welche Geräte bzw. welche Materialien stehen mir zur Verfügung?

Erfahrungsgemäß brauchen Sie für 3–6 Kinder 1 Bewegungsstation. Beispiel: 25 Kinder brauchen 5–6 Stationen. Als Verständigungshilfe haben wir den einzelnen Bewegungsangeboten Namen gegeben.

### Tipps und Hinweise für Ihre Vorbereitung:

- Nehmen Sie ein großes Blatt Papier, das den Grundriss des Bewegungsraumes / Turnsaals darstellt.
- Zeichnen Sie die festmontierten Geräte ein (Sprossenwand, Ringe, Taue, Kletterleitern, Stangen...), somit haben Sie eine wiederverwendbare Vorlage für all Ihre „Mut tut gut“ Bewegungseinheiten.
- Achten Sie auf kurze Transportwege. Ein Weichboden, der an einer Wand zur Aufbewahrung angeschnallt ist, sollte möglichst in der Nähe benutzt werden.
- Machen Sie sich mit den Aufbautechniken der Geräte vertraut. Bei Unklarheiten holen Sie sich Hilfe aus Ihrem KollegInnen-Team.
- Mit ablösbaren Klebepads befestigen Sie nun die Bewegungskarten an die richtige Aufbaustelle Ihres Turnsaalplanes. Sie können die für die Einheit ausgewählten Stationen auch direkt auf den Plan einzeichnen.
- Teilen Sie die Kinder zum Auf- und Abbau in Gruppen entweder nach Stationen oder nach Gerätearten ein (z.B. Weichboden – Kinder, Stufenbarren – Kinder etc.). Am besten bleiben diese Gruppen für ein paar Wochen gleich, damit werden die Kinder sicherer und schneller.

Grundsätzlich macht der wiederholte Aufbau von Stationen Sinn, denn Kinder lieben es, gut Erprobtes und Gewohntes immer wieder zu benutzen. Andererseits sollte auch die Neugier auf Neues, Abenteuerliches be-

friedigt werden. Lassen Sie auch die Kinder aus den Bewegungskarten auswählen. Nutzen Sie die Chance mit den Kindern schon in der Klasse zu besprechen, was in der nächsten Stunde stattfinden wird.

## Stationen ROLLEN UND DREHEN

Den Schwindel suchen! Die Erfahrungen des Rollens und des Drehens sollten nicht erst Acht- und Neunjährige ma-

chen dürfen. Angepasste Übungsstationen ermöglichen auch jüngeren Kindern lust- und wertvolle Erlebnisse.

### Schlauchrolle (Bild 6)

**Geräteaufbau:** Schlauch halb unter Weichboden geben, ev. links und rechts vom Abrollbereich Matten auflegen. Schläuche gibt es beim Reifenhändler oder im Internet.

### Drehwurm (Bild 7)

**Geräteaufbau:** Ringe auf über Kopfhöhe einstellen. 1–2 Matten unterhalb dazu geben.

## Gute Organisation – viel Bewegungsqualität

Das Kartenset bietet sowohl für den Kindergarten, den Hort, die Schule und auch den Verein die Möglichkeit frischen Wind in den Turnsaal zu bringen, es fördert die Eigeninitiative und stärkt das Selbstvertrauen. Diese und andere Attribute haben viele Institutionen überzeugt, einen mutigen Schritt zur Anhebung der Bewegungsqualität im motorischen Basisunterricht von Kindern mitzugehen.

Ob und wie viele Richtlinien Kinder brauchen, ist sehr unterschiedlich. Allzu oft werden wenig reflektierte Regeln und überflüssige Verbote gesetzt. Dabei wissen gesunde Kinder sehr wohl, was sie brauchen und sich zutrauen können. Mit einem bedürfnisorientierten Unterricht können auch sehr viele Disziplinarprobleme vermieden werden. Speziell in der Vorschul- und der frühen Volksschulzeit steht nicht das Vermitteln von sportmotorischen Fertigkeiten im Zentrum. Zuerst müssen ganz einfach die kindli-

chen Bewegungsbedürfnisse, die sich im Übrigen weltweit nicht unterscheiden, ernst genommen werden: In die Höhe klettern, niederspringen, schnell, laufen, rollen und drehen, rutschen, mit dem Gleichgewicht spielen, riskante Situationen suchen, sich vergleichen und messen, sich verstecken, ...

Die Kinder können nicht nur mehr oder weniger selbstständig die Stationen auswählen. An den Stationen selbst besteht auch meist die Möglichkeit, unterschiedliche Schwierigkeitsgrade zu suchen. Kinder sind sehr wohl in der Lage, Risiken selbst abzuschätzen. Zudem muss man bedenken, dass Sechsjährige oft einen Entwicklungsstand von Vier-, andere jedoch einen von Achtjährigen haben. Diese Unterschiede gilt es zu berücksichtigen. Mit frontalem und lehrpersonenzentriertem Unterricht kommt man da oft nicht weit!

## Stationen RHYTHMISIEREN

Bewegung gestalten! Jede gelernte Bewegung ist eine rhythmisierte. Kinder sollen schon früh rhythmische Bewegungen-

folgen erleben. Rhythmisches Hüpfen und Springen, ein- und beidbeinig, wechselweise, im eigenen Takt oder zu Musik.

### Gummihupfen (Bild 8):

**15**

**GUMMIHUPFEN**

2 Kinder stehen sich gegenüber und spannen den Gummi um die Knöchel. Das 3. Kind hüpfet eine Kombination. Wenn alles richtig ist, wird Gummi höher gestellt (Reihenfolge Knie, Hüfte, Brust oder sogar Hals). Wird ein Fehler gemacht, kommt das nächste Kind in die Mitte. Falls zu wenig Kinder, Kastenteile oder Sessel verwenden.

**Geräteaufbau:** Gummischnur, ev. Kastenteile und Sessel, wenn zu wenige Kinder mitmachen. Sprüche unter: [www.muttutgut.at/Downloads](http://www.muttutgut.at/Downloads) Kennwort: MutigeKinder.

Eine mutige Einheit kann verschiedene Gesichter haben. Eine gute Organisation ist die erste Voraussetzung für das Gelingen. Daneben gibt es einige wichtige Grundsätze, die berücksichtigt werden sollten: Selbsterklärende Fotos, Symbole und Ansichten werden oft besser verstanden als lange verbale Erklärungen. Zudem helfen sie, die Geräte vorerst unter Anleitung und nach und nach selbstständig aufzubauen. Die Betonung, dass es sich um Angebote handelt, ist wichtig. Die Kinder sollen nicht von eigenen Bewegungskreationen abgehalten werden. Die Pädagogin, der Übungsleiter stehen eher im Hintergrund, beobachtet, hilft, wenn es nötig ist, oder macht auch einmal mit. Die Bewegungsstun-

### Glühkohle (Bild 9):

**10**

**GLÜHKOHLE**

Rhythmisches Hüpfen und Springen, einbeinig, beidbeinig und wechselweise, im eigenen Takt oder zu Musik.

**Geräteaufbau:** Teppichreste, Markierungsscheiben, Reifen regelmäßig verteilt.

den aber ausschließlich mit Stationen zu bestreiten, ist kaum sinnvoll. Gemeinsame Sequenzen in Form von Spielen, Tänzen, Entspannungsübungen usw. sind wertvoll und wichtig.

Auf dieser Stufe geht es nicht in erster Linie um den Erwerb von normierten, sportartspezifischen Fertigkeiten. Es geht eher darum, möglichst viele positive Bewegungserfahrungen zu sammeln und dabei sowohl koordinative, konditionelle wie auch kognitive, soziale und emotionale Fähigkeiten entwickeln zu können, um für die späteren Anforderungen im Sport und auch im Alltag gerüstet zu sein. Dazu ist ein offener, bewegungsintensiver und erlebnisreicher Unterricht das Beste.

## Stationen GLEICHGEWICHT

Lustvolles Balancieren – das Ungleichgewicht suchen und neues Gleichgewicht finden, gehört wohl zu den wichtigsten

Bedürfnissen in der Bewegungserziehung. Deshalb sollen Kinder immer wieder neue Balancesituationen erproben.

### Gewittersturm (Bild 2)



**Geräteaufbau:** Vier Matten als Rahmen auflegen, innen Bälle, steife Matte auf Bälle legen. **Erschwerung:** Andere Kinder bewegen die Niedersprungmatte hin und her.

### Wackelkasten (Bild 3)



**Geräteaufbau:** Kastendeckel und Holzteil verkehrt hinlegen, 4–5 gleichgroße Bälle, die höher als die beiden Kastenteile sind hineinlegen, alles umdrehen. Ev. mit 2 Seilen verbinden, um sie zusammenzuhalten.

## Varianten für den Stundenaufbau

Hier finden Sie einige Möglichkeiten, um Ihren Turnstunden und Bewegungseinheiten eine Struktur zu geben. Wichtig ist, dass Sie bei der Variante einer Stunde ganz klar sind. Eine Mischform führt zu Durcheinander. Sie können natürlich Ihre eigene Variante entwickeln, „Mut tut gut“ ist formbar und Sie können sich das herausnehmen, was für Sie am besten passt. Diese Varianten im Repertoire zu haben, erleichtert Ihr Handeln um einiges!

### Der Klassiker – Einteilung der Kinder in Gruppen

Die Kinder werden von Ihnen in Gruppen eingeteilt oder durch das Zufallsprinzip (ziehen von gleichen Symbolen bedeutet gleiche Gruppe oder nacheinander durchzählen – gleiche Zahl gleiche Gruppe) in Gruppen verteilt. Wir empfehlen 5–7 Minuten Bewegungszeit pro Station, dann wird die Station gewechselt. Sie geben das Signal dazu – Pfiff, Musik, Klatschen, Hand heben etc. Wichtig ist, dass die Kinder wissen, wohin sie wechseln sollen. Wenn sie die Station erreicht haben, können sie sofort weitermachen.

### Die Gruppeneinteilung mit Variationen

Die Kinder werden wie oben erwähnt in Gruppen eingeteilt. Auch der Wechsel von Station zu Station läuft gleich ab. Einziger Unterschied: Bei jeder der aufgebauten Stationen stehen den Kindern Varianten in der Benützung zur Verfügung.

### Die Aktionskarten

Bauen Sie gemeinsam mit den Kindern 6 Stationen auf und kennzeichnen Sie diese farblich (mit den farbigen Stationskarten oder mit verschiedenen farbigen Verkehrshütchen), da die Aktionskarten nach Farben sortiert sind. Die auf einem Stapel liegenden Karten, die von den Kindern gezogen werden, haben unterschiedliche Bewegungsaufgaben wie z.B. die Stationen im Rückwärtsgang zu versuchen. Aktionskarten samt einfacher Anleitung sind günstig unter [www.muttutgut.at](http://www.muttutgut.at) erhältlich.

### Das Zufallsprinzip

Besonders spannend kann es sein, wenn die Kinder erst durch die Würfelzahl erfahren, welche Station sie benützen werden. Wichtig ist, dass Sie eine ausreichende Würfelanzahl anbieten können. Wir empfehlen 10–12 Spielwürfel für ca. 25 Kinder. Am besten werden 4–5 Stationen aufgebaut und durchnummeriert, eine Stelle wird für die Würfel bestimmt. Die Idee ist, dass die Kinder würfeln, zur jeweiligen Station gehen, diese benützen und dann wieder zur Würfelstelle kommen, würfeln, zur nächsten Station gehen, diese benützen usw. Wenn die Kinder eine 5 oder 6 (bei einem Aufbau von 4 Stationen) oder nur eine 6 (bei einem Aufbau von 5 Stationen) würfeln, haben sie ganz freie Wahl innerhalb der Bewegungsangebote. Sie können natürlich auch mit farbigen Würfeln arbeiten und die Stationen farblich kennzeichnen.

### Der Kreisverkehr

Diese Variante ist sehr intensiv und Sie haben die Garantie, dass alle Kinder alle Stationen bewältigen. Manchmal erweist es sich als günstig, nach einer Zeit (wenn sich Zeichen der Erschöpfung bei den Kindern zeigen wie z.B. stolpern) zu unterbrechen, zu besprechen und gegebenenfalls die Variante „Wunschkonzert“ zu wählen. Überlegen Sie, welche Stationen im Kreis bzw. im „Fluss“ hinter einander gereiht aufgebaut werden können. Auf den Bewegungskarten sehen Sie, welche aus unserer Sicht gut dafür geeignet sind. Sowohl das schnelle als auch das langsame Kind soll zufrieden und im Glück sein, das heißt, dass überholen erlaubt bzw. sogar erwünscht ist. Deshalb schaffen Sie mögliche Plätze für Ausweichmanöver, die meist bei Gleichgewichtsangeboten nötig werden.

### Das Wunschkonzert

Dieser stark motopädagogisch (psychomotorisch) geprägte und wunderbare Ansatz überlässt es den Kindern, was sie innerhalb der möglichen Bewegungszeit erleben bzw. bewältigen möchten. Hier haben Sie keine Garantie mehr, dass alle Kinder alles machen. Allerdings ermöglichen Sie den Kindern genau das, was sie an diesem Tag in dieser Zeit brauchen bzw. wirklich entwickeln wollen. Nach dem gemeinsamen Aufbau werden die Stationen im Hinblick auf mögliche Risiken besprochen. Sie stellen Ihre Regeln im Sinne eines Sicherheitsrahmens auf. Was bei den Stationen möglich ist, ist den Kindern überlassen. Sinnvoll ist es manches Mal eine bestimmte Anzahl an Kindern pro Station festzulegen – z.B. 5–6 pro Station. Oder Sie überlassen es komplett den Kindern. Sie greifen nur mehr ein, wenn es tatsächlich zu einer „Überbevölkerung“ bei einer Station kommt.

## Stationen OBERKÖRPERMUSKULATUR

Spielend kräftigen – die Muskulatur der Oberarme, des Schultergürtels und des Rumpfes wird je länger, desto weniger gebraucht und dadurch vernachlässigt. Die folgende Übungs-

auswahl zeigt, dass es spielerische Möglichkeiten gibt, die Oberkörpermuskulatur funktional zu kräftigen. Oft vergessene Tätigkeiten wie ringen und schwingen sind geeignet.

### Wrestling (Bild 4)



**32**

**WRESTLING**

Fair raufen und kämpfen. Kniende, stehende oder liegende Startposition (Hände ev. auf den Rücken legen).

**Geräteaufbau:** Matten, Niedersprungmatten oder Weichboden (hier ev. rundherum Matten auflegen).

### Balltransport (Bild 5)



**56**

**BALLTRANSPORT**

Hochziehen im Sitzen, Liegen oder Stehen. Im Sitzen ev. Ball zum Transport anbieten, der in einen an der Sprossenwand befestigten Plastikwürfel gelegt wird.

**Geräteaufbau:** Turnbank an Sprossenwand oder ähnlichem einhängen, langes Seil oder Tau befestigen, Plastikwürfel beim Turnbankende aufhängen. Ev. Teppichflecken unter Fersen anbieten (rutscht besser).

### Zu den Autoren:

**Dr. Sophia Bolzano, MSc<sup>1</sup>,  
Daniel Winkler, Dipl. Päd<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Mut tut gut Österreich

**Korrespondierende Autorin:**  
bolzano@muttutgut.at

LeserInnen können Exemplare von «Mut tut gut» zum  
Spezialpreis von € 29 (statt € 35) pro Stück

(zzgl. Versandkosten) hier bestellen:

bestellung@muttutgut.at oder unter +43-(0)676-7024067