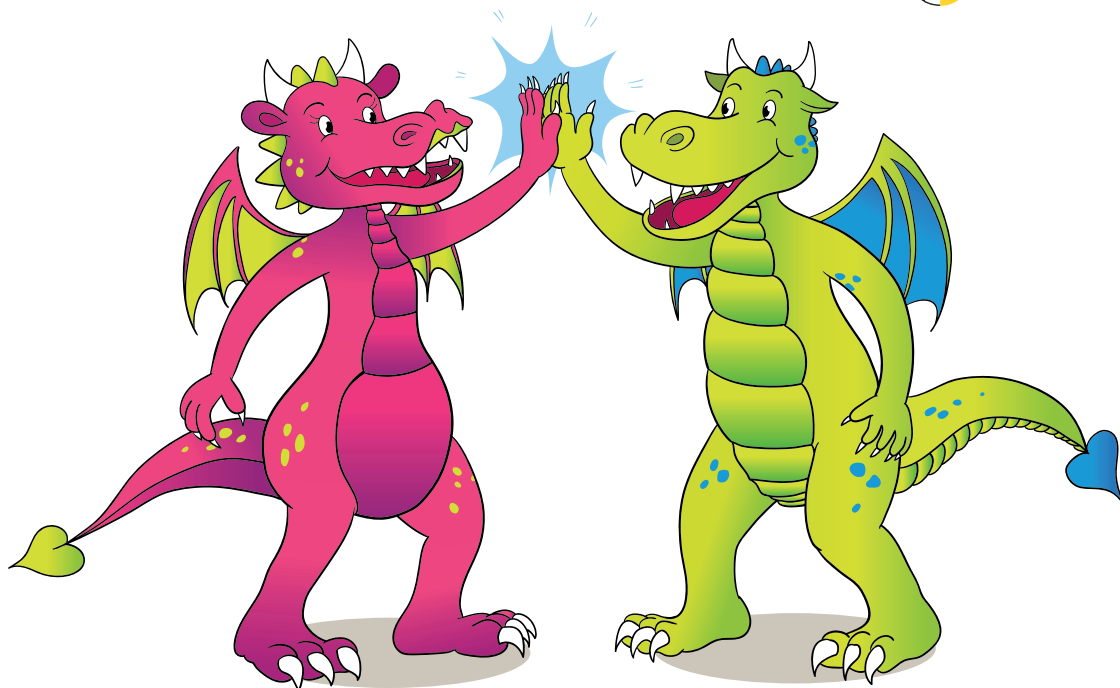


# BEWEGUNGSPASS

80 Spielvariationen



Zollernalbkreis



## Liebe Fachkräfte,

diese Sammlung zum Bewegungspass stellt 80 verschiedene Spielvariationen vor, kurzweilig und übersichtlich aufbereitet. Ihre Schützlinge können mit den Spielen die im Bewegungspass beschriebenen Bewegungsformen üben. Spielerisch, ganz unbewusst 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.

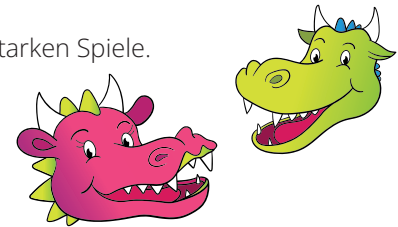
Die nachfolgenden Spiele sind den acht Tieren im Bewegungspass zugeteilt. Sie stehen jeweils für eine bestimmte Bewegungsform, zum Beispiel die Schlange für den Slalom-Lauf. Zu jedem Tier ist eine Musterstunde beschrieben, die besonders für Kinder im Alter zwischen vier und fünf Jahren gedacht ist. Vorrangig für Kinder ab fünf Jahren wurden die Bewegungsspiele mit vier Schwierigkeitsstufen entwickelt. Alle Spiele sind nach Tieren und Schwierigkeitsstufen (1 bis 4) sortiert und gekennzeichnet. Für die Bewegungsstunden von Kitas, Vereinen und in der Freizeit eignen sich ein oder mehrere Spiele beziehungsweise Variationen.

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

### Herausgeber:

Landratsamt Zollernalbkreis  
Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz

Oktober 2023, 2. Auflage



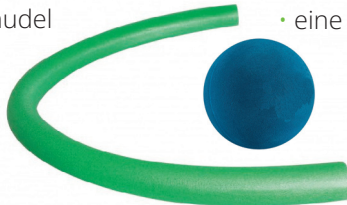
*Der Bewegungspass wurde entwickelt von der Landeshauptstadt Stuttgart,  
Amt für Sport und Bewegung in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation.*

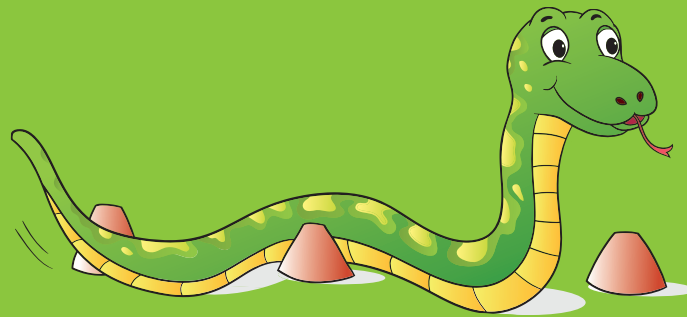
# Materialliste

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 Schwimmmudel
- eine Langbank
- Zeitungspapier
- ein großer Kasten
- kleine Matten
- Gymnastikstäbe oder Reifen
- ein großer Gymnastikball
- eine Sprossenwand
- eine Weichbodenmatte
- ein Reck
- eine 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	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

## Fliegende Schlange

**Materialien:** Hütchen

**Altersgruppe:** ab 3 Jahre

**Ziel des Spieles:** 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:** Das letzte Kind der Schlange läuft im Slalom um die Kinder, bis es ganz vorne ist. Nun gibt es als Kopf der Schlange den Weg und die Bewegungsformen vor.

**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:

- 1x klatschen: Vorwärtslaufen
- 2x klatschen: Rückwärtslaufenv
- 3x klatschen: Hopserlauf
- 4x klatschen: Beidbeinig springen

## Die Schlange liest Zeitung

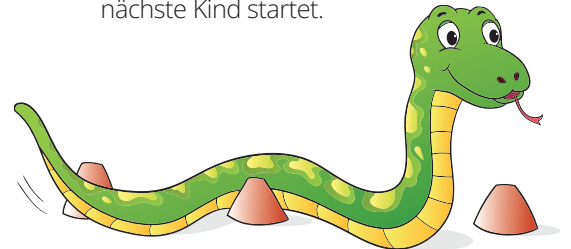
**Materialien:** Zeitungspapier

**Altersgruppe:** ab 3 Jahre

**Ziel des Spieles:** 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 werden mit je vier Kindern gebildet, die sich hintereinander an einer Linie aufstellen. 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.



## Schlangenflucht

- Materialien:** Teppichfliesen, Bodenzahlen  
**Altersgruppe:** ab 3 Jahre  
**Ziel des Spieles:** Slalom-Lauf vorwärts und rückwärts,  
Slalom-Hopser-Lauf,  
Slalom beidbeinig hüpfen.

**Beschreibung:** Teppichfliesen/ Bodenzahlen werden als Bäume im Raum verteilt. Alle Kinder (Schlangen) laufen um die Bäume. 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.

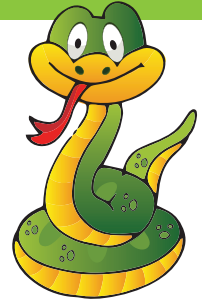
**Variation:** In jeder Runde wird die Bewegungsform (ab 4 Jahre) geändert (Vorwärtslauf, Rückwärtslauf, Hopser-Lauf, Seitgalopp, beidbeiniges Springen, einbeiniges Springen).

## Mäusefänger

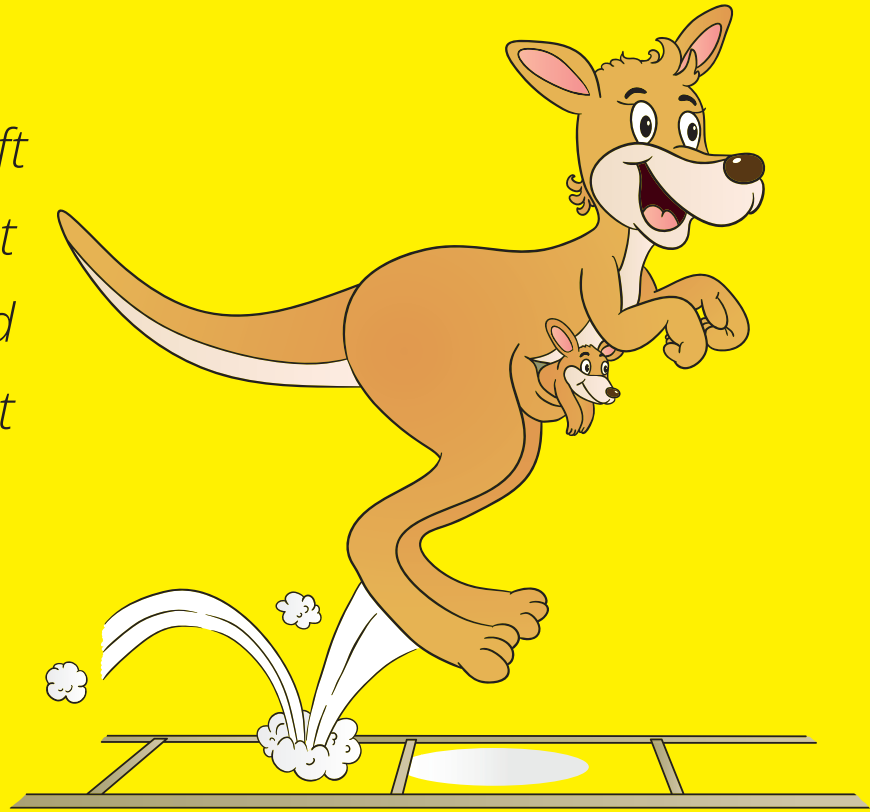
- Materialien:** -  
**Altersgruppe:** ab 4 Jahre  
**Ziel des Spieles:** Slalom-Lauf vorwärts und rückwärts,  
Slalom-Hopser-Lauf,  
Slalom beidbeinig hüpfen

**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 verharrt für einen Moment. Dann dreht er sich ruckartig um, lächelt oder schaut böse. Bei einem Lächeln passiert den Mäusen nichts. Schaut der Mäusefänger jedoch böse, dann will er die Mäuse fangen. Gefangene Kinder gehen in die Hocke bis das letzte Kind gefangen ist.

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



*„Das Känguru hüpf  
vor und zurück mit  
beiden Beinen und  
manchmal nur mit  
einem.“*



## Musterstunde Känguru

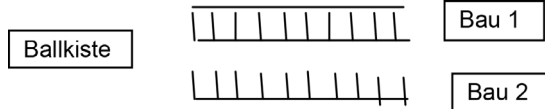


Spiel/Übung	Ziel	Material	Zeit [min]
<b>Begrüßung</b>	Kinder auf die Stunde einstimmen und mit dem Tier „Känguru“ vertraut machen: „Es hüpf vor und zurück mit beiden Beinen und manchmal nur mit einem.“		2
<b>Popcorn</b>	Aufwärmen Erlernen: beidbeiniges und einbeiniges Springen <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	Seile und Hütchen in zwei verschiedenen Farben, Musik	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>	Koordinationsleiter, 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	Bewegungspass	5

## Beschütze die Känguru-Babys

- Materialien:** Koordinationsleitern, Ballkiste, Bälle, 2 kleine Kästen
- Altersgruppe:** ab 3 Jahre
- Ziel des Spieles:** beidbeiniges und einbeiniges Springen, Rhythmuschritte vorwärts und rückwärts

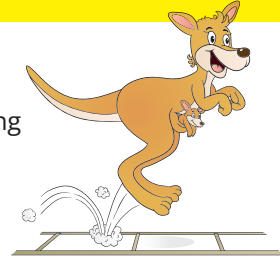
**Beschreibung:** Die Kinder sollen ihre Känguru-Babys in Sicherheit bringen. Dafür werden Koordinationsleitern vor einer Kiste mit Bällen aufgestellt sowie zwei weitere leere kleine Kästen am anderen Ende. Die Kinder nehmen sich einen Ball aus der Kiste und schieben sich diesen unter das T-Shirt. Dann 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:** (ab 5 Jahre) Zwei Teams treten gegeneinander an. Nach einer bestimmten Zeit wird gezählt, welches Team mehr Babys in Sicherheit gebracht hat. Die Bewegungsformen können variiert werden.

## Popcorn

- Materialien:** Hütchen, Seile, Zeitung
- Altersgruppe:** ab 4 Jahre
- Ziel des Spieles:** Springen beidbeinig und einbeinig



**Beschreibung:** Ein Kind ist das "Popcorn" die anderen sind Maiskörner und dürfen nur ganz kleine Schritte machen und sagen die gesamte Zeit "Mais, Mais, Mais ..." vor sich her. Das Popcorn bewegt sich springend durch den Raum und sagt dabei: "Pop, Pop, Pop ...". Sobald das Popcorn ein Maiskorn berührt, wird dieses ebenfalls zu einem Popcorn und springt. Gemeinsam fängt jedes Popcorn die Maiskörner. Am Ende hüpfen alle gemeinsam durch den Raum.

- Variation:** (ab 5 Jahre) 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 "- Ein Popcorn, das vom Karamell berührt wird, bleibt kleben. Es nimmt das Karamell an die Hand und gemeinsam gehen sie auf Popcorn-Fang bis alle 'zusammenkleben'.

## Känguru hüpf!

**Materialien:** Hütchen, Teppichfliesen/Bodenzahlen

**Altersgruppe:** ab 4 Jahre

**Ziel des Spieles:** Springen beidbeinig und einbeinig

**Beschreibung:** Farbige Teppichfliesen/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:  
(ab 5 Jahre) Zwei Kinder bilden ein Team. Eines sagt dem anderen, auf welche Farbe es als nächstes hüpfen soll.

Variation 2:  
(ab 5 Jahre) 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.

## Schlafende Kängurus

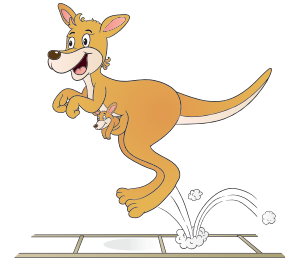
**Materialien:** Bälle

**Altersgruppe:** ab 5 Jahre

**Ziel des Spieles:** Springen beidbeinig und einbeinig

**Beschreibung:** Alle Kinder sind Kängurus und liegen in einer Reihe auf dem Bauch. Sie sind die schlafenden Kängurus. Nun steht das letzte Kind der Reihe auf und muss über alle anderen Kängurus springen und sich am Ende wieder hinlegen. Das Spiel kann so lange durchgeführt werden, 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 Kinder 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 Festigung der motorischen Fertigkeiten	Hütchen, Seile, kleine Kästen, Bälle, Bänke	8
<b>Flussüberquerung</b>	Erlernen: Balancieren vorwärts Festigung der motorischen Fertigkeit	Teppichfliesen, Balancierstäbe, Schwimnmudel	10
<b>Immer Ärger mit den Eichhörnchen</b>	Erlernen: Gleichgewicht halten	Teppichfliesen, Schwimnmudeln	10
<b>Eichhörnchen-Parade</b>	Erlernen: Balancieren vorwärts und seitwärts mit Hindernis Festigung der motorischen Fertigkeiten	Langbank oder Teppichfließen	10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion und zur Umsetzung, realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungspass	5



## Eichhörnchen im Wald

**Materialien:** Hütchen, kleine Kästen, Bälle, Material zum Balancieren (Seile, Bänke, Balancierstäbe...)

**Altersgruppe:** ab 3 Jahre

**Ziel des Spieles:** 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, seit!) 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 sagt den Namen des neuen Fängers an.

## Immer Ärger mit den Eichhörnchen

**Materialien:** Teppichfliesen, Schwimmnudel, Balancierstäbe

**Altersgruppe:** ab 4 Jahre

**Ziel des Spieles:** Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit/ Balance

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

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



## Flussüberquerung

**Materialien:** Teppichfliesen

**Altersgruppe:** ab 5 Jahre

**Ziel des Spieles:** Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit/Balance

**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 4 Kindern gebildet. Jedes Team erhält 5 Teppichfliesen. Nun muss das Team eine Strategie entwickeln gemeinsam auf das andere Flussufer zu gelangen, ohne dass ein Kind „ins Wasser“ fällt.



## Eichhörnchenparade

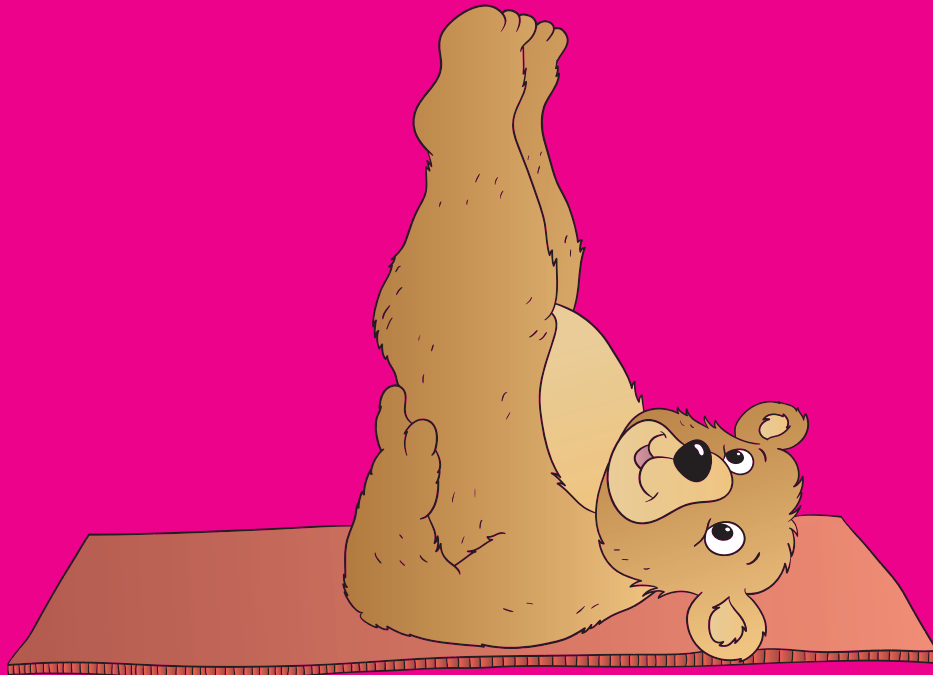
**Materialien:** Teppichfliesen oder Langbank

**Altersgruppe:** ab 4 Jahre

**Ziel des Spieles:** Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit/Balance

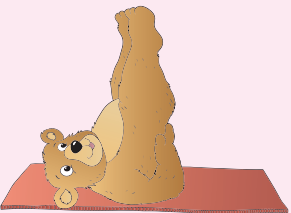
**Beschreibung:** Alle Kinder (Eichhörnchen) laufen um eine Reihe aus Teppichfliesen oder einer Langbank, bis die Fachkraft (Eichhörnchenchef) ein Signal gibt. Dann müssen sie, so schnell sie können, auf die Teppichfliesen/die Langbank springen.

**Variation:** Sind alle Kinder oben, sagt der Eichhörnchenchef, wie sie sich aufstellen sollen, zum Beispiel nach Alter, Geschwisteranzahl, Geschlecht oder Geburtsmonat. Dabei sollen die Kinder nicht von den Teppichfliesen oder 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: Wälzen <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	kleine Matten	8
<b>Päckchen packen</b>	Erlernen: Übung (Vorformen) für Rolle vor- und rückwärts, Kerze <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	kleine Matten oder Teppichfliesen, Gymnastikstäbe oder Reifen	10
<b>Der blubbernde Kochtopf</b>	Erlernen: Kerze <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>		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

## Bärenhütte bauen

**Materialien:** Kleine Matten

**Gruppengröße:** ab 3 Jahre

**Ziel des Spieles:** Rollen und 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 (mit Körperspannung) an den Rand.

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

Variation 2: 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. Nun legt sich dieses Kind als letztes Kind hintendran und das erste Kind legt sich auf die Kinder.

## Päckchen packen

**Materialien:** Matten, Holzstäbe/ Reifen, schiefe Ebene zum Rollen

**Altersgruppe:** ab 4 Jahre

**Ziel des Spieles:** Vorstufe zur Rolle vorwärts



**Beschreibung:** Die Kinder sind Päckchen und machen sich ganz klein (Füße werden zur Brust gezogen und die Kinder wippen auf dem Rücken). Die Fachkraft ist der Postbote, der die Päckchen ausliefert. Die Fachkraft sucht sich ein Kind aus, dieses hält sich am Reifen/ Holzstab fest und wird zu der schiefen Ebene gezogen und ausgeliefert. Das Kind „springt aus dem Päckchen“ macht eine Rolle über die schiefe Ebene und wird nun auch zum Postbote und hilft mit die übrigen Pakete auszuliefern.

## Der blubbernde Kochtopf

**Materialien:** Luftballons, Matten

**Altersgruppe:** ab 5 Jahre

**Ziel des Spieles:** Rumpfmuskulatur, Kerze

Beschreibung: Die Kinder liegen auf dem Rücken im Kreis auf Matten, strecken die Füße nach oben (Kerze) und strampeln/kicken damit. Diese Kinder stellen den „blubbernden Kochtopf“ dar. Drei Kinder stellen sich um den Kochtopf und werfen Luftballons hinein. Ziel des Spiels ist es, dass alle Luftballons in der Luft bleiben. Ballons, die rausgekickt werden, werden von den außenstehenden Kindern wieder ins Spiel gebracht. Nun kicken die Kinder durch Strampeln die Bälle aus dem blubbernden Kochtopf.

## Fledermausfangen

**Materialien:** keine

**Altersgruppe:** ab 5 Jahre

**Ziel des Spieles:** 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.

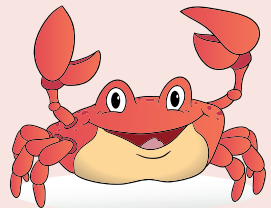
In dieser Position verharren sie so lange, bis eine wache Fledermaus unter ihnen durchfliegt und sie weckt.





*„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, Krebsschraube <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	bunte Teppichfließen, Bodenmarkierungen, Bodenzahlen...	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 Hütchen, Farbkarten	10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion zur Umsetzung und realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungspass	5



## Krebsfangen

- Materialien:** keine  
**Altersgruppe:** ab 3 Jahre  
**Ziel des Spieles:** 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:** 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.

## Krebs-Twist

- Materialien:** bunte Teppichfliesen, Bodenzahlen und -markierungen, Stapelsteine  
**Altersgruppe:** ab 4 Jahre  
**Ziel des Spieles:** Krebsschraube, Vierfüßlergang (Bauch nach oben)

**Beschreibung:** Mit bunten Teppichfliesen und Bodenzahlen sowie 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 den Positionen das Gleichgewicht halten.

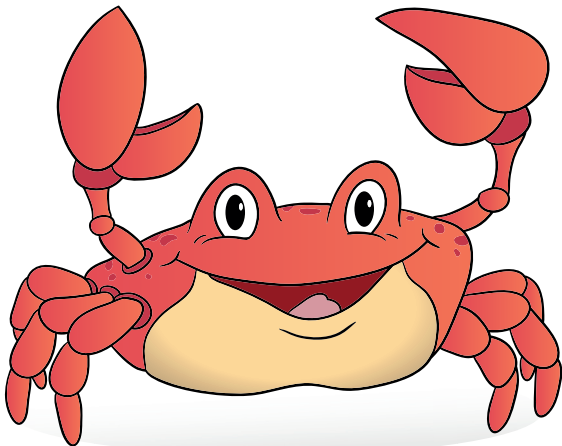
## Krebsfußball

**Materialien:** Ball (zum Beispiel großer Gymnastikball),  
Tormarkierung, Parteibänder

**Altersgruppe:** ab 4 Jahre

**Ziel des Spieles:** 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.



## Krebsklatschen

**Materialien:** -

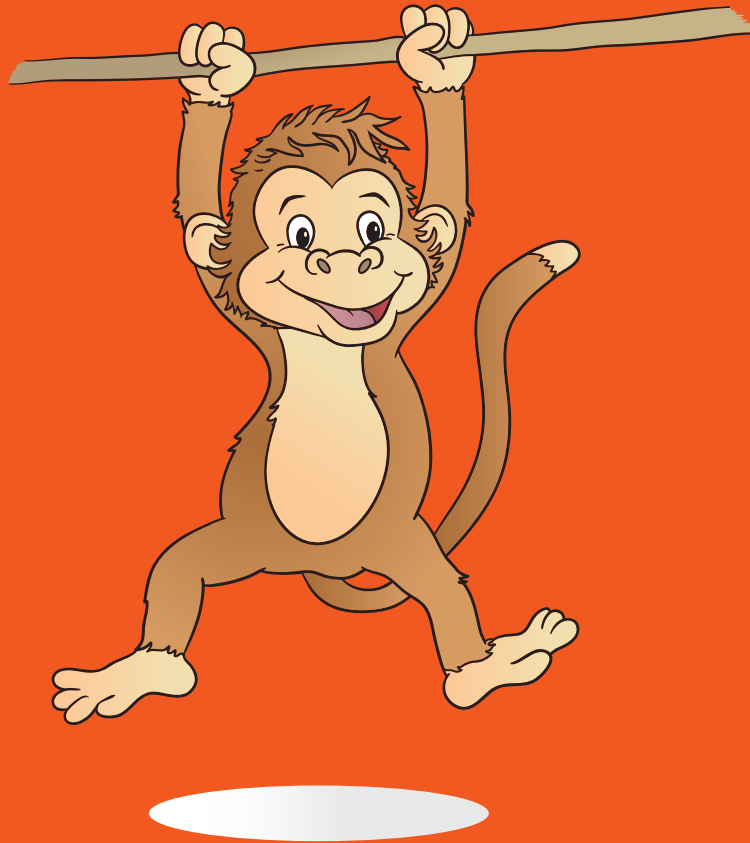
**Altersgruppe:** ab 5 Jahre

**Ziel des Spieles:** Vierfüßlergang (Bauch nach oben und unten).

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

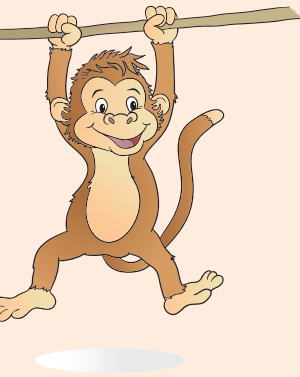
**Variation 1:** Immer zwei Krebse stehen sich im Vierfüßlerstand (Bauch nach oben) so gegenüber, dass sich die Füße fast berühren. Nun tippen sich die Krebse gegenseitig auf die Füße.

**Variation 2:** Zwei Kinder spielen gegeneinander: Hat eines seinen Partner zuerst dreimal abgeklatst, 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)		10
<b>Affenfangen</b>	Erlernen: Hängen <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	Sprossenwand/ Reck, 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

## Bananen ziehen (Karotten ziehen)

**Materialien:** -

**Altersgruppe:** ab 3 Jahre

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

**Beschreibung:** Alle Kinder legen sich auf dem Bauch in einen Kreis und halten sich fest an den Händen. Sie sind die Bananestaude. Der Kreis muss geschlossen sein. Ein Kind wird als Gärtner benannt und muss versuchen, die Bananen aus dem Kreis zu ziehen. Gelingt es dem Gärtner eine Banane aus dem Kreis zu ziehen, muss der Kreis schnell wieder geschlossen werden. Kinder die vom Gärtner aus dem Kreis gezogen wurden, werden zu Gärtnern.

## Her mit den Bananen (Tau ziehen)

**Materialien:** Seile, Markierungstuch  
und Parteibänder  
(Variation:  
Teppichfliesen)

**Altersgruppe:** ab 4 Jahre

**Ziel des Spieles:** 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.



## Der kranke Affe

**Materialien:** Stangen oder Reifen, kleine Matten

**Altersgruppe:** ab 5 Jahre

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

**Beschreibung:** Es wird ein Spielfeld definiert. Am Rande wird eine Matte platziert, die das Krankenhaus darstellt. Es werden zwei Sanitäter ausgewählt, die einen Gymnastikreifen bekommen. Das ist der Krankenwagen. Außerdem gibt es zwei Kinder, (kranke Affen) die einen Ball in der Hand haben.

Alle anderen Kinder (gesunde Affen) rennen über das Spielfeld. Die Fänger versuchen, mit ihren Bällen (die sehr ansteckend sind) die anderen Kinder zu fangen, indem sie diese mit dem Ball abtippen.

Sobald ein Kind berührt wird, ist es auch krank. Das „angesteckte“ Kind legt sich auf den Rücken und zappelt mit Armen und Beinen.

Die Sanitäter eilen herbei und transportieren das Kind mit dem Reifen zur Matte.

Der „kranke Affe“ ist geheilt und kann wieder am Spiel teilnehmen.

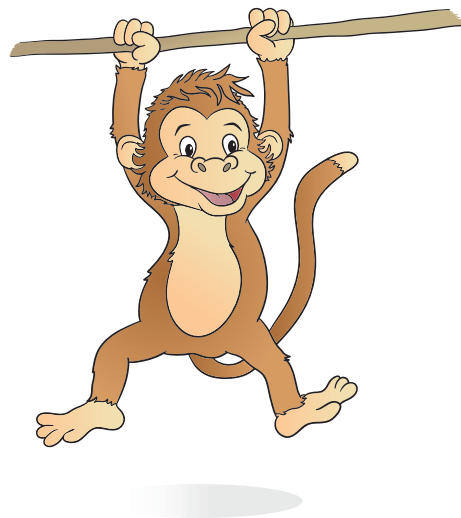
## Affenfangen

**Materialien:** Reck und Matten

**Altersgruppe:** ab 5 Jahre

**Ziel des Spieles:** Hängen.

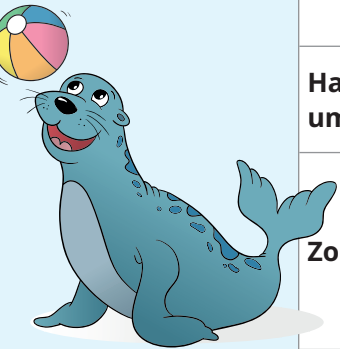
**Beschreibung:** Alle Kinder (Affen) rennen um ein aufgebautes Reck, zwei sind Fänger. Ein gefangener Affe muss an der Reckstange hängen und warten, bis ein anderer ihn antippt. Danach darf er weiterspielen.





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

**Musterstunde  
Seehund**



<b>Spiel/Übung</b>	<b>Ziel</b>	<b>Material</b>	<b>Zeit [min]</b>
<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	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 Rückmel- dung geben, was die Kinder schon können	Bewegungspass	5

## Schneeballschlacht der Seehunde

**Materialien:** Softbälle und Zauberschnur/ Langbank

**Altersgruppe:** ab 3 Jahre

**Ziel des Spieles:** 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 werden 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.

## Der Feuerball

**Materialien:** zwei Bälle

**Altersgruppe:** ab 4 Jahre

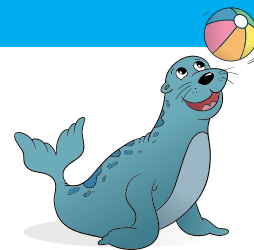
**Ziel des Spieles:** Werfen und Fangen

**Beschreibung:** Alle Kinder sind Seehunde und stehen in einem Kreis. Zwei gegenüberstehende Kinder erhalten jeweils einen Ball. Nach Startsignal geben die Kinder diesen im Uhrzeigersinn immer an das danebenstehende Kind im Kreis. 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  
(ab 5 Jahre)  
Ball  
Zwei weitere Signale kommen dazu: Diese können zum Beispiel bedeuten, dass der nur noch von Mädchen zu Mädchen oder Jungen zu Jungen geworfen werden darf.



## Hans, dreh dich um!

- Materialien:** Bälle  
**Altersgruppe:** ab 5 Jahre  
**Ziel des Spieles:** Prellen, Werfen, Fangen

**Beschreibung:** Es gibt einen Seehundaufseher (Hans), der auf der einen Seite des Raumes steht. Alle Kinder haben einen Ball und stehen auf der anderen Seite des Raumes. Hans dreht sich mit dem Rücken zu den Kindern und ruft laut und unterschiedlich schnell: „Der Hans dreht sich um!“ Solange versuchen die Kinder (Seehunde) sich an den Seehundaufseher anzupirschen. Sobald sich der Seehundaufseher umgedreht hat müssen alle Kinder stillstehen und den Ball festhalten. Wer bei Hans ankommt, wird ebenfalls zu einem Seehundaufseher. Die Kinder müssen beim Vorlaufen den Ball prellen oder hochwerfen und mit beiden Händen fangen.

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.*

## Zombie-Ball!

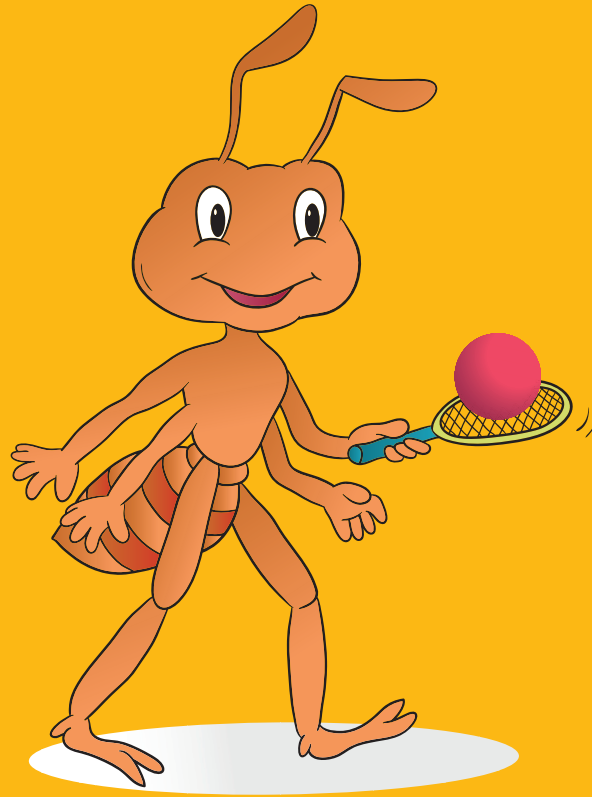
- Materialien:** Bälle, Matte  
**Altersgruppe:** ab 5 Jahre  
**Ziel des Spieles:** Werfen und Fangen

**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.

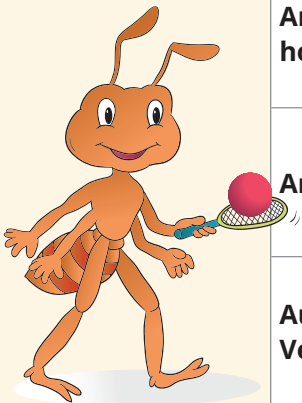
Variation: Mehrere Bälle kommen zum Einsatz.





*„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	8
<b>Ameisen-transport</b>	Schulung der Hand-Auge-Koordination <i>Festigung der motorischen Fertigkeit</i>	Bälle, Schläger	10
<b>Ameisen auf hoher See</b>	Erlernen: Zielwurf <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	Bälle, Gymnastikreifen	10
<b>Ameisen wecken</b>	Erlernen: Zielwurf, Bowling <i>Festigung der motorischen Fertigkeiten</i>	Bälle, PET-Flaschen	10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion zur Umsetzung und realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungspass	5

## Glaskugel

**Materialien:** Bälle, Schläger

**Altersgruppe:** ab 3 Jahre

**Ziel des Spieles:** Schulung der Hand-Auge-Koordination

**Beschreibung:** Die Kinder stehen im Kreis. Ein Ball wird im Uhrzeigersinn reihum gegeben - aber nur mit einer Hand. D.h. der Ball wird auf der flachen Hand zum Nachbarn gegeben, dieser muss ihn ebenfalls mit einer Hand nehmen und an seinen Nachbarn weitergeben.

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)

## Ameisentransport

**Materialien:** verschiedene Bälle (große, kleine, leichte, schwere, Luftballons),

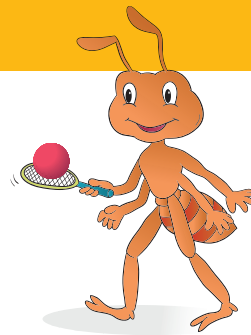
Schläger, Gymnastikreifen

**Altersgruppe:** ab 4 Jahre

**Ziel des Spieles:** Schulung der Hand-Auge-Koordination

**Beschreibung:** Die Kinder (Ameisen) müssen Bälle in ihren Ameisenhaufen transportieren. Dabei darf keiner verloren gehen. Auf beiden Seiten des Raumes ist ein Reifen ausgelegt. Die Bälle werden auf der Handfläche oder auf einem Schläger transportiert.

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



## Ameisen auf hoher See

**Materialien:** Bälle, Gymnastikreifen  
**Altersgruppe:** ab 5 Jahre  
**Ziel des Spieles:** Zielwurf

**Beschreibung:** Es gibt zwei Piraten, die je einen Ball bekommen. Alle anderen Kinder steigen in einen Gymnastikreifen und halten diesen waagrecht hüfthoch. Das ist ihr Boot. Alle Kinder dürfen sich in einem abgesteckten Feld fortbewegen. Die Piraten versuchen mit dem Ball durch den Reifen zu treffen, um so die Boote sinken zu lassen. Dabei dürfen sie max. 3 Schritte gehen. Sinkt das Boot, muss das Kind an dieser Stelle im Reifen stehen bleiben. Sind alle Boote gesunken wechseln die Piraten.

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

**Hinweis:** Die Kinder in den Booten dürfen sich bewegen und rennen, das Boot muss aber waagrecht gehalten werden, damit die Piraten die Chance haben mit dem Ball reinzutreffen.

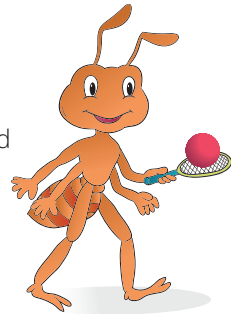
## Ameisen wecken

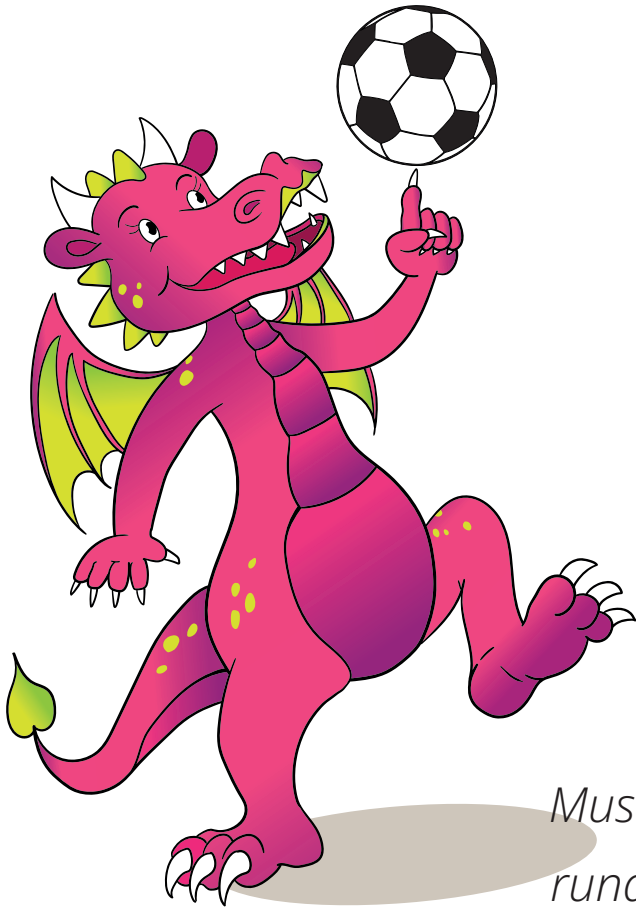
**Materialien:** Ball  
**Altersgruppe:** ab 4 Jahre  
**Ziel des Spieles:** Bowling, Zielwurf

**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. Wenn eine Ameise getroffen wurde, erwacht sie und verlässt das Spielfeld. Wenn die erste Gruppe alle Ameisen geweckt hat, werden die Rollen getauscht.

Variation:  
(ab 5 Jahre)

Die Teams treten gegeneinander an. Es wird innerhalb von zwei Minuten versucht, so viele Ameisen wie möglich zu treffen. Wenn eine Ameise getroffen wird, geht sie vom Spielfeld. Nach Zeitablauf wechseln die Teams die Rollen. Am Ende wird geschaut, welches Team mehr Ameisen innerhalb der zwei Minuten aufgeweckt hat.

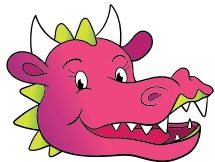




*„Drachenstark“*

*Musterstunden und Bewegungsgeschichten  
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 Festigung der motorischen Fertigkeiten	Hütchen, Koordinationsleiter, Langbank/ Tau, Bälle	10
<b>Ausklang und Verabschiedung</b>	Reflexion zur Umsetzung, realistische Rückmeldung geben, was die Kinder schon können	Bewegungspass	5

## Drachenstaffel

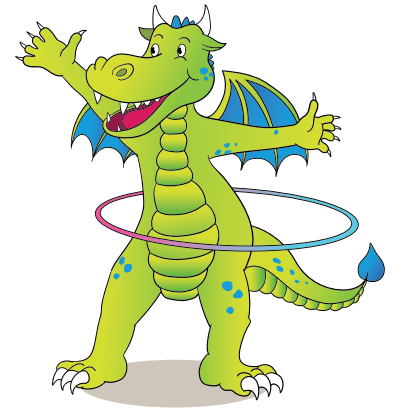
**Materialien:** Hütchen, Koordinationsleiter, Langbank oder Tau, Matte, Stange, Bälle, Stoppuhr

**Altersgruppe:** ab 4 Jahre

**Ziel des Spiels:** 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 schlägt 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/ Stäbe balancieren (Eichhörnchen)
- über eine Matte wälzen (Bär)
- Krebslauf vorwärts (Krebs)
- an der Stange einmal nach vorne und hinten schwingen (Affe)
- 3-Mal einen Ball prellen und fangen (Seehund)
- einen Ball auf der Hand balancieren (Ameise)

## Einstiegs Geschichte zum Bewegungspass

Die Bewegungsgeschichten eignen sich, um in den Bewegungspass einzuführen.

### Draki findet Freunde (1/2)

Ziel: Die Kinder lernen spielerisch und unter Einbeziehung unterschiedlicher Bewegungsformen vier Bewegungspass-Tiere und die Drachen kennen. Sie identifizieren sich mit den Tieren und sind so motiviert, sich entsprechend zu bewegen.

**Alter: 3-6 Jahre**

**Material:** Laminierte Bilder von Seehund, Bär, Känguru, Krebs und Drache, ein Ball pro Kind, Bodenmatten, Koordinationaleiter, Bewegungsmusik

**Einstieg:** Wir betrachten die Bilder der Tiere. Dann überlegen und probieren wir aus, wie sich diese bewegen könnten.

**Musik-Stopp-Spiel:** Die Kinder laufen zur Musik durch den Raum. Bei Musikstopp wird eines der Tierbilder hochgehalten. Die Bewegungen des Tieres werden nachgeahmt.

### Hauptteil - Bewegungsgeschichte:

Ich erzähle Euch heute 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 Draki ein tiefes Brummen. Langsam schlich sich Draki in die Richtung des Geräusches (schleichen). Als er näher kam, sah er einen kräftigen, aber auch kuschlig aussehenden Bären, der sich über die Wiese kullerte und sich dabei anscheinend ziemlich wohl fühlte. „Das sieht lustig aus“, meinte Draki, „darf ich mitmachen?“

Und so rollte Draki mit dem Bären 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 war ein Gewässer. Das Platschen des Wassers und ein fröhliches Prusten waren zu hören. Draki sah ein glänzendes, graues Etwas auf sich zurobben - einen Seehund (durch den Raum robben). Mit seiner Seehundschnauze stupste der Seehund einen Ball vor sich her (Robben und mit dem Kopf oder einer Hand den Ball vor sich her rollen).

„Schau mal“, knurrte der Seehund, „was ich mit dem Ball so alles machen kann!“ Und er begann mit dem Ball zu spielen und ihn in die Luft zu werfen (mit dem Ball ausprobieren, Ideen der Kinder aufgreifen, Schwerpunkt Werfen - Fangen). Nachdem die beiden viel Spaß hatten, machte sich Draki weiter auf den Weg am Wasser entlang, denn er wollte noch mehr kennenlernen.

## Draki findet Freunde (2/2)

Vorher versprochen sie sich aber, sich bald wieder zu sehen. Als Draki so am Wasser entlang lief, entdeckte er zu seinen Füßen einen Krebs. „He, Du kleines Ding! Beinahe wäre ich auf Dich drauf getreten. Sag mal, wie bewegst Du Dich eigentlich?“, ganz stumm blieb der Krebs, doch er blitzte Draki mit seinen Augen an und bewegte sich schnell weiter. „Halt, wir können doch Freunde werden. Zeig mir, wie Du das machst!“ Und so lernte Draki von seinem stummen Freund, dem Krebs, wie er sich bewegte. (Krebsgang vor- und rückwärts).

„Puuuh, jetzt kenne ich schon einige Tiere und alle sind sie meine Freunde geworden. Und jetzt?“, fragte sich Draki. Doch 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?“ „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, hüpf“ und schon war das Känguru verschwunden. „Hey, ich komme wieder...“ Da saß Draki nun und dachte nach: „Mmmmh, 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.

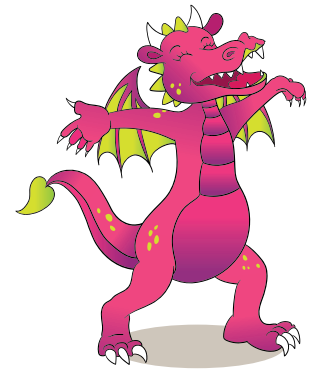
Aber irgendwas fehlt. Ob es jemanden gibt, mit dem ich das alles auf einmal machen kann?“

„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? Dann bist Du auch nicht allein unterwegs, sondern mit vielen anderen. Und Deine Freunde, die Tiere, die besuchen wir natürlich, denn von jedem können wir etwas anderes lernen.“

### Abschluss:

Gespräch über Drachenkinder und Bewegungsspass...

Autorin:  
Sabine Pechlof-Brutscher



## Draki in Not (1/2)

**Ziel:** Kennenlernen der unterschiedlichen Tiere des Bewegungspasses und deren Bewegungsformen. Identifikation mit Draki und den vier weiteren Bewegungspass-Tieren.

**Alter:** 3-6 Jahre

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

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

### **Hauptteil: Bewegungsgeschichte:**

Könnt Ihr Euch an Draki erinnern? Draki, das Kind, das von seinen Tierfreunden so viel gelernt hat, um stark, geschickt und beweglich zu werden?

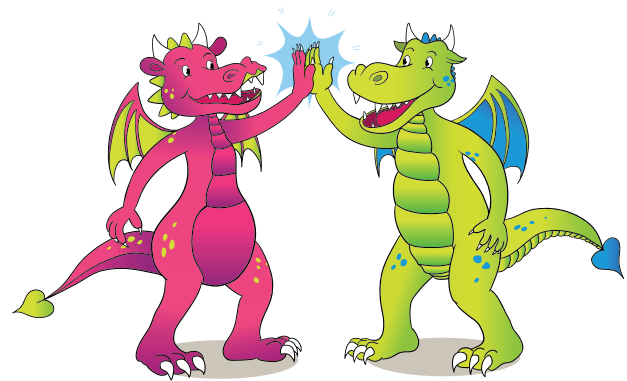
Draki fühlte sich sehr wohl und war glücklich mit seinen neuen Freunden, er traf sie auch immer wieder und spielte mit ihnen.

An einem schönen Sommertag beschloss Draki allein in den Wald zu gehen und mit seinem Schatz, einen großen Beutel Murmeln zu spielen. Er rannte zwischen all den Bäumen

umher (Kinder bewegen sich im Raum zu Musik). Er balancierte über Baumstämme und kletterte bis hinauf in die Wipfel der Bäume (Die Kinder balancieren über umgedrehte Langbänke und klettern an Stangen oder Klettergerüst). Plötzlich hörte Draki etwas: „SSSSSSSS, SSSSSSSS“. Eine lange Schlange schlängelte daher (Kinder spielen Schlange). Immer näher kam sie: „SSSSSSS, SSSSSSSS“ und ihr Körper umkurvte jedes Stöckchen und Steinchen (Slalomlaufen um die Hütchen). Schnell, schnell.... Draki musste weg! Wer weiß, wie gefährlich diese Schlange war. Er kletterte so schnell er konnte hoch auf den nächsten Baum (irgendwo hochklettern). Oh, nein! Dabei platzte der Beutel mit den Murmeln und sie rollten über den Boden, 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.“ Draki balanciert mit dem Eichhörnchen und sie berühren den Boden nicht (Kinder balancieren). Draki fühlt sich sicher, hier oben kann ihm die Schlange nichts antun. Doch was ist da oben in der Baumkrone? In diesem Wald lebten ja sogar Affen. Und tatsächlich hangelte sich ein Affenkind heran und schwang an den Ästen hin und her. (Kinder schwingen). „Warum bist du denn so traurig und ängstlich?“, fragte nun der Affe und 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.“ (Die Kinder bewegen sich über Bänke durch den Raum).

## Draki in Not (2/2)

„Meine Murmeln, meine schönen Murmeln, wo sind sie?“  
„Mach Dir keine Sorgen. Schau nur, die fleißigen Ameisen bringen sie schon.“ (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, sogar besser, denn er hatte neue Freunde kennengelernt: Den Affen, das Eichhörnchen und die Ameisen. Und, wer weiß, vielleicht war die Schlange ja gar nicht gefährlich....oder?“



### Abschluss:

Die Kinder sitzen hintereinander auf der Mattenbahn. Ein Kind massiert den Rücken seines Vordermanns. Die Fachkraft sitzt am Anfang, liest die Massage-Geschichte vor und macht die entsprechenden Berührungen beim ersten Kind, dieses gibt sie weiter in Form einer Massagekette.

*Heute hat Draki in unserer Geschichte eine Schlange getroffen.*

*Sie schlängelte sich durch das Gras.*

*Draki flüchtete auf einen Baum.*

*Seine Murmeln kullerten davon.*

*Das Eichhörnchen wollte ihn trösten.*

*Der Affe schwang sich herbei.*

*Die Ameisen sammelten die Murmeln.*

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

*Kurven malen.*

*Mit der Handfläche von unten nach oben.*

*Kreisende Bewegungen mit der Handfläche.*

*Streicheln über den Rücken.*

*Langsame Schwünge nach rechts und links*

*Über den Rücken „krabbeln“.*

*Hände auf die Schultern legen.*

Autorin: Sabine Pechlof-Brutscher

# BEWEGUNGSPASS



# BEWEGUNGSPASS



## Weitere Informationen über das Programm und die Fortbildungen:

Die Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz des Zollernalbkreises gibt die Drachenaufkleber auf Anfrage an speziell qualifizierte Fachkräfte für Bewegungserziehung der Kitas, Sportvereine und der Kindertagespflege aus. Bei Fragen und Interesse rund um den Bewegungspass wenden Sie sich an:

### Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz

Email: [kommunale-gesundheitskonferenz@zollernalbkreis.de](mailto:kommunale-gesundheitskonferenz@zollernalbkreis.de)  
Tel: 07471/9309-1916

