

# Förderung der körperlich- motorischen Entwicklung

von Kindern im Anfangsunterricht der Grundschule



# Inhalt

- 03 Einleitung**
- 04 Körperlich-motorische Entwicklung**
  - 04 Körperliche Entwicklung
  - 05 Motorische Entwicklung
  - 07 Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten
  - 07 Koordinative Fähigkeiten
  - 08 Motorische Leistungsfähigkeit von Grundschulkindern
- 09 Körperlich-motorische Entwicklung im Anfangsunterricht**
  - 09 Anknüpfen an die frühkindliche Bildung
  - 10 Bewegung im Anfangsunterricht
  - 10 Körpererfahrung und Wahrnehmung
  - 11 Anspannung und Entspannung
  - 11 Anerkennung des Einzelnen und der Gemeinschaft
  - 12 Besondere Rolle des Sports
- 13 Diagnostik der körperlich-motorischen Entwicklung**
  - 15 Pädagogische Minimaldiagnostik
- 17 Präventive Förderung der körperlich-motorischen Entwicklung im Anfangsunterricht**
  - 17 Förderung und Prävention
  - 17 Präventionsebenen
- 22 Der Bewegungsbaukasten**
  - 23 Kraft im Körper
  - 26 Beweglichkeit und Dehnung
  - 29 Yogaübungen
  - 32 Körperwahrnehmung und Atmung
  - 37 Anspannung und Entspannung
  - 40 Massageübungen
- 41 Koordination und Rhythmus**
  - 41 Bewegungslieder
- 46 Förderliche Bedingungen**
  - 46 Pausenkiste
  - 49 Kleine Rückenschule
- 53 Bewegungsprojekte**
- 56 Literaturverzeichnis**
- 58 Anhang: Motorik – Tests**



# Einleitung

Die körperlich-motorische Entwicklung ist ein wesentlicher Entwicklungsbereich am Übergang vom Kindergarten in die Grundschule. Die grundlegende Bedeutung der Motorik für die menschliche Entwicklung in psychischer und geistiger, aber auch moralischer und ästhetisch-kultureller Hinsicht lässt sich bis in die Frühgeschichte zurückverfolgen. Die Fähigkeit sich zu bewegen, ist dabei immer auch das Ergebnis davon, Dinge auszuprobieren, zu üben und zu erfahren. Das gilt insbesondere für Kinder im Grundschulalter, deren motorische Fähigkeiten sich noch stark in der Entwicklung befinden.

Ziel dieser Broschüre ist es, Impulse zur Begleitung der Kinder zu geben, um ihre Motorik und damit ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Für das körperliche Wohlbefinden spielen dabei nicht nur klassische motorische Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination eine wichtige Rolle, sondern auch die Wahrnehmung eigener Grenzen und eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Mit der Broschüre wird den Lehrkräften im Anfangsunterricht ein Material an die Hand gegeben, das nützliches Hintergrundwissen zur körperlich-motorischen Entwicklung von Kindern im Grundschulalter bereithält und gleichzeitig hilfreiche Tipps und Tricks in Form eines Bewegungsbaukastens liefert, um das Wissen praktisch umzusetzen. Der Bewegungsbaukasten ermöglicht, je nach Situation und strukturellen Gegebenheiten spezifische Übungen und Methoden zu finden. Sie regen zum Ausprobieren und selbst Anpassen an. Von der Fingermotorikübung am Platz bis hin zu Pausenhofspielen bietet der Bewegungsbaukasten erprobte spielerische Herangehensweisen, um die motorische Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu fördern.

Eine adäquate motorische Entwicklung ist eine Voraussetzung für ein vitales Leben. Das belegen etliche Studien. Es gilt, Kindern das motorische Lernen als Grundlage für ein gesundes Heranwachsen und als Rüstzeug für ihren weiteren Lebensweg mitzugeben. Wenn es um »Gesundheit« beziehungsweise gesundheitsfördernde Faktoren geht, spielen sowohl physische als auch psychische und soziale Faktoren eine Rolle. Kinder bringen verschiedene körperlich-motorische Entwicklungsstände, aber auch vielfältige genetische und soziale Voraussetzung mit, wenn sie in die Schule kommen. An die individuellen Entwicklungsstände anzuknüpfen und entsprechende Fördermöglichkeiten anzubieten, ist ein wichtiger Aspekt bei der Gestaltung des Anfangsunterrichts. Sowohl die Beschreibung der kindlichen Entwicklung in diesem Entwicklungsbereich als auch die vielfältigen Praxistipps folgen dem Ansatz der präventiven Förderung wie er in der Broschüre »Bewährtes neu denken« (SMK, 2019) grundgelegt ist. Mit dem vorliegenden Material wird nach der bereits 2018 erschienen Publikation zur Förderung der emotionalen und sozialen Entwicklung ein weiterer im Sächsischen Schulgesetz verbindlich verankerter Entwicklungsbereich – die körperlich-motorische Entwicklung – spezifisch untersetzt.

Zusätzlich zu dieser Broschüre gibt es ein praktisches Handkartenset mit den Übungen aus dem Bewegungsbaukasten.

# Körperlich-motorische Entwicklung

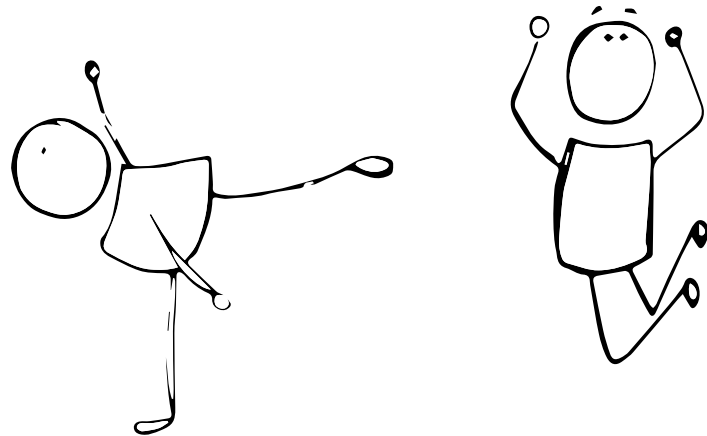
## Körperliche Entwicklung

Die körperliche Entwicklung im Grundschulalter ist durch eine relativ konstante und eher verhaltene Zunahme an Größe und Gewicht gekennzeichnet. Dabei kann die individuelle Entwicklung der Kinder große Differenzen aufweisen. Der Gestaltwandel bei den Kindern kann unterschiedlich verlaufen. Das Längenwachstum der Extremitäten, die Abnahme der Fettpolster, das Sichtbarwerden der Muskulatur, die Streckung des Rumpfes bzw. Proportionierung von Kopf und Rumpf, beginnender Zahnwechsel zählen zu den sichtbaren Merkmalen der körperlichen Entwicklung in dieser Altersspanne.

Im Rahmen der Schulaufnahmeuntersuchungen werden sogenannte Grenzsteine als Orientierung für die verschiedenen Entwicklungsbereiche herangezogen. So gelten für die körperliche Entwicklung bestimmte Richtwerte für die Körpergröße und das Gewicht. Grenzsteine der motorischen Entwicklung, unterteilt in Grob- und Feinmotorik, sind Fertigkeiten des Alltags, die Kinder im Schulaufnahmsalter meistern sollten. Dazu gehören z. B.:

- Hüpfen und Balancieren auf einem Bein (Grobmotorik)
- Ballwerfen und -fangen aus 2 m Abstand (Grobmotorik)
- Benutzen der Schere (Feinmotorik)
- Korrekte Stifthaltung im 3-Punkt-Griff (Feinmotorik).

Die körperliche Entwicklung bestimmt maßgeblich die Entwicklung der Motorik.



# Motorische Entwicklung

In der Schulzeit setzt sich das Wachstum der Kinder weiterhin, wenn auch langsamer, fort. Die Kraftfähigkeiten der Kinder nehmen zu und damit auch der Wunsch vieler Kinder nach neuen Bewegungen.

Die Motorik, abgeleitet vom lateinischen Wort ‚motor‘, wird in der Entwicklungspsychologie unterschieden in Grob- und Feinmotorik. Die beiden Begriffe können vereinfacht auch als grobe Bewegungen und feine, detaillierte Bewegungen verstanden werden. Dabei gehören alle Bewegungen, welche der Ortsveränderung des Menschen oder einzelner Gliedmaßen dienen, z. B. das Laufen und Springen, zur Grobmotorik. Bewegungen der Gesichtsmuskulatur, der Hände und Finger zählen zur Feinmotorik (Moser, 2005).

AUF EINEN BLICK



## Merkmale motorischer Entwicklung im Vorschulalter (3 – 6 Jahre)

- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>ab 3 Jahren:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Erwerb und Festigung vielfältiger motorischer Bewegungsgrundformen wie Gehen, Hüpfen, Springen, Klettern, Balancieren, Ziehen, Tragen, Hängen, Schaukeln, Werfen und Fangen, Fingerspiele usw.</li><li>■ Erlernen einfacher Bewegungskombinationen, z. B. Laufen oder Hüpfen</li><li>■ Zunahme der Gleichgewichtsfähigkeit, z. B. Balancieren, Hüpfen</li><li>■ ständiger Aktivitätswechsel</li><li>■ Umsetzung von Rollenspielen, Konstruktionsspielen, Symbolspielen</li></ul> |
| <b>ab 4 Jahren:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Zunahme von hochgradigem Bewegungs- und Spieldrang sowie Neugier für Unbekanntes</li><li>■ Zunahme der Gleichgewichtsfähigkeit, z. B. Fahrrad fahren</li></ul>   |
| <b>ab 5 Jahren:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Verbindung von Laufen, Gehen und Hüpfen mit Prellen, Werfen, Fangen und Balancieren</li><li>■ zunehmende Konzentrationsfähigkeit</li><li>■ verstärktes Miteinander- und Zusammenspielen, Regel- und Wettspiele</li></ul>   |
| <b>ab 6 Jahren:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ ausgeprägte, ungestüme Bewegungsfreude</li></ul>   |

## Merkmale motorischer Entwicklung im Grundschulalter (6 – 10 Jahre)

- |                      |  |
|----------------------|--|
| <b>ab 6 Jahren:</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>■ begeistertes Sportinteresse</li><li>■ günstige psychophysische Voraussetzungen, deutliche Steigerung konditioneller Fähigkeiten</li></ul>                                  |
| <b>ab 8 Jahren:</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>■ schnelles Erlernen neuer Bewegungsfertigkeiten, beste motorische Lernfähigkeit</li><li>■ präzisere Bewegungen und komplizierte Koordination von Armen und Beinen</li></ul> |
| <b>ab 10 Jahren:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ besondere koordinative Entwicklungsfähigkeit</li></ul>   |

### Entwicklung der Grobmotorik

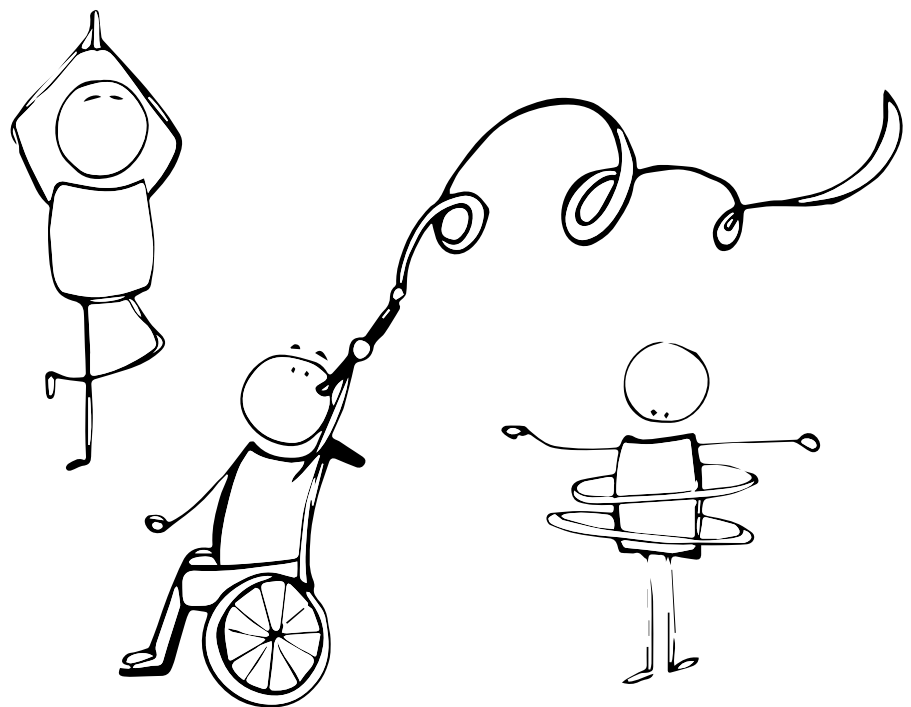
Grundschul Kinder machen deutliche Fortschritte in ihrer Beweglichkeit, dem Gleichgewicht, der Koordination und den Kraftfähigkeiten. Sie sind gelenkiger und können viele Bewegungen schneller und präziser ausführen als Kindergarten Kinder. Das erhöhte Gleichgewicht ermöglicht den Schulkindern eine Erweiterung der Bewegungswelt. Zum Beispiel können die Kinder teilweise bereits Radfahren und Skifahren oder erlernen derartige Bewegungen sehr gut. Diese motorischen Leistungen resultieren auch aus der verbesserten Informationsverarbeitung und Reaktionszeit. Die Kinder sind fähig, Informationen zu kanalisieren und nur relevante Informationen zu filtern (Berk, 2011, S.395f.).

Schwierigkeiten der Grobmotorik sind gekennzeichnet durch Gleichgewichtsstörungen und allgemeine Auffälligkeiten in der Koordination. Sie sind im Alltag, auf dem Schulhof und im Sportunterricht erkennbar. Diese Kinder vermeiden Aufgaben mit Anforderungen an das Gleichgewicht, laufen unsicher oder zeigen wenige automatisierte Bewegungsabläufe. Das Balancieren, das Werfen/Fangen oder Prellen eines Balles fällt ihnen sichtlich schwer. Oft ist eine geringere körperliche Belastbarkeit beobachtbar (Knitsch, 2004).

### Entwicklung der Feinmotorik

Die Feinmotorik entwickelt sich in der Schulzeit stetig weiter. Erste Musikinstrumente werden erlernt, Hand- und Bastelarbeiten sind feste Bestandteile der kindlichen Interessenwelt in diesem Alter. Kinder fädeln Perlen auf Schnüre oder versuchen sich z. B. am Xylophon. Das Schreiben lernen gehört zu den detailliertesten Handbewegungen und bedarf viel Übung. Die Handhaltung beim Schreiben und das entstandene Schriftbild zeigen den Entwicklungsstand der Feinmotorik eines Kindes. So schreibt ein Kind z. B. flüssig und gleichmäßig und ein anderes Kind weist eine verkrampfte Handhaltung auf (Hahnenberg, 2012). Das Ausmalen von Bildern oder das Basteln mit Schere und Knete erfordern ebenso ein hohes Maß an Feinmotorik und machen die Unterschiede bei Kindern sichtbar, z. B. ob sie Begrenzungslinien beim Ausmalen einhalten oder nicht. Das Schleifen bereitet einigen Kindern oft noch große Schwierigkeiten, da es eine komplizierte Abfolge von Hand- und Fingerbewegungen erfordert. (Knitsch, 2004).

Hierbei ist auch auf die Ausprägung der Händigkeit acht zu geben. Den Kindern sollen verschiedene Möglichkeiten zum Malen, Schreiben und Basteln angeboten werden. Dadurch lässt sich zum einen die Händigkeit zuordnen und zum anderen stärken. Meist finden die Kinder selbst heraus, mit welcher Hand sie lieber malen und schreiben. Ergotherapeuten können hier unterstützen, falls sich Schwierigkeiten ergeben.



Das Erlernen von Bewegungen erfolgt stets vom Einfachen zum Schweren. Dabei unterscheidet sich die Ausführung von Bewegungen in ihrer Bewegungsqualität. Zunächst kann ein Kind nur hüpfen und später durch regelmäßiges Üben schlussendlich weit oder hoch springen. In der Sportmotorik unterscheidet man die Phasen des motorischen Lernprozesses in Grob- und Feinform. Zu Beginn der Grobform wird die Aufgabe zunächst erfasst und kann unter erleichterten Bedingungen ausgeführt werden. So fällt es z. B. Kindern weniger schwer auf einer breiten Bank zu balancieren, als auf einem unebenen Baumstamm. Mit zunehmender Verbesserung des Gleichgewichtes kann das Kind auch auf einer schmalen, umgedrehten Bank balancieren. Die eigene Leistung ist deutlich gesteigert und man spricht von Feinform. Intensives Üben führt zur Verbesserung und der sogenannten variablen Verfügbarkeit. Das Kind muss sich nicht mehr auf das Balancieren konzentrieren und kann z.B. auch rückwärts über die Bank balancieren oder nebenher einen Ball prellen (Hartmann et.al, 2011, S. 307f.).

## Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Motorische Fähigkeiten sind die Voraussetzungen, um Fertigkeiten überhaupt ausführen zu können. Die gängigen motorischen Fähigkeiten lassen sich in

- Kraft,
- Schnelligkeit,
- Ausdauer,
- Beweglichkeit (bei manchen Autoren auch Flexibilität genannt) und
- allgemeine koordinative Fähigkeiten einteilen.

Dabei sind sie unterschiedlich konditionell und informationell bestimmt. So können Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, aber auch die Koordination und Beweglichkeit, durch regelmäßiges Üben verbessert werden. Die einzelnen Fähigkeiten lassen sich weiter untergliedern z. B. in Schnellkraftfähigkeit, Kraftausdauer oder Maximalkraftfähigkeit. Die motorischen Fähigkeiten sind also nicht erlernbar, sondern können nur ausgeprägt werden. Außerdem sind sie relativ instabil, d. h. wenn Kinder über ein paar Monate regelmäßig Kräftigungsübungen machen und ihre Arm- und Beinkraft verbessern, nimmt diese Verbesserung wieder ab, sobald sie nicht mehr trainieren.

Bei den sporttechnischen Fertigkeiten hingegen ist das anders. Von Fertigkeiten wird gesprochen, wenn es sich um erlernbare Bewegungsabläufe handelt, wie z. B. Radfahren oder ein Rad schlagen. Einmal eingeübt, bleibt das Bewegungsmuster erhalten und die Kinder können auch nach einer längeren Pause wieder darauf zurückgreifen. Natürlich sind hierfür motorische Fähigkeiten die Voraussetzung und so verschwimmen die Grenzen schnell.

## Koordinative Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten sind eine Voraussetzung, um motorische Fertigkeiten und Bewegungskompetenzen zu erlernen. Innerhalb eines Bewegungsablaufs werden durch sie die Dauer, die Stärke und der Umfang von Informationen koordiniert.

Zu den koordinativen Fähigkeiten gehören u.a.

- die Gleichgewichts-,
- Orientierungs-,
- Umstellungs- und
- Differenzierungsfähigkeit.

Dabei sind die Fähigkeiten immer alle gemeinsam für die Qualität der Bewegungen ausführung verantwortlich. Kinder im Anfangsunterricht unterscheiden sich zwar hinsichtlich der Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten, doch das Grundschulalter ist ideal, um diese Fähigkeiten zu verbessern und letztendlich dadurch neue Fertigkeiten zu erlernen. So lernen die Kinder verhältnismäßig schnell turnerische Elemente, Skifahren oder Skateboardfahren. Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen sind diesbezüglich nicht vorhanden.

Das regelmäßige Üben bereits gekannter Bewegungen unter erschwerten Bedingungen führt zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten aller Kinder und beschleunigt somit den motorischen Lernprozess deutlich. So können die meisten Kinder bereits auf einer Turnbank balancieren und auf



einem Bein stehen, jedoch sind die Anforderungen an das Gleichgewicht auf einer umgedrehten Bank oder einer wackeligen Unterlage (z. B. Weichbodenmatte) deutlich höher. Übungen zur Gleichgewichtsschulung können auch im Klassenzimmer durchgeführt werden. Übungen auf einem Bein oder einer Linie mit temporärer Einschränkung des Sehens sind eine große Herausforderung für Kinder und machen Spaß. Hilfsmittel wie Papprollen zum Durchschauen (das andere Auge muss geschlossen sein) oder einseitig abgeklebte Schwimmbrillen sind dafür sehr gut geeignet. »Die im Grundschulalter erworbenen koordinativen Fähigkeiten sind von großer Bedeutung für Bewegungshandlungen im gesamten späteren Leben. Je umfangreicher, stabiler, abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen aus den ersten Jahren der Schulzeit sind, umso höher die Bewegungssicherheit im Erwachsenenalter« (Hartmann, Minow & Senf, 2011).

## Motorische Leistungsfähigkeit von Grundschulkindern

Es gibt unterschiedliche wissenschaftliche Forschung zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern. Die Motorik-Modul-Studie (MoMo), eine Teilstudie, die im Rahmen der groß angelegten KiGGS-Studie (Kinder- und Jugendgesundheitssurvey | [www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)), einer Längsschnittstudie des Robert-Koch-Instituts stattfindet, erhebt seit 2003 die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern in Deutschland. Dabei werden die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit mit einem mehrdimensionalen Testprofil aus elf sportmotorischen Tests erfasst (Worth, Woll, Albrecht, Karger, Mewes, Oberger, Schlenker, Schmidt, Wagner & Bös, 2015.). Die Ausgangslage für diese Studie war, dass vereinzelte Studien nachweisen konnten, dass die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern deutlich abgenommen hat. Nun kann man auf die Entwicklung der letzten 20 Jahre zurückblicken und feststellen, dass zunächst eine leichte Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit von 2004 bis 2012 stattgefunden hat und seither eine Stagnation zu verzeichnen ist. Möglicherweise zeigen bewegungsförderliche Aktivitäten im organisierten Sport erste Wirkungen. Dieses auf den ersten Blick positive Ergebnis darf aber nicht beruhigen, denn die Schere zwischen den sehr fitten Kindern und solchen, die sich kaum bewegen, öffnet sich immer weiter. Lediglich 65% der Jungen und nur 38% der Mädchen im Grundschulalter (6-10 Jahre) erreichen die täglichen Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Außerdem konnte durch die Studie ein deutlicher Rückgang der unorganisierten körperlich-sportlichen Aktivität und des freien Spiels draußen beobachtet werden.



### INFORMATION

#### Wie oft und wie lange sollten sich Kinder im Grundschulalter bewegen?

»Kinder ab dem Grundschulalter sollen eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12.000 Schritte/Tag, absolviert werden.« (vgl. Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung/ Rütten & Pfeifer, 2016).

Dabei gilt es zu beachten, dass bewegungsarme Kinder schrittweise an die tägliche Bewegungszeit herangeführt werden und sich zunächst an ein bis zwei Tagen die Woche für ca. 30 Minuten bewegen sollten, um eine Überforderung und damit Frust zu vermeiden, was wiederum zu einer völligen Abwendung von körperlicher Anstrengung führen kann. Die Dauer und Intensität lässt sich dann langsam und sukzessiv steigern.

# Körperlich-motorische Entwicklung im Anfangsunterricht

»In der Schuleingangsstufe bewältigen Kinder eine umfangreiche Anzahl von schwierigen Entwicklungsaufgaben und komplexen Lernprozessen« (Hartke, 2010, S.19). Die große Herausforderung des Anfangsunterrichts besteht für Lehrkräfte darin, die Klasse kennenzulernen und sie in die Regeln und Gepflogenheiten der Schule einzuführen. Dabei ist es nicht das Ziel, alle Kinder auf den gleichen Entwicklungsstand zu bringen und eine homogene Klasse zu formen, sondern vielmehr die individuelle Entwicklung der Kinder zu berücksichtigen und zu fördern. Kinder bringen unterschiedliche »körperliche, intellektuelle, emotionale und entwicklungspsychologische Unterschiede sowie verschiedene kulturelle und soziale Erfahrungen« mit (Hanke, 2007, S.9), mit denen die Lehrerinnen und Lehrer konfrontiert sind und die sich im heutigen schnelllebigen Zeitalter auch rasch ändern können.

Gerade im Anfangsunterricht ist es notwendig, möglichst viele Lernerfahrungen durch und in Bewegung zu machen. Diese sollen an die in der Kindertageseinrichtung begonnenen Bildungsprozesse anknüpfen und durch geeignete Lernumgebungen erweitert und ausdifferenziert werden (Hanke, 2007, S.21). Für Kinder ist Bewegung in ihrem Lebensalltag unerlässlich. Sie setzen ihre vielfältige Sinneswahrnehmung sofort in Bewegungen um. Schulanfänger haben meist ein freudiges Interesse daran, sportliche Bewegungsaufgaben zu lösen. Durch die verschiedenen Bewegungserfahrungen, die Kinder bei alltäglichen körperlichen Aktivitäten machen, entwickelt sich auch ihr Zugang zur Welt. Aus funktional-motorischer Sicht ist tägliche körperliche Anstrengung notwendig, damit sich der Stütz- und Bewegungsapparat, aber auch die Organe gut entwickeln können. Aber nicht nur körperliche, auch emotionale und soziale Erfahrungen, die Kinder in ihr umfangreiches Bewegungsrepertoire integrieren, prägen die Persönlichkeiten. Während das kognitive Lernen für lange Zeit ausschließlich der Verbesserung von Denkprozessen zugeordnet wurde, ist heute wissenschaftlich belegt, »dass Bewegung, Spiel und Sport sich positiv auf das Lernverhalten und die geistige Leistungsfähigkeit von Grundschulkindern auswirken können« (Püse & Ludiga 2015, S. 2). Bei dieser Art von Forschung spielt der technische Fortschritt der vergangenen Jahre eine entscheidende Rolle, da Hirnaktivitäten im Zusammenhang mit Bewegung besser überprüft und beobachtet werden können. Durch Methoden wie Neuroimaging konnten Wissenschaftler unter anderem beobachten, dass körperliche Aktivität unsere Gehirnstrukturen verändert (ebd., S. 3). Durch Bewegung verbessern »[v]erschiedene Mechanismen [...] die Gehirnstruktur und -funktion, die sich zusammen positiv auf die exekutiven Funktionen auswirken. Diese wiederum beeinflussen die kindlichen Lernprozesse und bestimmen maßgeblich den Lernerfolg in der Grundschule« (ebd., S. 3).

## Anknüpfen an die frühkindliche Bildung

Der Sächsische Bildungsplan ist die verbindliche Grundlage für die inhaltliche Gestaltung der Arbeit in den Kindertageseinrichtungen. Insbesondere der Bereich somatische Bildung umfasst Bildungsaspekte, die den Körper, die Bewegung und die Gesundheit betreffen. (»Spielend Lernen«, 2018 - Somatische Bildung, S. 12). Beim Spielen, Springen, Tanzen, Malen und Ausruhen kommen im Kindergarten vielfältige Bewegungsformen zum Einsatz. »Genügend Raum für Bewegung sowie spezifische Bewegungsmaterialien wie Podeste, Klettergerüste, Höhlen, verschiebbares und stapelbares Mobiliar können Anregung bieten. Die alltäglichen, frei zugänglichen Bewegungsmöglichkeiten können durch bewegungspädagogische Einheiten ergänzt werden, die die Entfaltung aller Sinne unterstützen oder zur Übung von Motorik und Koordination beitragen« (vgl. Sächsischer Bildungsplan - Somatische Bildung, S. 7). In Kooperation mit Grundschulen können am Übergang die motorischen Fähigkeiten in gemeinsamen Sport- und Spielnachmittagen erprobt und später daran angeknüpft werden.

# Bewegung im Anfangsunterricht

Die Impulse für die körperlich-motorische Entwicklung im Anfangsunterricht können im Schulalltag im Unterricht aller Fächer, in Pausen und bei zusätzlichen schulischen Angeboten gesetzt werden. Lehrkräfte wissen, wie schwierig es manchen Kindern fällt, an ihren Arbeitsplätzen sitzen zu bleiben und sich auf ruhige und konzentrierte Arbeit zu fokussieren, da sie doch viel lieber rennen und toben wollen. Der Übergang vom Kindergarten zur Grundschule bedeutet für manche Kinder eine enorme Begrenzung ihrer Möglichkeiten zur motorischen Entwicklung. Bewegungswissenschaftler bemängeln dies und weisen auf die Konsequenzen hin. Sollte man Kinder sich viel mehr bewegen lassen und aufhören, sie in Sitzhaltungen zu zwingen? Ganz ohne Sitzen geht es nicht. Dennoch kann ein bewegter Schulalltag die Anforderungen an einen gelungenen Anfangsunterricht erfüllen.



## BEISPIEL

### Bewegter Schultag

#### Die »Schul-Rallye«

Die Kinder bekommen eine Karte (gemalt oder als Luftbild aus Google-Maps) des Schulgeländes. Dort sind die wichtigen Gebäude und Orte des Schulgeländes abgebildet. Zu jedem Ort gibt es eine Frage, welche die Kinder nur beantworten können, wenn sie den Ort besucht haben. In Kleingruppen oder als gesamte Klasse gilt es nun das Schulgelände kennenzulernen.

#### »Mein lustiges Spiegelbild«

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber, wobei ein Kind den Spiegel darstellt. Das Kind vor dem Spiegel macht nun Bewegungen, Grimassen usw. vor und das Spiegelbild versucht, diese entsprechend nachzuahmen, ohne dabei zu lachen. Muss das Spiegelbild lachen, hat es verloren und die Rollen werden getauscht.

# Körpererfahrung und Wahrnehmung

Im Anfangsunterricht ist es wichtig, die Wahrnehmungsfähigkeit weiterzuentwickeln und auszudifferenzieren, den Körper als Ausdrucksmittel erleben zu können und Musik in körperliche Bewegung umzusetzen. Dies geschieht z. B. durch die Schulung des Gleichgewichts, aber auch durch Bewegungen, die rhythmisch untermalt sind. Die Differenzierung der Wahrnehmungsfähigkeit ist auch eine wichtige Voraussetzung zum Schriftspracherwerb. Bei der Raumerkundung und der Bewegung im Raum wird der Körper wahrgenommen und der Orientierungssinn geschärft. Kinder lernen oder festigen sich zu zurecht zu finden und dies auch zu artikulieren, z. B. rechts-links und oben-unten. Bewegungsabläufe, die in Liedern oder Sprechreimen inszeniert werden, z. B. sich strecken und zusammenkauern, fördern die Entwicklung der Körperwahrnehmung und Orientierung. Vor allem in den Fächern Kunst und Musik verweist der Lehrplan auf vielfältige Möglichkeiten.



## BEISPIEL

### Übungen zur Körpererfahrung und Wahrnehmung

#### Fingerspiel: Der Daumen sagt »Hallo« und »Tschüss« (Feinmotorik der Hände)

Schaut euch euren Daumen mal genau an! Was für Bewegungen könnt ihr damit machen? Jetzt sagt der Daumen zu allen anderen Fingern an der Hand »Hallo«, dabei berührt der Daumen jeden einzelnen Finger, zuerst den Zeigefinger, dann den Mittelfinger, dann den Ringfinger und zuletzt den kleinen Finger. Und jetzt sagt er wieder »Tschüss« und beginnt mit dem kleinen Finger, dann ist der Ringfinger dran usw. Danach ist der andere Daumen der anderen Hand dran. Ganz schwierig wird es wenn der eine Daumen »Hallo« sagt und der andere Daumen gleichzeitig »Tschüss«. Probiert das mal!

### **Ganzkörperübung »Das Flugzeug fliegt los.« (Gleichgewichtsfähigkeit)**

Die Kinder haben ein wenig Platz um sich herum, sodass sie ihre Arme zur Seite ausstrecken können. Wenn mehr Platz ist, kann die Übung auch in der Fortbewegung durchgeführt werden. Die Kinder werden zu Flugzeugen. »Streckt eure Arme so weit aus, wie die Flügel eines Flugzeugs. Du bist jetzt ein Flugzeug, das noch am Boden ist (dabei in die Hocke gehen). Nun startet das Flugzeug langsam und fliegt immer höher (langsam die Beine strecken und den Körper ganz lang und groß machen, bis in den Ballenstand). Das Flugzeug macht eine Linkskurve, dann wieder gerade aus und jetzt noch eine Rechtskurve (die ausgestreckten Arme imitieren einen Kurvenflug und die Arme kommen in eine Diagonale, evtl. nur auf einem Bein stehen). Nun landet das Flugzeug wieder« (in die Hocke gehen).

## **Anspannung und Entspannung**

Die Fähigkeit, Spannung und Entspannung in der eigenen Muskulatur, aber auch die eigene Atmung wahrzunehmen, sind Grundvoraussetzungen für den Umgang und die Bewältigung von Stresssituationen. Übungen zu An- und Entspannung können schon nach kurzer Zeit Entspannungsreaktionen hervorrufen und verbessern die Körperwahrnehmung der Kinder.

BEISPIEL



### **Übung zur An- und Entspannung**

Das Zitronengesicht: Die Kinder spannen im Sitzen ganz bewusst verschiedene Muskeln an, halten die Anspannung für einen Moment und lassen dann alles locker. »Nun spannen wir unsere Muskeln im Gesicht ganz fest an und machen ein Zitronengesicht. Dazu schauen wir ganz grimmig und machen einen Kussmund und ziehen den zur Nasenspitze. Jetzt ballen wir noch die Hände zu Fäusten und heben die Füße vom Boden ab. Jetzt nochmal so fest und hoch ihr könnt (5-8 sek. halten). Jetzt lassen wir alles locker, das Gesicht ist ganz entspannt, der Mund, die Augen, auch die Arme sind ganz locker. Was habt ihr gespürt? Wie hat sich das angefühlt? Was fühlt sich für dich besser an?«

## **Anerkennung des Einzelnen und der Gemeinschaft**

Die Anerkennung des Einzelnen mit seinen körperlich-motorischen Voraussetzungen und die Gestaltung eines guten Miteinanders in der Gemeinschaft des Klassenverbandes schaffen eine wertschätzende Atmosphäre im Anfangsunterricht. Hier zeigt sich auch die enge Verbindung zur emotionalen und sozialen Entwicklung.

BEISPIEL



### **Spiele in der Gemeinschaft**

#### **Buchstabensalat**

Die Kinder sitzen im Kreis. »Ihr seid jetzt ein Buchstabensalat. Einen guten Salat muss man aber erst ein bisschen mischen, damit er gut schmeckt. Darum mischen wir jetzt. Die Kinder sind der Buchstabe, mit dem ihr Vornamen beginnt. Alle Kinder, deren Buchstaben von der Lehrperson aufgerufen wird, sollen ihre Plätze wechseln (Platzwechselspiel). »Alle Buchstaben A und F wechseln ihre Plätze.«

### **Spinnennetz**

Die Kinder stehen im Kreis und ein Wollknäuel wird kreuz und quer im Kreis von Kind zu Kind geworfen. Ein Kind beginnt und hält das Ende des Wollknäuels fest. Ein Kind gegenüber fängt das Knäuel und hält es an der Stelle fest, dass die Schnur leicht gespannt ist und wirft das Knäuel weiter. Dazu sagt das Kind den Namen des Kindes an, zu dem es wirft. Am Ende entsteht ein schönes Spinnennetz, das niemand alleine so gut hinbekommen hätte, nur in der Gemeinschaft war das möglich. Das Netz kann dann auf dem Boden abgelegt und als Ausgangspunkt für ein passendes Thema genutzt werden.

## **Besondere Rolle des Sports**

Im Sportunterricht sollen vielfältige Formen des Laufens, Springens, Werfens erkundet, geübt und angewendet werden, z. B. Formen des ausdauernden Laufens, des Weit- und Hochspringens, des Werfens mit unterschiedlichen Wurfgegenständen. Im Sportunterricht erfahren die Kinder ihren Körper in verschiedenen Dimensionen, wenn sie beispielsweise eine Rolle vorwärts machen oder sich im Raum orientieren müssen, aber auch beim Springen über Turngeräte, wenn sie nach einer Absprungphase fliegen und so ihren Körper und die Schwerkraft erleben. Außerdem werden Bewegungsformen beim Wetteifern im Spiel oder bei Wettkämpfen und beim Sportfest angewendet, die Kraft und Ausdauer schulen.

# Diagnostik der körperlich-motorischen Entwicklung

Motorische Auffälligkeiten bei Kindern können dazu führen, dass sie von Gruppen- oder Einzelaktivitäten ausgeschlossen werden, was wiederum zu Verhaltensauffälligkeiten führen kann. Einer solchen Vereinsamung und Ausgrenzung soll pädagogisch begegnet werden. Oft sehen Lehrerinnen und Lehrer sowohl Stärken als auch Schwächen ihrer Schülerinnen und Schüler im Klassenzimmer nicht ausreichend. Absprachen mit den Kollegen, die Sport unterrichten, und im gesamten Lehrerteam können hier Abhilfe schaffen.

Betroffen sind z. B. das Umziehen im Sportunterricht oder die Stiftführung beim Schreiben und Malen. Beim Schneiden, Kleben, Basteln, aber auch beim Fangen, Verstecken und weiteren informellen Bewegungsspielen auf dem Schulhof, in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz lassen sich Entwicklungsstände und Entwicklungsbesonderheiten beobachten.

Motorische Entwicklungsstörungen können sowohl die Grob- als auch die Feinmotorik betreffen, wobei meist die Koordinationsleistungen eingeschränkt sind. Dies kann sich auf andere Lern- und Entwicklungsbereiche auswirken. Um Schülerinnen und Schülern im Anfangsunterricht eine optimale Förderung ihrer körperlich-motorischen Entwicklung zu bieten, ist es notwendig Diagnosemöglichkeiten zu kennen und durchzuführen. Bereits vor der Einschulung werden Kinder bei der Schulaufnahmeuntersuchung auf motorische Entwicklungsbesonderheiten untersucht. Stellen die Ärzte solche Besonderheiten fest, beraten sie die Eltern hinsichtlich notwendiger medizinischer und therapeutischer bzw. pädagogischer Fördermaßnahmen.

Die Ermittlung des aktuellen Entwicklungsstandes aus pädagogischer Sicht erfolgt im Rahmen der Schuleingangsphase durch die Grundschule. Sie wird grundsätzlich in den ersten Schulwochen als Grundlage für die individuelle Förderung im Anfangsunterricht durchgeführt (§ 5 Abs. 3 SOGS).

Die Ermittlung des aktuellen Entwicklungsstandes und, wenn notwendig das Erarbeiten konkreter Maßnahmen zur individuellen Förderung, erfolgt prozessual und wird mindestens bis zum Ende des Anfangsunterrichts zielgerichtet und immanent fortgeführt. Sie umfasst u. a. auch den Bereich der körperlichen und motorischen Entwicklung, spezifisch der Grob- und Feinmotorik, die Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit sowie das Gleichgewicht und die allgemeine Bewegungsfreude (SMK Broschüre – Bewährtes neu denken, S. 8).

Es gibt eine große Anzahl vielfältiger Motorik-Tests aus der Sportwissenschaft, Medizin und Entwicklungspsychologie, die geschultes Fachpersonal standardisiert durchführen kann. Diagnoseinstrumente sind meist Tests, die normative Anforderungen voraussetzen. Sie sind nicht Aufgabe von Lehrerinnen und Lehrern.

Die Handreichung zur Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Schulsport (herausgegeben vom Sächsischen Staatsministerium für Kultus, 2005) enthält eine Vielzahl von Tests und Testbeschreibungen. Die Übungen der dort aufgeführten motorischen Basistests können ein Feedback über verschiedene Bereiche des motorischen Leistungsstands der Kinder geben.

Die folgende Liste zeigt einen Teil der dargestellten Testaufgaben und deren Zuordnung zu den motorischen Fähigkeiten.

- **Schnellkraftfähigkeit:** Dreierhopp, Standweitsprung, Medizinballweitwurf, Standsprung-Reichhöhe (jump and reach)
- **Kraftausdauerfähigkeit:** Seilspringen, Halten im Hang, Liegestütze
- **Schnelligkeitsfähigkeit/Reaktionsschnelligkeit:** Seilspringen, Hockernummernlauf, Ballreaktionstest
- **Ausdauerfähigkeit:** 9-Minutenlauf

Zur Erfassung der Auge-Hand-Koordination eignen sich beispielsweise unterschiedliche Übungen zum Werfen und Fangen. Dazu zählen die Zehnerballprobe, Ballreaktionstests und das Beherrschen von mehreren Ballkunststücken. Die Gleichgewichtsfähigkeit als Teil der koordinativen Fähigkeiten wird besonders in der Aufgabe »Drehungen auf der Turnbank« gefordert.

Für alle aufgeführten Tests ist eine sachliche Bezugsnorm in Form einer Tabelle vorhanden, welche erste Vergleiche zulässt. Darüber hinaus können einzelne Übungen und Tests auch mit anderen Kennzahlen, wie den Ergebnissen der KIGGS-Studien verglichen werden.

Neben der sachlichen Bezugsnorm und den deutschlandweiten Referenzwerten, können an den Schulen auch individuelle Bezugsnormen oder schulinterne Normen festgelegt und damit schulinterne Vergleiche vollzogen werden.



#### INFORMATION

Der Münchner Fitnesstest (MFT) dient zur Feststellung des Förderbedarfs hinsichtlich einer besonderen körperlich-motorischen Förderung. Dabei gilt es zu beachten, dass die Inhalte des Münchner Fitnesstests nicht ausschließlich zur Förderdiagnose entwickelt wurden. »Ziele der Testanwendung können sowohl die Grobdiagnose von Muskel-, Organleistungs- und Koordinationsschwächen als auch Veränderungsdiagnosen zur Beurteilung des Unterrichtserfolges sein.« (Rusch & Irrgang, 1994). Neben Testerfassungsbögen und Testprotokollen sind Normierungstabellen für Kinder im Alter von 6-9, 10, 11, 12 und 13 Jahre zu finden. Ausführliche Aufgabenbeschreibungen erleichtern die Anwendung des Testmanuals.

Wir haben eine Auswahl an einfachen motorischen Testaufgaben, speziell für den Anfangsunterricht in der Schule, aufbereitet. Diese stellen lediglich eine Minimaldiagnostik dar, die einen ersten Eindruck über die körperlich-motorische Entwicklung geben soll. Weitere Testverfahren finden Interessierte im Anhang dieser Broschüre.

Motorische Tests erfordern einen höheren Aufwand, da Zeit, Platz und aufwändigere Vorbereitung nötig sind und die Kinder schneller ermüden als bspw. bei diagnostischen Verfahren, die am Tisch durchgeführt werden. Kinder mit körperlich-motorischen Besonderheiten können hier schnell an ihre Grenzen kommen und verlieren die Motivation. Hier ist ökonomisches Vorgehen besonders wichtig.

# Pädagogische Minimaldiagnostik

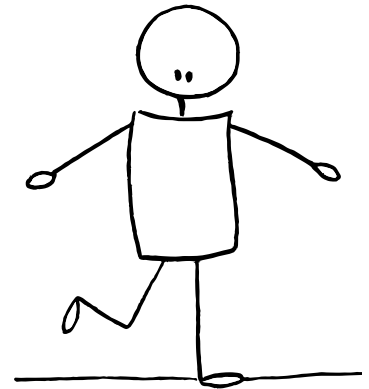
---

## Körperteile benennen

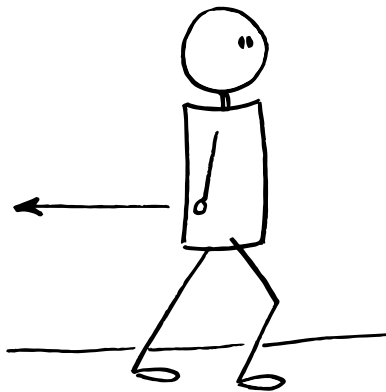
- Arme und Beine
- Schulter, Knie und Ellbogen
- Bauch, Brust und Po
- Stirn und Hals
- Hände und Füße



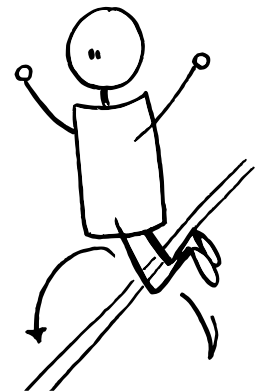
## Einbeinstand (beide Seiten)



## Rückwärtslaufen auf einer Linie



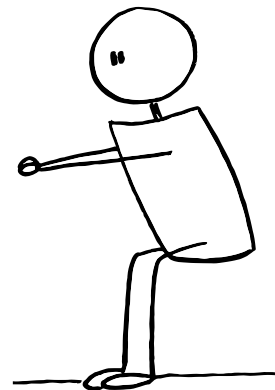
## Hüpfen (vor-, rück- und seitwärts) über Linie (beidbeinig)



## Hüpfen (vor-, rück- und seitwärts) über Linie (einbeinig)



## Kniebeuge (Ferse am Boden)

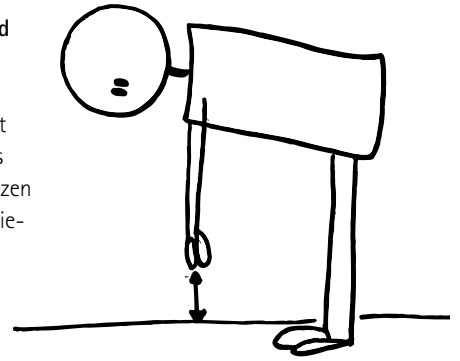




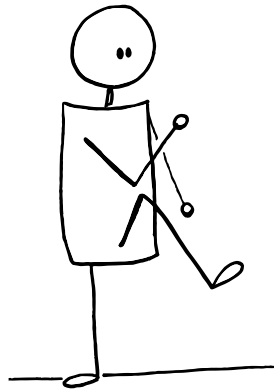
**Daumen und Finger berühren**  
(Nacheinander soll der Daumen alle Finger berühren; erst mit der einen, dann mit der anderen Hand.)



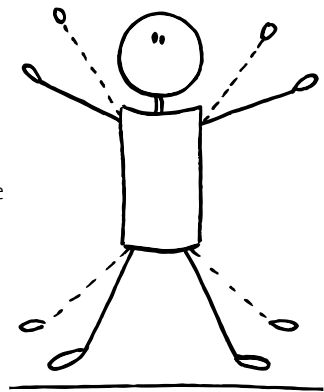
**Finger-Boden-Abstand**  
mit gestreckten Beinen  
(Der Boden muss nicht berührt werden. Es geht darum zu sehen, ob das Kind mit den Fingerspitzen mindestens bis über Kniehöhe kommt.)



**Ellbogen und diagonales Knie**  
(Erst die eine, dann die andere Diagonale im Wechsel berühren.)



**Hampelmann – beidseitige Koordination**  
(hüpfend in die Grätsche und Arme über den Kopf; beim nächsten Hüpfen die Füße zusammenbringen und die Arme an die Oberschenkelseiten)

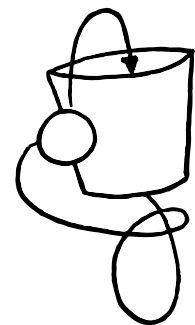


Sandsäckchen oder kleinen Ball vor sich hoch (über Kopfhöhe) **werfen** und wieder **fangen**

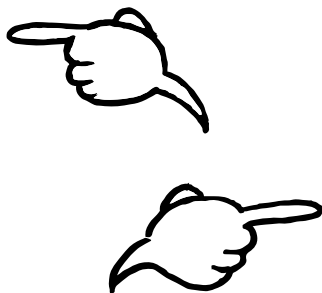


**Auge-Hand-Koordination -**  
Ball an Schnur in Hütchen treffen

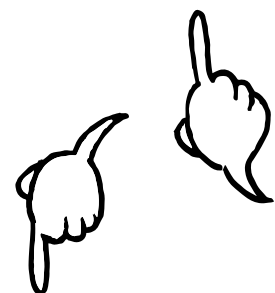
Bastelanleitung:  
<https://www.familie.de/diy/becherfang-spiel-aus-papier-basteln/>



Nach **rechts** und nach **links** zeigen



Nach **unten** und nach **oben** zeigen



# Präventive Förderung der körperlich-motorischen Entwicklung im Anfangsunterricht

## Förderung und Prävention

Am Übergang vom Kindergarten in die Grundschule sind die Einrichtungen verpflichtet, »sich gegenseitig bei der Förderung insbesondere der kognitiven, sprachlichen, emotionalen und sozialen sowie körperlich-motorischen Entwicklung der Kinder zu unterstützen« (§ 5 Absatz 5, Satz 1 Sächsisches Schulgesetz). Die Förderung und Prävention verschiedener Entwicklungsbereiche sind für den Grundschulbereich im Sächsischen Schulgesetz verankert.

Im Hinblick auf Maßnahmen zur Förderung und Prävention ist es besonders wichtig die zunehmende Heterogenität der Kinder zu berücksichtigen. Es gibt hierfür verschiedene Präventionsmaßnahmen. Dabei können Förderung und Prävention zwar fließend ineinander übergehen, dennoch lassen sie sich hinsichtlich der verschiedenen Zielgruppen zueinander abgrenzen und bilden den Ansatz der präventiven Förderung sächsischer Schulen.

Um die körperlich-motorische Entwicklung von Kindern im Anfangsunterricht zu fördern, sollen zunächst die verschiedenen Präventionsebenen zueinander abgegrenzt werden.

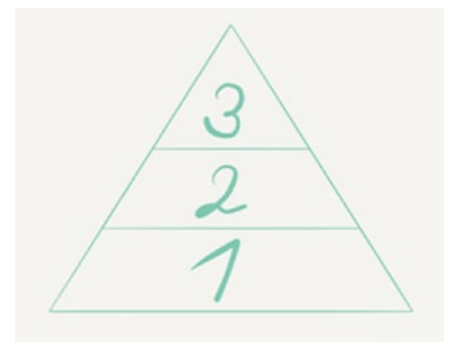
Die Präventionsebene 1, die universelle Förderung, umfasst die Förderung für alle Kinder, die Präventionsebene 2, die selektive Förderung für bestimmte Kinder mit Entwicklungsbesonderheiten und die Präventionsebene 3, die indizierte Förderung für Kinder, die an einer spezifischen Maßnahme, wie z. B. Physio- oder Ergotherapie teilnehmen sollten.

## Präventionsebenen

- Präventionsebene 1 | universelle Prävention
- Präventionsebene 2 | selektive Prävention
- Präventionsebene 3 | indizierte Prävention

Die erste Ebene bildet die Basis und sieht vor, alle Schüler in ihrer körperlich-motorischen Entwicklung zu fördern. Für die Förderung der körperlich-motorischen Entwicklung gibt es im Schulalltag vielfältige Möglichkeiten, Maßnahmen sowohl im Unterricht (bewegtes Lernen) als auch in den Pausen und im Hort (Bewegungsspiele) durchzuführen.

Die Maßnahmen, wie z. B. Bewegungsrituale im Unterricht, dienen der allgemeinen körperlich-motorischen Förderung und werden in der Schulpraxis meist bereits erfolgreich eingesetzt.





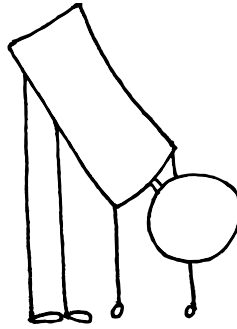
## BEISPIEL

Quelle: aus Holtersdorf & Prossowsky,  
2010, S. 35/44f

### Ein bewegter Guten-Morgen-Gruß

Das sage ich:

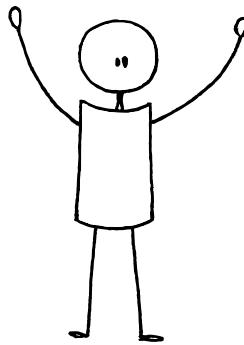
Das mache ich:



Guten Morgen, liebe Erde, du gibst mir Kraft und Mut.

Stehe aufrecht, beuge dich dann möglichst mit gestreckten Beinen vor und berühre den Boden mit deinen Händen.

Richte dich wieder auf, breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus, beuge sie und lege die Hände auf die Schultern.



Guten Morgen, liebe Sonne, deine Wärme tut mir gut.

Richte dich wieder auf und gehe in diese Stellung (Sonne). Grätsche im aufrechten Stand die Beine und hebe die Arme in V-Stellung. Spreize die Finger und atme tief ein.



Guten Morgen, lieber Baum, du gibst mir frische Luft

Richte im Stehen die Augen auf einen Punkt. Stelle dich auf das linken Fuß, hebe den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines. Dehne das Knie nach außen. Hebe die Arme und lege die Handflächen über dem Kopf aneinander. Mache die gleiche Übung auf dem anderen Bein.

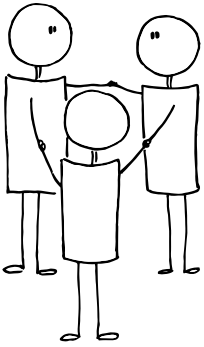


Guten Morgen, liebe Blumen, ich liebe euren Duft.

Forme eine Blume mit den Händen. Stelle dir vor, den Duft einzusatmen: Stehe oder sitze dabei aufrecht. Lege deine Handflächen vor der Brust aneinander. Dehne die Ellenbogen zu den Seiten. Löse die Finger voneinander, spreize sie und dehne sie nach außen. Daumen und kleiner Finger behalten Kontakt.

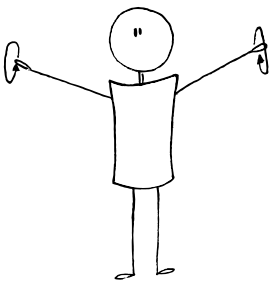
Das sage ich:

Das mache ich:



Guten Morgen, liebe Kinder, ich freue mich euch zu sehen.

Alle Kinder fassen sich an die Hände.



Lasst uns lernen, lasst uns träumen, unsere Erde ist so schön.

Alle Kinder gehen einmal im Kreis herum und beschreiben zum Schluß mit den Armen einen Kreis.

Ziel ist es, die körperlich-motorische Entwicklung genauso zu fördern, wie die soziale, emotionale und geistige Entwicklung. Die unterschiedlichen Maßnahmen der verschiedenen Bereiche lassen sich oft sehr gut verbinden. Bewegungsspiele, die die sozial-emotionale Entwicklung fokussieren, sind dafür ein Beispiel. Eine gute Balance zwischen Bewegung und einem ruhenden Körper unterstützt ein lernförderliches Klima.

INFORMATION

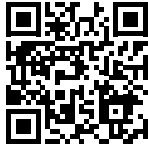


Alle Bewegungsspiele und Übungen im Bewegungsbaukasten (ab Seite 22) lassen sich der Präventionsebene 1 zuordnen.

Maßnahmen auf der Präventionsebene 2 richten sich an Kinder mit Auffälligkeiten bei Bewegungsausführungen wie bei der Auge-Hand-Koordination oder einer überhöhten Bewegungsaktivität. In Entwicklungsplänen werden für die Schülerinnen und Schüler mit Entwicklungsbesonderheiten Ziele festgelegt, evaluiert und ggf. angepasst. Dafür können spezifische Förderangebote im Schulalltag, im Rahmen von Sportförderunterrichtsangeboten und Ganztagsangeboten integriert werden. Sportförderunterricht ist ein den obligatorischen Sportunterricht ergänzendes Zusatzangebot für Schülerinnen und Schüler mit motorischen und psycho-sozialen Auffälligkeiten, das darauf zielt, ihre Bewegungsentwicklung positiv zu beeinflussen sowie ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu steigern.



#### INFORMATION



### Ganztagsangebot: Bewegungsförderung

<https://www.lernportal-sachsen-bewegung.de/>

<https://www.bewegte-schule-und-kita.de/>

vgl. auch Christina Müller (2010): Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der fächerübergreifenden Bewegungserziehung. Academia

Darüber hinaus braucht es gerade im Anfangsunterricht Übungen zur Feinmotorik, konkret zur Handmotorik für das Schreiben lernen. Sowohl Schwungübungen mit den Händen und Fingern, als auch das Nachfahren von Linien und Schwüngen auf Papier oder Tafel sind hierfür besonders geeignet. Dabei können die Schüler verschiedene Schreibwerkzeuge benutzen. Für Linkshänder sollten besondere Angebote vorgehalten werden (vgl. z. B. Johanna Barbara Sattler (2019): Schreibvorübungen für Linkshänder mit Jobasa Teil 1, Auer Verlag).






#### BEISPIEL

### Übungen zur Feinmotorik

Malen, Ausmalen, Nachmalen, und freies Malen  
Perlen fädeln, Kleben, Schneiden, Basteln  
Kneten und Backen (Kekse ausstechen, Teig kneten)  
Sticken, Knüpfen, Knoten  
Fingerspiele

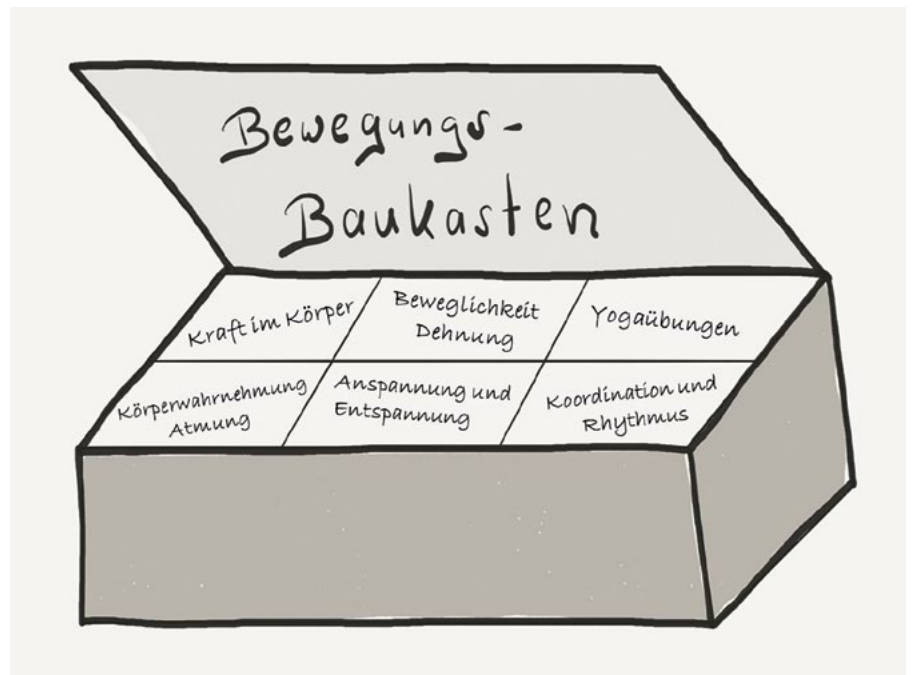
Die Präventionsebene 3 setzt auf indizierte Förderung. Zielgruppe sind einzelne Schüler mit erheblichen körperlich-motorischen Defiziten, die unbedingt spezifische Fördermaßnahmen benötigen. Dies wird dadurch deutlich, dass Schülerinnen und Schüler unsichere Bewegungen zeigen, das Gleichgewicht schlecht halten können, häufig stolpern oder eine verkrampfte Stifthaltung haben. Bei dieser indizierten Förderung sind Netzwerke aus Ärzten, Gesundheits- und Sportvereinen, Krankenkassen, Ergo- und Physiotherapeuten, motopädischen Angeboten und weiteren Kooperationspartnern notwendig, um Schüler auf dieser Ebene zu unterstützen und Folgeerscheinungen auch in anderen Entwicklungsbereichen entgegenzusteuern. Beispielsweise bieten Gesundheitssportvereine Bewegungsangebote für adipöse Kinder und ihre Familien an. Im Rahmen der Förderkonzeption der Grundschule können z. B. je nach Bedarf gezielte Angebote in Kooperation mit Sportvereinen im Rahmen des Ganztagsangebots geplant und umgesetzt werden.

## Übersicht der Präventionsebenen im Anfangsunterricht

Präventionsebene			
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle Kinder der Klasse bzw. Schülergemeinschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgewählte Schüler bzw. Schülergruppen mit Entwicklungsbesonderheiten in der körperlich-motorischen Entwicklung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einzelne Schüler, bei denen sich erste körperlich-motorische Auffälligkeiten zeigen</li> </ul>
<b>Förderziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allgemeine Förderung der körperlich-motorischen Entwicklung</li> <li>Förderung der Körperwahrnehmung</li> <li>Lernförderliches Klima durch die Balance zwischen An- und Entspannung des Körpers und durch motorische Bewegungsqualität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zielgerichtete Förderung der körperlich-motorischen Entwicklung</li> <li>Förderung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten</li> <li>Lernförderliches Klima durch angemessene körperlich-motorische Entwicklung</li> <li>Optimale Entwicklung der Grob- und Feinmotorik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unbedingt erforderliche zielgerichtete und individualisierte Förderung</li> <li>Einbezug von Netzwerkkooperationen</li> <li>Förderung des Körperwohlbefindens</li> <li>Dokumentation in einem Entwicklungsplan ermöglicht klassenstufenübergreifende Prozessbegleitung</li> <li>Lernförderliches Klima und störungsfreie Teilnahme am Unterricht und im Schulalltag</li> </ul>
<b>Zielvereinbarung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regeln für Bewegungsaktivitäten vereinbaren</li> <li>Bewegungsrituale durchführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entwicklungsziele gemeinsam mit Schülern und Eltern abstimmen</li> <li>Regelmäßige Abstimmungen mit Lehrerkollegium v. a. Sportlehrkräften und weiteren Netzwerkpartnern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entwicklungsziele gemeinsam mit Schülern und Eltern abstimmen</li> <li>Dokumentation in einem Entwicklungsplan festhalten</li> <li>Weitere Begleitung durch Fachkräfte, z. B. Physio- oder Ergotherapeuten</li> </ul>
<b>Formen der Maßnahmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung durch Bewegungsspiele und körperlich-motorische Aufgaben im ganzen Schulalltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung weitestgehend durch spezifische Maßnahmen für einzelne Schüler oder Kleingruppen im Schulalltag oder außerschulisch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung durch individualisierte Maßnahmen für einzelne Schüler oder Kleingruppen im Schulalltag oder außerschulisch</li> </ul>

# Der Bewegungsbaukasten

Für die Gestaltung der Förderung auf der Präventionsebene 1 (universelle Prävention) im Anfangsunterricht der Grundschule steht der folgende Bewegungsbaukasten als Angebot zur Verfügung. Er beinhaltet vielfältige Bewegungsaufgaben für die körperlich-motorische Entwicklung. Je nach Klassensituation und lokalen Gegebenheiten können die Bewegungsaufgaben vielfältig und flexibel genutzt werden. Die Aufgaben können sowohl Körpererfahrungen als auch Möglichkeiten der Kräftigung und Dehnung des Körpers umfassen. Der Bewegungsbaukasten enthält verschiedene Bereiche, mit denen die Förderung körperlich-motorischer Entwicklung realisiert werden kann und die alle Lehrerinnen und Lehrer in ihren Schulalltag integrieren können.



Im Unterricht lassen sich einige Fähigkeiten besser einbringen als andere. So sind z. B. Schnelligkeit und Ausdauer eher diejenigen, die im allgemeinen Schulsport, bei der Pausenhofgestaltung oder zu Wandertagen gefragt sind. Koordinationsübungen, kleine Kraft- und Beweglichkeitsübungen und -spiele lassen sich sehr gut in das Unterrichtsgeschehen einbinden. Die Bewegungseinheiten zwischendurch können nicht nur die körperlich-motorische Entwicklung fördern, sondern auch soziale, emotionale und kognitive Lernprozesse in Gang setzen.

Mit diesem Baukasten ist eine Auswahl an Übungen zusammengestellt, die inspirieren soll, das natürliche Bewegungsbedürfnis der Kinder im Anfangsunterricht nicht als Störfaktor, sondern vielmehr als Chance zum ganzheitlichen Lernen durch Bewegung wahrzunehmen.

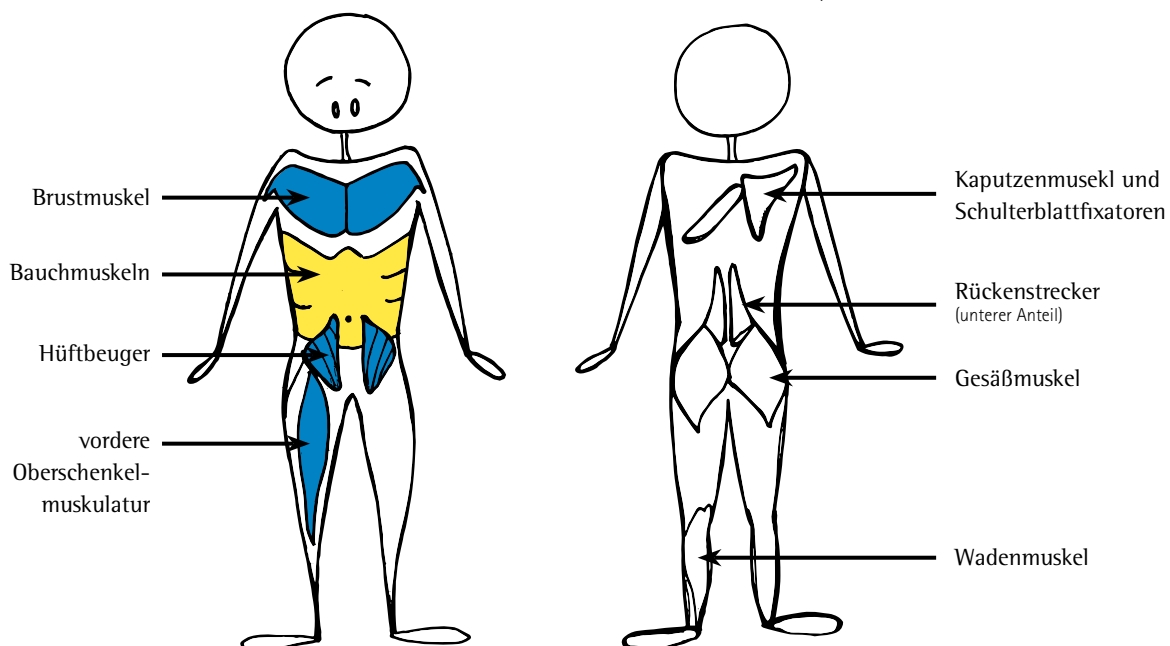
# Kraft im Körper

Die Schülerinnen und Schüler kommen mit verschiedenen Kraftfähigkeiten in die Schule, was auch mit dem Körperbau, also genetischen und anatomischen Aspekten, zusammenhängt. Manche Kinder sind von Natur aus kräftiger als andere oder haben bereits im Kindergarten, in Sportvereinen oder Kindersportangeboten ihre Kraftfähigkeiten gut entwickeln können. Um die körperlich-motorische Entwicklung aller Kinder zu fördern, sind vor allem Kräftigungsübungen ohne oder mit leichten Geräten auch im Klassenzimmer gut zu realisieren. Man kann den Kindern die Metapher geben, dass die Muskeln im Körper Hunger haben und dass Bewegung eine Möglichkeit ist, sie zu füttern. Auch im Sachunterricht wird der menschliche Körper näher betrachtet und dabei kann beides miteinander verbunden oder durch fächerübergreifendes Arbeiten gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen entwickelt werden.

»Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz« ist ein häufig verwendeter Werbeslogan. Inhaltlich ist dieser nur teilweise korrekt, da nicht allein die Kräftigung der Muskulatur, sondern auch die Dehnung ausschlaggebend für eine gesunde Körperhaltung ist. Die Muskulatur ist die Stütze der Wirbelsäule und lässt sich mit den Abspannseilen eines Schiffsmastes vergleichen. Dabei spielt das Verhältnis von Kräftigung und Dehnung eine große Rolle. Im menschlichen Körper unterscheidet man Muskeln, die zur Abschwächung und Muskeln, die zur Verkürzung (häufig Haltemuskulatur) neigen. Entsprechend muss die Muskulatur gedehnt und gekräftigt werden, um eine ausgewogene Balance herzustellen. Störungen dieser Balance können zu funktionellen Beeinträchtigungen, zu Haltungsschwächen und bei Verfestigung dieser Störungen, zu strukturellen Veränderungen oder Haltungsschäden führen.

■ zur Abschwächung neigende Muskeln

■ zur Verkürzung neigende Muskeln



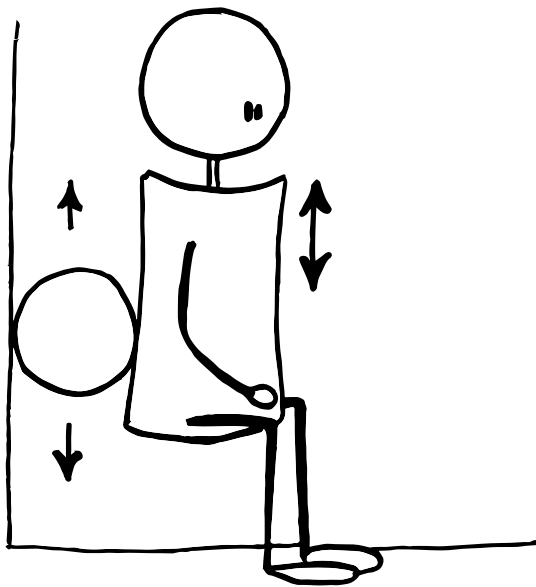
»Haltungsschwächen entwickeln sich häufig im frühen Kindesalter, etwa im 5. bis 7. Lebensjahr.« (Hartmann et al., 2011). Fehlbelastungen oder die vermehrt sitzende Haltung in der Schule können diese sogenannten Dysbalancen begünstigen. Die Folge sind Bewegungseinschränkungen und dauerhafte Veränderungen der Wirbelsäule (z. B. Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliose u.a.). Durch gezielte Übungen und einer bewussten Haltungsschulung kann diesem Prozess entgegengewirkt werden.

## Übungen zur Kräftigung

Zur Kräftigung der Muskulatur für Kinder im Grundschulalter eignen sich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten wie kleinen Softbällen, Wasserflaschen, Gummibändern. – siehe auch Kapitel 6: Pausenkiste.



## DER BÄR



### ZIEL

#### Kräftigung der Oberschenkel- und Bauchmuskulatur

Jedes Kind sucht sich einen Platz an der Wand und legt einen Gummiball zwischen den Rücken und die Wand. Beide Füße werden schulterbreit zwei Fußlängen von der Wand entfernt aufgestellt. Ziel der Übung ist, das Gesäß bis zum rechten Winkel im Kniegelenk abzusenken, diese Position kurz zu halten und sich wieder nach oben zu strecken. Es ist darauf zu achten, dass die Knie nicht über die Fußspitzen reichen. Der Rücken bleibt während der gesamten Übung am Ball.

### UMFANG

12-15 Wiederholungen

### HINWEIS

Die Übung ruhig und gleichmäßig ausführen. Die Übung kann auch ohne Ball statisch an der Wand ausgeführt werden.

## DER GORILLA



### ZIEL

#### Kräftigung der Rückenmuskulatur

Alle Kinder sitzen aufrecht an der Vorderkante des Stuhles. Beide Arme werden in U-Haltung auf Schulterhöhe gebracht. Nun gilt es, die Arme anzuspannen und die Schulterblätter zusammenzuziehen.

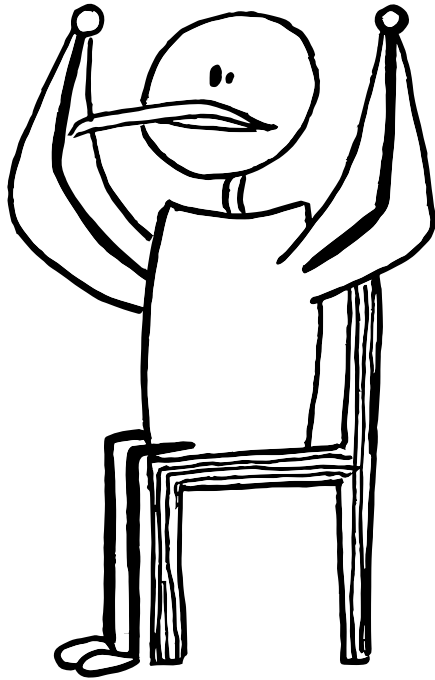
### UMFANG

10-12 Wiederholungen

### HINWEIS

Die Übung ruhig und gleichmäßig ausführen. Die Schultern sollten dabei nicht angehoben werden.

## DER PINGVIN



### ZIEL

#### Kräftigung der seitlichen Bauch- und Rückenmuskulatur

Alle Kinder sitzen aufrecht an der Vorderkante des Stuhles. Beide Arme werden in U-Haltung auf Schulterhöhe gebracht. Nun gilt es, den Bauch und die Arme anzuspannen. Der Oberkörper wird abwechselnd zur rechten Seite und zur linken Seite gedreht.

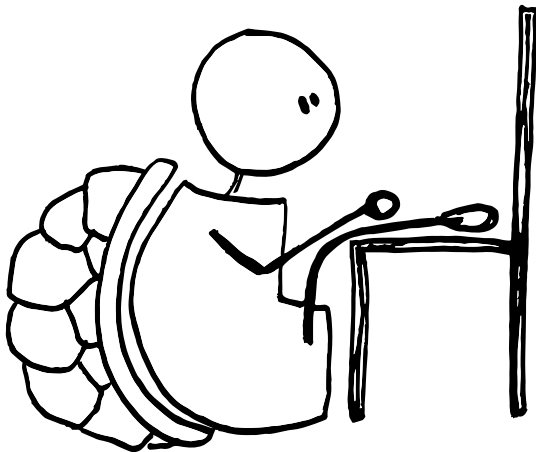
### UMFANG

10-12 Wiederholungen

### HINWEIS

Die Übung ruhig und gleichmäßig ausführen. Die Schultern sollten dabei nicht angehoben werden.

## DIE SCHILDKRÖTE



### ZIEL

#### Kräftigung der Bauchmuskulatur

Alle Kinder legen sich auf den Rücken vor ihren Stuhl und legen die Unterschenkel auf die Sitzfläche. Die Beine sind leicht geöffnet und Hüft- und Kniewinkel betragen 90°. Es gilt sich nun Wirbel für Wirbel aufzurollen und mit den Händen auf dem Stuhl zu trommeln. Diese Position 5 Sekunden halten und anschließend den Rücken wieder ablegen.

### UMFANG

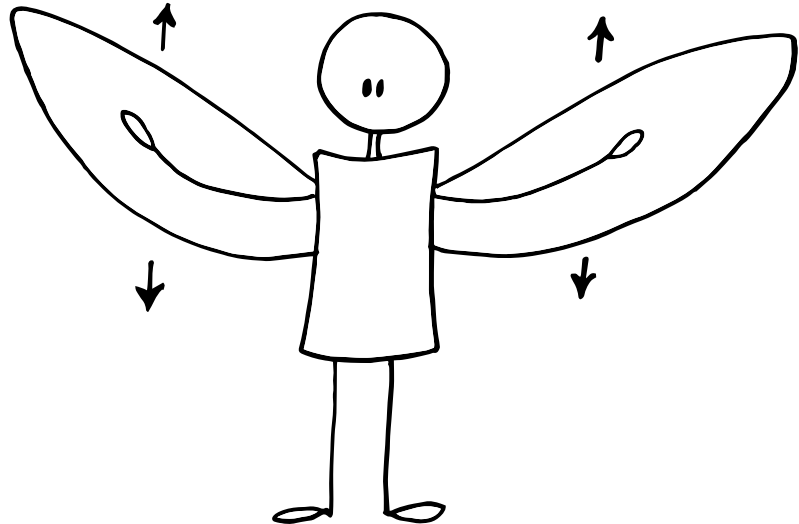
10-12 Wiederholungen

### HINWEIS

Die Übung ruhig und gleichmäßig ausführen. Den Rhythmus an die eigene Atmung anpassen.

# Beweglichkeit und Dehnung

»Unter Beweglichkeit werden Leistungsvoraussetzung zusammengefasst, die es ermöglichen, willkürliche und gezielte Bewegungen mit entsprechender Schwingweite (Amplitude) in den Gelenken auszuführen bzw. bestimmte Haltungen einzunehmen.« (Hartmann et al., 2011). »Die Beweglichkeit wird durch anatomisch-morphologische, energetische und neural-regulative Prozesse geprägt. Insofern lässt sich die Beweglichkeit, als motorische Fähigkeit, nicht eindeutig zuzuordnen und nimmt eine »Zwischenstellung« ein.« Hartmann, 2011, S.278).



Die angesprochene Schwingweite wird nur durch ein optimales Zusammenspiel der ansetzenden Muskeln möglich. Der arbeitende Muskel (Agonist) kann erst Bewegungen ermöglichen, wenn der Gegenspieler (Antagonist) sich gleichzeitig entspannt. Wird von Dehnung gesprochen, so ist die Dehnung der Muskeln gemeint, denn Sehnen und Bänder sind nur geringfügig dehnbar. Es gibt verschiedene Dehnmethode.

- aktiv-dynamische Dehnung
- aktiv-statische Dehnung
- aktiv-statische Dehnung (Teilschritte)
- passiv-statische oder dynamische Dehnung

Für Grundschul Kinder eignen sich alle aktiven Dehnmethode, da die Kinder sich durch die Bewegung selbst ein Feedback geben, wie dehnbar sie sind.

Merkmale kindgerechter Dehnung:

- Dehnung erfolgt ruhig und gleichmäßig, an die Atmung angepasst.
- Dehnposition sollte demonstriert und die Ausführung kontrolliert werden.
- Dehnposition ist erreicht, wenn die Kinder ein leichtes Ziehen im Muskel verspüren.
- Dehnposition 10-15 Sekunden halten, anschließend langsam lösen.

## DER FLAMINGO



### ZIEL

#### Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Alle Kinder stellen sich auf ein Bein und umfassen das Fußgelenk von einem Bein und führen den Fuß ans Gesäß. Die Knie sollten dabei geschlossen sein. Es gilt gleichzeitig das Gleichgewicht zu halten. Kinder, denen das schwerfällt, können sich am Tisch festhalten oder mit der freien Hand ans Ohrläppchen fassen (Klingt lustig, aber es hilft!).

### UMFANG

Dehnung 10-12 Sekunden halten und anschließend die Seite wechseln

### HINWEIS

Die Übung ruhig und gleichmäßig ausführen.

## DER SCHMETTERLING



### ZIEL

#### Dehnung der Brust- und Bauchmuskulatur

Die Kinder breiten beide Arme in Höhe der Schultern aus und atmen dabei tief in die Brust ein und aus. Die Kinder können versuchen, soweit wie möglich nach hinten zu gelangen. Wird die Übung im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt, können die Kinder durch Zurücklehnen über die Stuhllehne zusätzlich die Bauchmuskulatur dehnen.

### HINWEIS

Während der Übung ganz ruhig atmen.

## DIE MAUS



### ZIEL

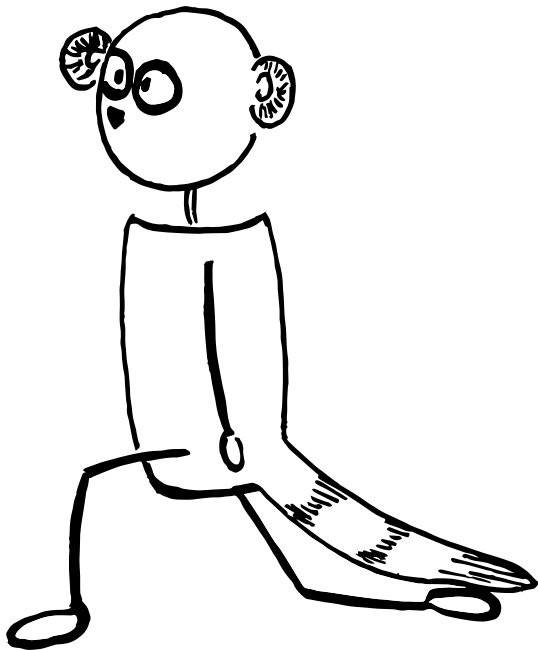
#### Dehnung der Rückenmuskulatur

Die Kinder setzen sich auf ihre Fersen, legen den Oberkörper auf den Oberschenkeln und die Stirn auf dem Boden ab. Beide Arme befinden sich seitlich des Gesäßes auf dem Boden. Falls die Haltung mit auf dem Boden abgelegter Stirn unbequem ist, können die Kinder ihre Stirn mit einem zusammengerollten Schal oder Pullover abpolstern.

### HINWEIS

Während der Übung ganz ruhig atmen.

## DAS ERDMÄNNCHEN



### ZIEL

#### Dehnung des Hüftbeugers

Die Kinder gehen in eine Schrittstellung. Dabei wird der vordere Fuß aufgestellt (Kniewinkel mindestens 90°) und das hintere Bein so abgesenkt, dass der Fußrücken auf dem Boden liegt. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Dehnung erfolgt durch leichtes Nachvorneschieben der Hüfte.

### HINWEIS

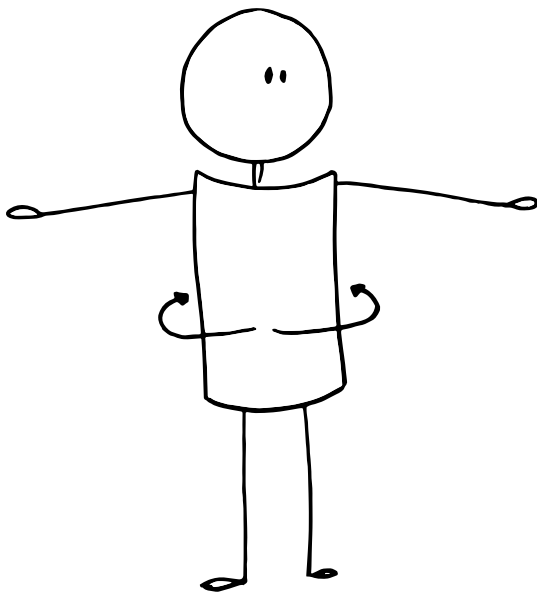
Während der Übung ganz ruhig atmen und die Übung langsam ausführen. Auf beiden Seiten üben!

# Yogaübungen

Einfache Yogaübungen eignen sich hervorragend für den Einsatz in der Grundschule. Die Bewegungen stärken den Organismus, kräftigen die Muskulatur und fördern die Aufmerksamkeit und Konzentration der Kinder. Sie haben eine positive Wirkung auf die Körperhaltung und unterstützen ein gesundes Maß an An- und Entspannung.

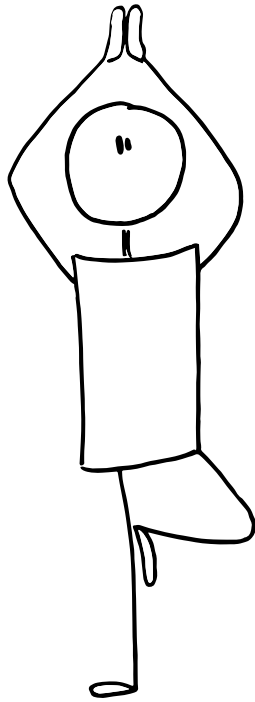
Die Übungen können kreativ in den Unterricht eingebunden werden. Die Bewegungen werden durch Imitation oder Beschreibung der Eigenheiten der Tiere/ Naturphänomene und folgende Nachahmung eingeübt. Die Lehrperson kann die Übungen vormachen und dann als Ratespiel gestalten. Kennen die Kinder die verschiedenen Übungen, können diese auch zu verschiedenen Geschichten zusammengesetzt und aneinandergereiht geübt werden. Da sie die Übungen, schnell ohne Anleitung ausführen können, bieten sie die Möglichkeit, in freien Arbeitsphasen als individuelle Entspannung genutzt zu werden.

## DER ADLER



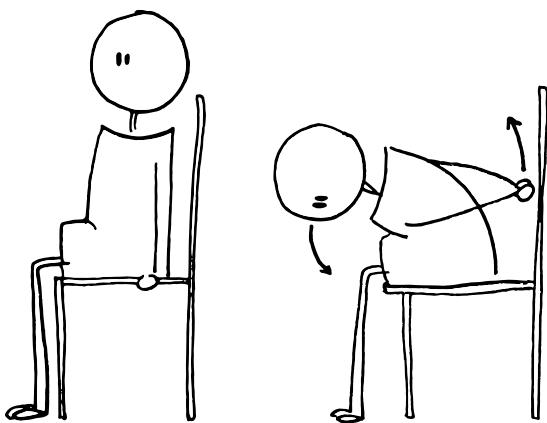
Stelle dich aufrecht hin – breite deine Arme seitlich aus – drehe deinen Oberkörper langsam von links nach rechts. Achte darauf, dass du die Arme in Verlängerung der Schultern hältst und dein Becken nach vorne gerichtet ist. Atme ein, wenn du dich nach links drehst. Atme aus, wenn du dich nach rechts drehst. Wenn dir schwindelig wird, konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen oder trinke einen Schluck Wasser.

## DER BAUM



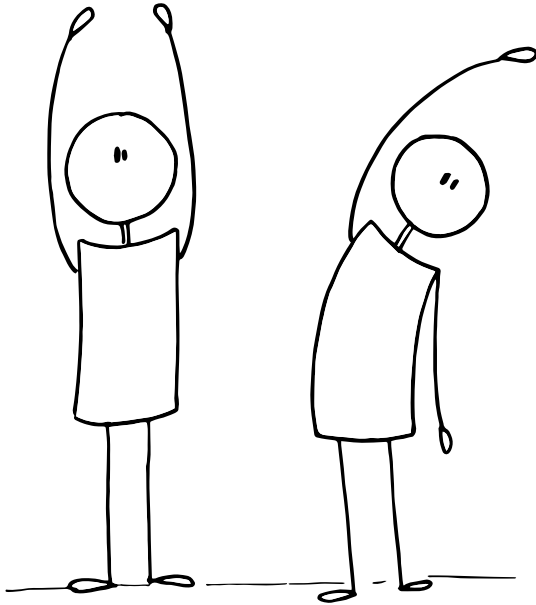
Stehe aufrecht – richte die Augen auf einen Punkt vor dir – verlagere dein Gewicht auf ein Bein und lege den Fuß deines anderen Beins an die Innenseite deines Oberschenkels. Lege deine Handflächen aneinander und führe die Arme langsam über den Kopf. Wiederhole die Übung auf dem anderen Bein.

## DER HASE



Sitze aufrecht auf deinem Stuhl. Beuge den Oberkörper nach vorne und strecke deine Arme nach hinten. Bring deine Hände zusammen, Verschränke deine Finger und dehne die Handflächen nach oben. Lass deine Stirn langsam zu den Oberschenkeln sinken.

## DER HALBMOND



Stehe aufrecht und strecke die Arme nach oben. Lass deinen rechten Arm zum rechten Oberschenkel sinken und dehne den Oberkörper zu dieser Seite. Dann richte dich langsam wieder auf und strecke beide Arme nach oben. Wiederhole die Übung auf der linken Seite.

## DER BRAUNBÄR

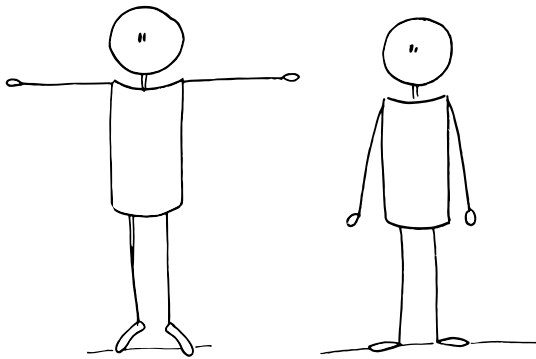


Stelle dich auf deine Füße, beuge dich nach vorn und stütze dich außerdem auf deine Hände. Deine Füße sind weit auseinander. Lass den Kopf hängen. Laufe mit gestreckten Armen und Beinen auf der Stelle.



## DER HAHN

Stehe aufrecht, hebe die Arme seitlich auf Schulterhöhe. Stelle dich auf die Zehenspitzen, stelle die Fußsohlen wieder auf den Boden und lass deine Arme runtersenken. Wiederhole die Übung ein paar Mal.



## Körperwahrnehmung und Atmung

Die Kinder kommen mit ganz unterschiedlichen Körpererfahrungen in die Schule. In einer Kindheit, die oft gekennzeichnet ist von vollen Tagesabläufen und eng getakteten Zeitplänen ist das Thema Entspannung wichtiger denn je. Die aktuellen Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys, einer von der Robert-Koch-Stiftung in Auftrag gegebenen Langzeitstudie (KiGGS), zeigen, dass sich das Krankheitsspektrum der Kinder und Jugendlichen in den letzten Jahren von somatischen Krankheiten hin zu vermehrten psychosozialen Einschränkungen und Auffälligkeiten verschiebt. Während der Stress bei vielen Kindern zunimmt, nimmt die Zeit für Ruhe und Entspannung deutlich ab und die Fähigkeit den eigenen Körper sowie seine Signale wahrzunehmen sinkt (Kalhorn 2008, S. 11). Die Orientierung am eigenen Rhythmus und die Balance zwischen Bewegung und Ruhe können dadurch verloren gehen. Folgen sind chronische Verspannungen, Lern- und Leistungsstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und stressbedingte Symptome wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen (Jaffan 2017, S.17).

Ein natürlicher Wechsel von An- und Entspannungsphasen ist für die gesunde geistige und körperliche Entwicklung von Kindern unabdingbar und so ist auch in der Schule neben ausreichend Bewegungsphasen der Einsatz von Entspannungsphasen und Ruhepausen wichtig. Entspannungsphasen können einen Beitrag zur Rhythmisierung des Unterrichts leisten und darüber hinaus den Kindern die Möglichkeit geben, ihren eigenen Körper zu beobachten und wahrzunehmen.

Es gibt eine Vielzahl verschiedener Methoden und Übungen, die eine Überspannung im Körper ausgleichen, sodass eine Entspannungsreaktion eintritt. Für den Anfangsunterricht eignen sich vor allem körperorientierte, bewegte und leicht erlernbare Entspannungsübungen, die sich gut in fantasievolle Kontexte einbetten lassen und sich an den Interessen der Kinder orientieren (Fessler 2013, S. 24). Der Schwerpunkt sollte nicht so sehr auf der Entspannung selbst liegen, sondern mehr auf der Geschichte und den damit verbundenen Körperübungen und ruhigen Bewegungen. Die Entspannungsreaktion stellt sich früher oder später über die Bewegung und die eigene Körperwahrnehmung ein (Fessler und Weiler 2013, S.47).

### Den Atem spüren

Eine gesunde und natürliche Atmung ist Grundvoraussetzung für alle Lebensfunktionen. Die Fähigkeit den eigenen Atem bewusst zu steuern, hat positive Auswirkungen auf physische und psychische Prozesse im Körper (Fessler 2013, S.68). Stress und psychische Anspannung führen dazu, dass Kinder flach atmen und ihr Körper nicht genügend Sauerstoff aufnimmt. Im Zustand der Entspannung ist der Atem tief und ruhig, wirkt entspannend und optimiert die Sauerstoff- und Energieaufnahme. Die Atemübungen sollen die Kinder dabei unterstützen, ihren eigenen Atemrhythmus zu finden.

Atemübungen lassen sich an verschiedenen Stellen im Unterricht einsetzen. Wenn die Unterrichtsstunde in einem Stuhlkreis beginnt, können sie am Anfang stattfinden oder zwischendurch, wenn die Konzentration der Kinder nachlässt und eine Pause notwendig erscheint. Das Ziel von Atemübungen ist es, verschiedene Atemtechniken auszuprobieren und wahrzunehmen, welche dem Schüler individuell am besten gefallen und welche ihm besonders guttun. Diese Übungen sind sowohl am Platz, aber auch in einem Stuhl- oder Sitzkreis durchzuführen. Optimal wäre ein Mattekreis, auf dem sich die Kinder auch hinlegen können.

BEISPIEL



## Einführung in die Atemübungen

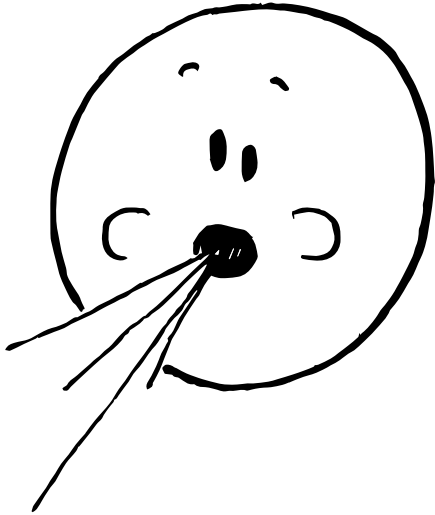
»Heute machen wir mal was mit unserer Lunge. Zeig mal bei dir selbst auf die Lunge«. Abwarten wohin die Kinder zeigen. Dann ein paar Fragen zur Lunge stellen:

1. Wofür brauchen wir die Lunge? → Wir brauchen sie zum Atmen.
2. Wie funktioniert das? → Wir atmen ein und aus.
3. Kann man auch unterschiedlich atmen? → Ja.
4. Ja, wie? 2-3 Antworten der Kinder abwarten.

»Merkst du, du kannst ganz unterschiedliche Sachen mit deiner Lunge machen. Heute wollen wir mal ausprobieren, wie es sich für dich am besten anfühlt, zu atmen. Ich habe ein paar Lungenübungen mitgebracht, die deiner Lunge sehr viel Spaß machen. Und nicht nur Spaß, denn die Übungen sind auch wie ein kleines Training für deine Lunge und wenn dir eine Übung besonders gut gefällt, dann kannst du sie ja auch mal daheim durchführen.«

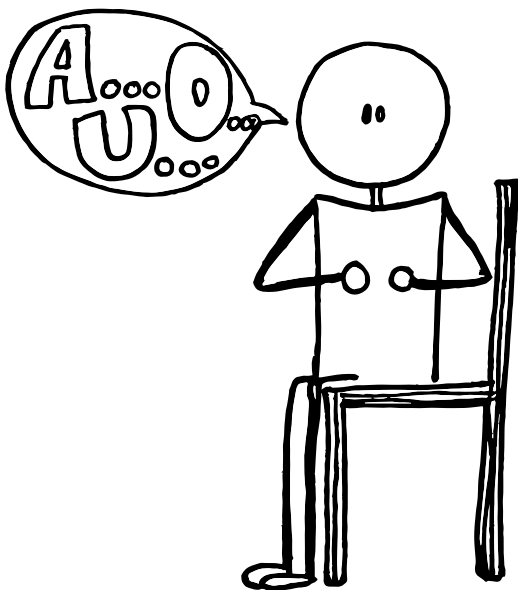
Bei den Atemübungen geht es primär darum, den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeiten verschiedener Atemtechniken aufzuzeigen und sie spüren zu lassen, dass eine bewusste und tiefe Ein- und Ausatmung förderliche Auswirkungen auf den ganzen Körper und das Wohlbefinden hat.

## DIE LIPPENBREMSE



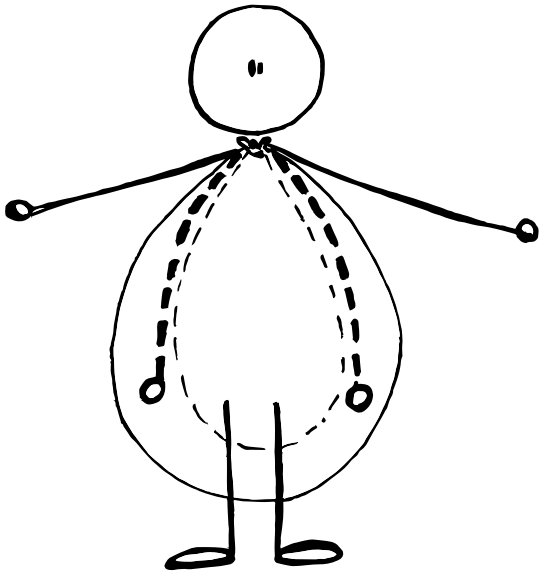
Plustere die Luft in deinen Backen ein bisschen auf und lasse sie durch die lockeren Lippen langsam ausströmen. Die Lippen bremsen ein wenig die ausströmende Luft, dadurch können sich deine Lungen entspannen – wie fühlt sich das für dich an?

## KING-KONG



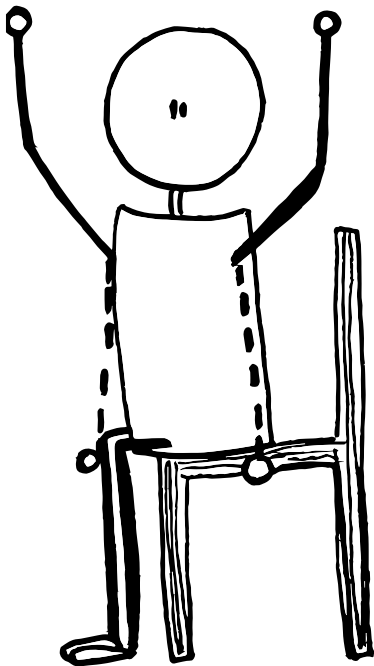
Klopfe beim Ausatmen ganz leicht mit lockeren Fäusten auf den unteren Brustkorb. Summe oder singe dazu laut verschiedene Vokale: »A...O...U...«. Lass mit dem Verklingen des Tones die Arme wieder hängen – wie fühlt sich das für dich an?

## DER LUFTBALLON



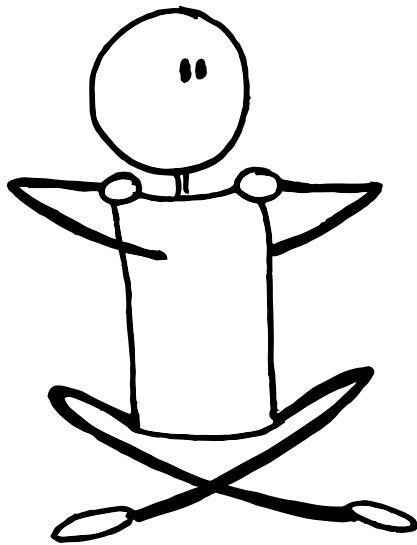
Halte die Arme neben dem Körper, hebe sie langsam auf Brusthöhe. Mit dem Einatmen führst du die Arme weit auseinander, wie wenn du einen übergroßen Luftballon aufblasen würdest. Denke: »Die Lunge wird groß und nimmt viel frische Luft und Neues/Alles, was ich brauche auf.« Beim Ausatmen schrumpft dein Luftballon in den Armen wieder. Denke: »Die verbrauchte Luft und alles, was ich nicht mehr brauche, wird mit dem Atem weggetragen.«

## DIE LUNGE ÖFFNEN



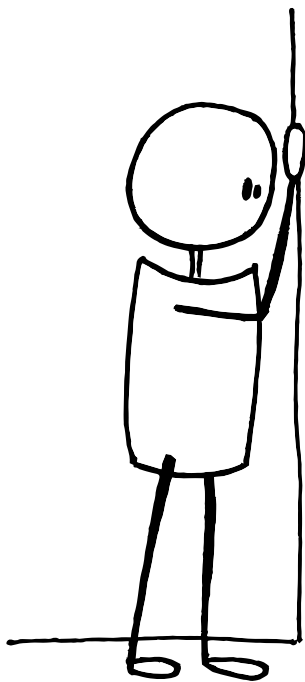
Setz dich auf die vordere Stuhlhälfte, beide Füße sind fest auf dem Boden. Mache dich ganz lang nach oben und strecke deine Arme wie Sonnenstrahlen zur Seite. Atme tief ein und aus. Nach drei tiefen Atemzügen nimm deine Arme ganz nah an den Körper ran und mache dich ganz klein. Atme wieder ein und aus. Hast du einen Unterschied gemerkt?

## SCHNEIDERSITZ



Setz dich in den Schneidersitz. Lege deine Hände auf die Schultern und drehe den Rumpf nach rechts. Komme wieder zur Mitte zurück und drehe den Rumpf nach links. Atme dabei langsam ein und aus. Probiere, ob du auf einer Seite ein- und auf der anderen ausatmen kannst. Lass dir viel Zeit.

## WANDLEHNE



Stell dich an ein freies Plätzchen an der Wand und lehne deine Unterarme gegen die Wand. Lege die Hände übereinander und stütze die Stirn auf die Hände. Spüre deine Fersen gut am Boden, atme langsam ein und aus. Wie fühlt sich das für dich an?

# Anspannung und Entspannung

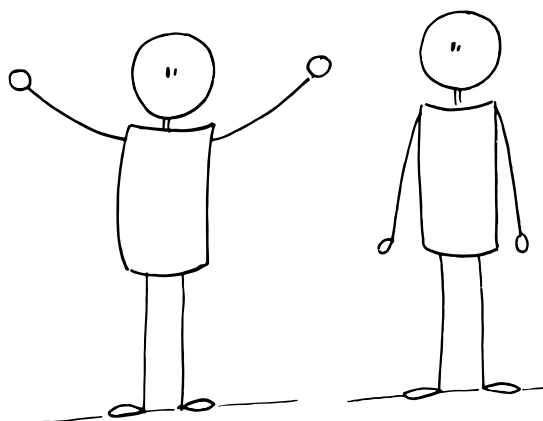
Entspannungsübungen können ein festes Ritual im Unterricht sein oder situativ nach den Bedürfnissen der Kinder eingesetzt werden. Durch die bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen erfahren die Kinder den Unterschied an ihrem eigenen Körper und lernen so, wie sie in angespannten Situationen durch Körperübungen ihre Muskeln entspannen und somit auch das Nervensystem beruhigen können. In folgenden Situationen ist es z. B. sinnvoll An- und Entspannungsübungen einzusetzen:

- nach dem Sportunterricht oder einer »schweißtreibenden« Hofpause
- zwischen anstrengenden Unterrichtseinheiten
- vor Klassenarbeiten oder anderen Situationen mit Anspannung
- in der Unterrichtsstunde zur Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentration.

Es ist wichtig, einige Regeln für die Durchführung festzulegen und die Kinder nicht zur Teilnahme an Entspannungsübungen zu zwingen. Auch eine gemütliche und ruhige Atmosphäre (ein ruhiger Raum, Kissen, gedämpftes Licht, Schuhe aus) und das regelmäßige Wiederholen der Übungen tragen sehr zum Gelingen von Entspannungsübungen bei. Es soll eine ausgeglichene Balance zwischen An- und Entspannung geschaffen werden. Vielen Kindern fällt es nicht leicht, sich auf Entspannungsübungen einzulassen und Ruhe auszuhalten. Deshalb sollte man geduldig sein und die Kinder langsam an Entspannungsübungen heranführen. Zu Beginn ist es auch schon wertvoll, die Kinder auf kurze Entspannungsmomente einzustimmen und diese dann immer mehr auszudehnen (Fessler & Weiler 2013, S. 51). Auch kleine Reflexionsphasen nach der Entspannungsübung können hilfreich sein, um auftretende Störungen mit den Kindern zu reflektieren.

Im Folgenden werden verschiedene Entspannungsübungen vorgestellt, die sich für den Einsatz im Anfangsunterricht eignen und problemlos im Klassenraum durchgeführt werden können. Die Übungen sollen einen ersten Anhaltspunkt geben, was im Unterrichtskontext alles möglich ist und können natürlich an die gegebenen Bedingungen in der Klasse angepasst oder weiter modifiziert werden.

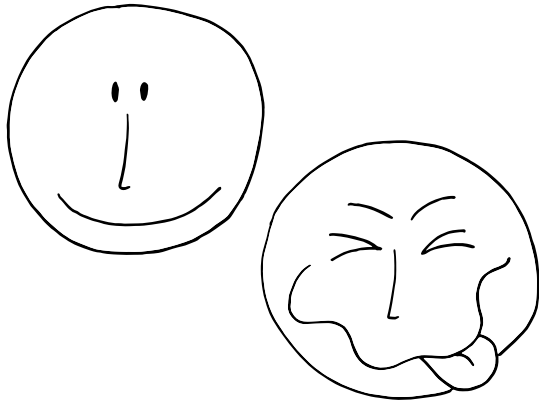
## DER GEWICHTHEBER



Die Kinder sitzen oder stehen. Sie ballen die Fäuste, heben die Arme hoch, spannen die Arm- und Handmuskeln an. Dann wird die Anspannung losgelassen, die Arme sinken herab und die Muskeln werden warm und weich.

Die Kinder spüren und beschreiben, wie sich der Körper nach der Übung anfühlt.

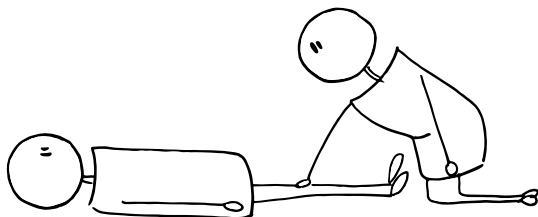
## DAS GRUSELMONSTER



Die Kinder sitzen auf ihrem Stuhl. Nacheinander spüren sie ihr Gesicht, die Nase, die Augen, den Mund, die Stirn. Sie spannen alle Gesichtsmuskeln an und ziehen eine Gruselmonster Grimasse. Dann lösen sie die Anspannung, der Unterkiefer entspannt sich, das Gesicht wird warm und weich.

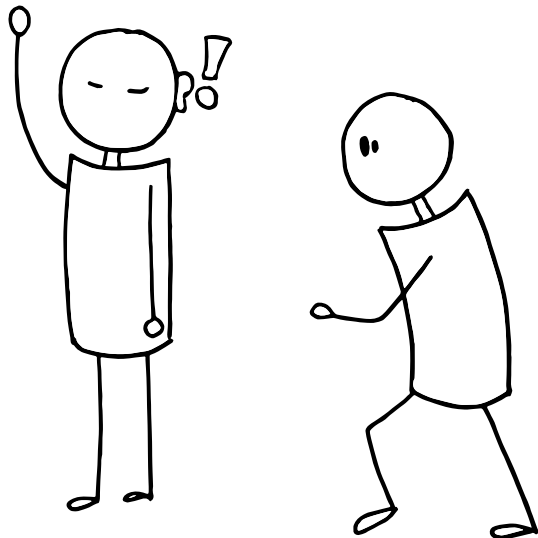
Die Kinder spüren und beschreiben, wie sich der Körper nach der Übung anfühlt.

## LUFTMATRATZE AUFPUMPEN



Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Ein Partner ist die Luftmatratze und begibt sich in eine gemütliche Position. Der andere Partner pumpt nun die Luftmatratze auf, indem er einzelne Körperteile (z. B. Füße, Unterschenkel, Knie) des Partners berührt. Dieser spannt nacheinander alle berührten Körperteile an. Sind alle Muskeln angespannt kann die Luft wieder abgelassen werden. Die Körperteile entspannen sich und werden wieder weich.

## DER SCHLEICHENDE FUCHS



Die Kinder sitzen oder stehen mit geschlossenen Augen. Ein Kind schleicht durch den Raum und versucht ein anderes Kind anzufassen. Wer ein Geräusch in seiner Nähe hört, darf die Hand heben und darf nicht mehr berührt werden. Wer berührt wird, wird zum Fuchs.

INFORMATION



### Weiterführende Literatur:

- Kalhorn, E. (2008). Entspannung mit Kindern: Ein Ideenbuch. Norderstedt: Books on Demand.
- Fessler, N. (2013). Entspannung lehren und lernen in der Grundschule. Aachen: Meyer&Meyer.
- Jaffan, N. (2017). Aktive Entspannung: Ruhepausen als Erlebnis. In: Sportpraxis, S.15-18





# Massageübungen

Massagen haben eine wohltuende Wirkung und regen die taktil-kinästhetische Wahrnehmung der Kinder an. Sie fördern die Durchblutung und lockern die Muskulatur in Schultern und Rücken. Da Massageübungen körperliche Nähe und direkten Körperkontakt voraussetzen, ist es wichtig auf einen achtsamen und respektvollen Umgang der Kinder untereinander zu achten. Zu Beginn sollten Lehrerinnen und Lehrer unbedingt mit den Kindern darüber sprechen und einfache Formen des Körperkontakts erproben. Als Einstieg in die Partnermassage eignet sich der Einsatz von Tennisbällen oder Igelbällen.



## BEISPIEL

### Igelmassage

Die Kinder bilden Paare. Jeweils ein Partner setzt sich bequem auf den Stuhl, der andere Partner sitzt mit einem Ball (Tennisball, Igelball, Flummi) neben ihm und lässt den Ball mit unterschiedlichen Druck hin und her rollen. Das Kind, das massiert wird, darf bestimmen, wie fest massiert wird. Die Partner wechseln im Anschluss die Positionen.

### Blumen pflanzen

Die Kinder bilden Paare, jeweils ein Partner setzt sich bequem auf den Stuhl, der andere Partner führt die Massage aus. Danach wird gewechselt.

»Zuerst wird das Beet gut umgegraben.«	Mit den Fingerspitzen vorsichtig den Rücken »umgraben«.
»Dann wird das Unkraut aus dem Beet gezupft.«	Mit Zeigefinger und Daumen leicht »zupfen«.
»Nun wird das Beet glatt geharkt und eine lange Rinne für die Blumensamen gezogen.«	Mit den Fingern einen Rechen formen und den Rücken herunterfahren. Dann mit dem Zeigefinger den Rücken entlangfahren.
»Jetzt werden die Blumensamen verteilt und mit ein bisschen Erde bedeckt.«	Mit den Fingern vorsichtig auf den Rücken drücken und langsam mit der Hand über den Rücken streichen.
»Damit die Blumen wachsen werden sie mit der Gießkanne gegossen.«	Mit gespreizten Fingern auf den Rücken »prasseln«.
»Die Sonne kommt raus und scheint warm auf die kleinen Blumen, damit sie wachsen können.«	Die Handflächen aneinander reiben und über den Rücken streichen.

# Koordination und Rhythmus

Bewegung ist das erste Kommunikationsmittel eines Neugeborenen mit seiner Umgebung. Studien belegen, dass sich Sprache in Verbindung mit motorischer Aktivität bei den meisten Kindern besser entwickelt. Die empirischen Befunde zum Zusammenhang des Spracherwerbs und körperlich-motorischer Entwicklung zeigen, dass besonders die Feinmotorik, koordinative Aufgaben der Hand-Auge-Koordination und die Gleichgewichtsfähigkeit in einem Zusammenhang mit kognitiven Leistungen stehen (Everke, 2009).

Der regelmäßige Einsatz von Bewegungslieder hat einen motivierenden Charakter, wenn sich Bewegungen mit Musik und Text verbinden. Es gibt eine Vielzahl an Bewegungsliedern und rhythmischen Übungen. Besonders feinmotorische Bewegungen stehen im engen Zusammenhang mit der Ausbildung kognitiver Strukturen (Morgenstern, 2007, S.9). »Eine strikte Trennung von Körper und Geist ist heute wissenschaftlich weitgehend widerlegt, da über wechselseitige, komplexe Regelmechanismen sich Gehirn und Körper gegenseitig beeinflussen und steuern.« (Engelke & Hlatky 2007, S.36).

## Bewegungslieder

BEISPIEL



### Mehr Bewegung

**Inhalt** Liedtext (auf die Melodie von Bruder Jacob)

»Mehr Bewegung, mehr Bewegung,  
das tut gut, das tut gut.  
Kommt macht alle mit, kommt macht alle mit,  
So bleibt man fit, so bleibt man fit!

Auf ein Bein, auf ein Bein,  
steh ganz ruhig, steh ganz ruhig.  
Du bist ein Elefant, du bist ein Elefant,  
wie elegant, wie elegant.«

**Durchführung** Bei diesem kurzen Lied bietet es sich an die Kinder in Gruppen eigene Bewegungen zu den einzelnen Textteilen erfinden zu lassen. Jede Gruppe darf ihre eigene Bewegungsidee vor der Klasse vorführen und alle Zuschauer machen mit. Die beliebteste Bewegungsvariante wird dann im Kanon gesungen und bewegt.

**Varianten** Da der Text ganz einfach aufgebaut ist, lassen sich leicht noch weitere Strophen zusammen mit den Kindern erfinden.

**Quellen:** Textliche Neubearbeitung von Caroline Handtmann, traditionell überlieferte Melodie »Bruder Jakob«.



## BEISPIEL

### Hörst du die Regenwürmer husten

Inhalt	Liedtext (mit Bewegungen)	
	»Hörst du die Regenwürmer husten, wenn sie durchs dunkle Erdreich zieh'n? Wie sie sich winden – und dann verschwinden auf nimmer, nimmer, Wiedersehen. Und wo sie waren, da ist ein Loch, Loch, Loch und wenn sie wiederkommen, ist es immer noch, noch, noch.«	(Hände ans Ohr, danach: leicht husten) (Handflächen zusammen-drücken und Schlangen-bewegungen machen) (Mit einem Arm durch die Luft wedeln) (In die Hocke gehen, klein machen und dann wieder aufstehen) (Mit den Händen einen Kreis formen und dazu wippen) (Handflächen zusammen-drücken und Schlangen-bewegungen machen) (Mit den Händen einen Kreis formen und dazu wippen)
Durchführung	Lied vorspielen/vorsingen und mitsingen. Dazu die vorgegebenen Bewegungen durchführen. Die Schülerinnen und Schüler können bei wiederholtem Durchführen mitsingen.	
Varianten	Laut und leise singen; langsam und schnell singen/ bewegen.	

Quellen: Hering, W. (1995). Spiele und Musik von 2-5. Bewegungslieder für Kinder. Reinbek: Rowohlt.



## Dackel Waldemar

Inhalt	Liedtext (mit Bewegungen)
	<p>»Mein Dackel Waldemar (mit der Hand kleinen Hund anzeigen)</p> <p>und ich (auf sich selber zeigen)</p> <p>wir zwei (zwei Finger in die Luft halten)</p> <p>wir wohnen in der (mit den Händen ein Dach formen)</p> <p>Regenbogenstraße (Bogen mit dem Arm beschreiben)</p> <p>drei (drei Finger in die Luft halten)</p> <p>und wenn wir draußen eine Runde drehen, (im Kreis marschieren)</p> <p>dann kann man Dackelbeine wackeln sehen.« (Knie schnell öffnen und schließen)</p>
Durchführung	Lied einmal vorsingen und vormachen, dann zunächst den Text einführen und dann mit obenstehenden Bewegungen kombinieren. Kann direkt am Platz oder im Stehkreis erfolgen.
Varianten	Tempo des Liedes steigern und verlangsamen, Bewegungen ohne Gesang (Pantomime).

Quellen: Metcalf, R. (2014). Das wilde Tier. 15 überlieferte Spiellieder für ungezähmte Kinder. Berlin: Nubel.

Metcalf, R. & Nubel, K. (2001). Das wilde Tier. Begleitheft mit Note, Gitarrenakkorden, Texten und Spielanregungen zu 15 überlieferten Spielliedern für ungezähmte Kinder. Berlin: Nubel.



## Bei Müllers hat's gebrannt, brannt, brannt...

Inhalt	Liedtext
	<p>Bei Mül-lers hat's ge-brannt, brannt, brannt, da bin ich schnell ge- rannt, rannt, rannt, da kam ein Po-li-zist, zist, zist, der schrieb mich auf die List, List, List, die List die fiel in den Dreck, Dreck, Dreck, da war mein Name weg, weg, weg, da lief ich schnell nach Haus, Haus, Haus, und die Ge-schicht war aus, aus, aus!</p>
Durchführung	Partnerweise gegenüberstellen. In der ersten Zeile klatscht man in die eigenen Hände. In der zweiten klatscht man mit dem Partner die rechten Hände gegeneinander. In der dritten Zeile wieder in die eigenen Hände klatschen und bei der vierten mit dem Partner die linken Hände gegeneinander klatschen. Bei der dreimaligen Wortwiederholung am Ende jeder Zeile klatscht man beide Hände auf Brusthöhe gegen die des Partners. Das wiederholt man z.B. achtmal und versucht sich dabei zu steigern.
Varianten	Es gibt verschiedene überlieferte zusätzliche Strophen und die Schüler und Schülerinnen können auch neue »dichten«.

Quellen: Traditionell überliefertes Klatschspiel unbekanntes Ursprungs, textliche Bearbeitung und Bewegungsbeschreibung durch Anke Hanssen-Doose.

# Weiterführende Empfehlungen

## Musik CD's



Breuer, K. & Draxler, T. (2019): Ich bin da - 24 Wohlfühllieder für Kinder. Lustige und ruhige Entspannungs-, Massage- und Mutmachlieder für mehr Körperwahrnehmung (ISBN 978-3-95722-326-5)



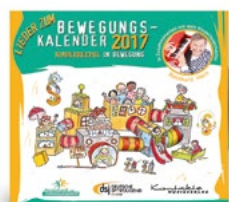
Gnettner, I. (2012): Neue Spiel- und Bewegungslieder (ISBN 978-3-7698-1880-2)



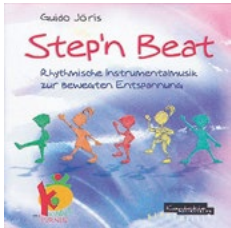
Gröger, C. & Sinapius, H. (2008): Fröhliche Kinder - motorisch mit Musik gefördert. 12 lustige Mitmachlieder zum Turnen, Tanzen und Spielen (ISBN 978-3-7853-1745-7)



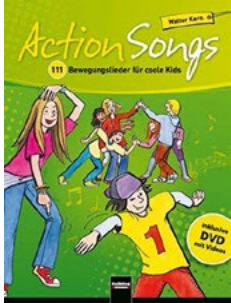
Horn, R. & Handmann, C. (2016): Bewegungspausen. Mit Bewegung durch den Schultag (ISBN 978-3-89617-292-1)



Horn, R. (2017): Lieder zum musikalischen Bewegungs-Kalender 2017. Kinderrechte in Bewegung (MP3 Download und CD unter [www.kontakt-musikverlag.de](http://www.kontakt-musikverlag.de))



Horn, R. Griffiths, L. & Hoppe, P. (2002): Step'n beat. Rhythmische Instrumentalmusik zur bewegten Entspannung (ISBN 978-3-89617-129-0)



Kern, W. (2012): Action Songs. 111 Bewegungslieder für coole Kids (ISBN 978-3-85061-889-2)



Pig-Band Borste (2013): Vom Bewegungshit zum Entspannungslied. Musikalische Rituale für den Klassenraum (ISBN 978-3-8346-2307-2)



Schneider, M. & Schneider, R. (1994): Bewegen und Entspannen nach Musik. Rhythmisierungen, Bewegung und Ausgleich in Kindergarten und Unterricht (ISBN 978-3-86072-150-6)



Schories, L. & van Bosch, J. (2013): Starke Kinder. Bewegungslieder zum Mitmachen (ISBN 978-3-95513-834-9)



Sumfleth, M. & Lamp, F. (2013): Das Spiel- und Bewegungsliederbuch. Die 100 besten Spiel- und Bewegungslieder (ISBN 978-3-9815408-0-2)

# Förderliche Bedingungen

Die Förderung der körperlich-motorischen Entwicklung und die Ausbildung motorischer Basiskompetenzen sowie der Umgang mit Entwicklungsbesonderheiten in diesem Bereich erfordert Teamarbeit auf kollegialer Ebene. Hier sind vor allem die Sportlehrerinnen und Sportlehrer diejenigen, von deren Expertise die Kolleginnen und Kollegen zur körperlich-motorischen Entwicklung im Grundschulalter profitieren können. Trotzdem können und sollen alle Pädagogen zu einer bewegungsfreundlichen Grundschule beitragen. Die eigene Haltung ist hinsichtlich der Wertschätzung und Anerkennung der körperlich-motorischen Leistung von Kindern ausschlaggebend. Auch Kinder mit Entwicklungsbesonderheiten, übergewichtige Kinder und solche mit Adipositas bedürfen dieser Anerkennung. Ihnen müssen Bewegungsgelegenheiten geboten werden, die sie einerseits bewältigen können, um Erfolgserlebnisse zu schaffen. Andererseits ist ganz wesentlich darauf zu achten, dass bei der allgemeinen Förderung der körperlich-motorischen Entwicklung nicht die Leistungsfähigkeit, die durch den motorischen Akt an sich immer auch sichtbar ist, im Vordergrund steht. Bei weniger sportlichen Kindern kann das schnell dazu führen, dass sie keine gute Figur machen und von Mitschülern gehänselt werden (Hunger, 2019).

Die Vorbildwirkung der Lehrkräfte ist ein wichtiger Aspekt hinsichtlich der Motivation der Schülerinnen und Schüler. Wenn sie selbst bei Bewegungspausen mitmachen, Übungen demonstrieren und bei Sportfesten in Aktion treten, geben sie ein positives Beispiel.

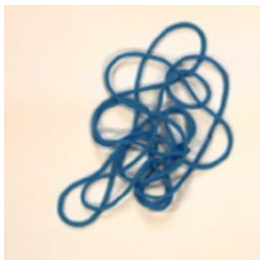
Im Klassenzimmer und in der Schule können gemeinsam entsprechende Rahmenbedingungen für Bewegungspausen und Übungen geschaffen werden. Die Schüler sollten von Anfang an wissen, dass Bewegungspausen nicht lange dauern können und im Anschluss der Unterricht wieder weitergeht. Die Pausenkiste und die kleine Rückenschule in den nächsten Kapiteln sind Möglichkeiten, um förderliche Bedingungen zu schaffen.

## Pausenkiste

In den Pausen können die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachgehen. Mit einer Pausenkiste können Anreize für eine sinnvolle Pausennutzung gegeben werden. Lehrerinnen und Lehrer können die Pausenkiste mit den Kindern erarbeiten, gestalten und beliebig ergänzen bzw. erweitern. Für die Nutzung in der Pause empfiehlt es sich, gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern Regeln aufzustellen. Eine »Pausenkistenordnung« oder die Ernennung eines wöchentlich wechselnden »Pausenkisten-Verantwortlichen« sind weitere Möglichkeiten. Mit den Inhalten der Pausenkiste sind vielfältige Übungen möglich. Im Folgenden ist eine kleine Auswahl an möglichen Aktivitäten aufgelistet. Diese lässt sich jedoch jederzeit erweitern. Der Kreativität ist keine Grenze gesetzt.



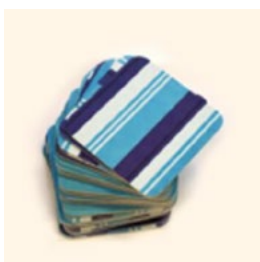
Das klassische **Gummitwist** kann die Kinder zum Hüpfen nach einem bestimmten Rhythmus (Beispiel: Trick – Track – Donald Duck – Micky Maus – Rein und Raus) anregen. Der Schwierigkeitsgrad kann durch die Höhe des Gummis verändert werden. Für das Spiel sind mindestens drei Spieler erforderlich.



Es gibt auch **Fadenspiele**. Bei diesen ist die Fingerfertigkeit der Kinder gefragt und mithilfe einer geschlossenen Kordel werden verschiedenen Figuren geknüpft. Fadenspiele können allein, zu zweit oder mit mehreren Spielern gespielt werden.



Mit **Tüchern** gibt es verschiedene Spielideen. Neben Jonglageübungen können die Kinder auch Zahlen/ Wörter/ Buchstaben in die Luft zeichnen und diese dann erraten lassen. Eine weitere Möglichkeit ist der Transport von ein oder mehreren Tüchern, ohne diese mit den Händen zu greifen.



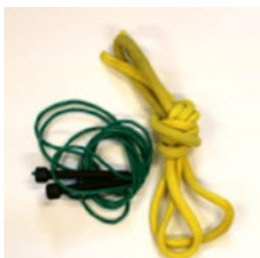
Mit **Pappdeckeln** können die Kinder unterschiedliche Häuser bauen. Ein zusätzlicher Anreiz ist das Bauen auf Zeit oder auf einer besonderen Unterlage (z.B. einer Teppichfliese). Eine zweite Übung beinhaltet das Balancieren der Pappdeckel auf verschiedene Art und Weise (mehrere übereinander; auf dem Kopf, auf einer Hand, auf dem Fuß; paarweise mit und ohne Hände; ...).



**Teppichfliesen** können den Kindern auch als »Eisschollen« dienen. Diese liegen dann auf dem Fußboden verteilt und man muss versuchen ins Ziel zu gelangen, ohne dabei das »Eiswasser« (Fußboden) zu berühren. Sie können auch probieren, sich auf verschiedene Art und Weise auf der Teppichfliese fortzubewegen (z. B. sitzend, beide Hände/ Füße/ Knie berühren die Fliese, stehend auf einem Fuß, ...)



Mit Hilfe eines **Balls** (Tischtennis-, Papierknüll-, Wattede, ...) und einem **Becher** können die Kinder unterschiedliche Becher-Ball-Fang-Spiele spielen. Dabei gilt es, den Ball in die Luft zu werfen und anschließend mit dem Becher wieder aufzufangen. Beim Wurf kann die Höhe variieren oder man zählt die Anzahl der Treffer in einer vorgegebenen Zeitspanne.



Neben dem klassischen Seilspringen lassen sich auch andere Spiele mit einem **Seil** durchführen. Das Seil kann unter zwei Stühle gelegt werden, sodass je ein Ende unter einem Stuhl liegt. Die Stühle sollten in einem Abstand von zwei bis drei Metern mit den Stuhllehnen zueinander aufgestellt werden. Beim Start sitzen beide Spieler auf den Stühlen. Nach einem Kommando müssen sie zwei Runden im Uhrzeigersinn um die Stühle rennen, sich schnell wieder setzen und idealerweise als erster das Seilende auf ihrer Seite greifen. Wer ist schneller? Mit den Bällen können die Kinder u.a. auch Zimmerbasketball spielen. Hierfür versuchen sie in bestimmte Behälter (Eimer, Kartons, Körbe, Joghurtbecher, ...) zu zielen. Dabei kann der Abstand zum Zielobjekt verändert werden. Mit Joghurtbechern lassen sich tolle Pyramiden bauen.





Mit den **Taschentuchgeistern** können die Kinder Zielwerfen üben, indem sie beispielsweise mit Kreide eine Zielscheibe an die Tafel malen. Auch Weitwurf ist möglich, wobei geschaut wird, welches Kind den Geist am weitesten werfen kann. Eine dritte Möglichkeit ist »Geister-Tennis«. Hierbei können die Kinder auf zwei Becher oder zwei Fliegenklatschen zurückgreifen und versuchen den Geist möglichst oft hin und her zu spielen.



Die **Fliegenklatschen** können auch in Verbindung mit einem Luftballon zum Einsatz kommen. Beim »Fliegenklatschen-Federball« wird der Ballon hin und her gespielt. Der Ballon kann auch in der Luft jongliert und dabei möglichst lang in der Luft gehalten werden. Die Kinder können den Luftballon außerdem durch den Raum transportieren, z. B. ohne ihn zu berühren (pustend), ihn dabei auf der Fliegenklatsche oder der Handfläche balancieren und mit einem Finger oder Fuß stupsen.



**Zeitungen** lassen sich prima in ein Transportspiel umwandeln. Ähnlich wie bei dem Luftballon können die Kinder versuchen, die Zeitung mit Hilfe verschiedener Körperteile zu transportieren. Dabei können sie die Zeitungen z. B. glatt lassen oder einrollen.



Auch einen **Zimmerbumerang** können die Kinder selbst basteln. Anschließend können sie probieren, ihn zu werfen und im Anschluss wieder aufzufangen.



#### INFORMATION



### Weiterführende Literatur

Kurze Bewegungspausen in der Grundschule von Anke Hanssen-Doose, Caroline Handtmann, Elke Opper, Annette Worth (2019) – 68 Bewegungspausen für den Fachunterricht. Hofmann Verlag



## TIPP

Spiel- und Bewegungsfeste im Anfangsunterricht, die über die meist leistungsorientierten Sportfeste der Schule hinausgehen, sollen Spaß an der Bewegung für alle Schülerinnen und Schüler fördern. Damit kann das Potential der Bewegungsfreude zur Motivation der körperlich-motorischen Anstrengungsbereitschaft ausgeschöpft werden.



## Weiterführende Literatur

Lehner, P. (2016). Zur Sache: Spielfeste planen. Das Spielfest als Bewegungsevent. Grundschule Sport, (10).

## Kleine Rückenschule

Im Sächsischen Lehrplan Grundschule Sport ist »Die kleine Rückenschule« verortet und sollte im Unterricht im Klassenzimmer fortgeführt und ergänzt werden. Hierbei werden folgende Themen für Schülerinnen und Schüler spezifisch auf den Grundschulbereich zugeschnitten: Anwenden rückenfreundlicher Alltagsbewegungen: rückenfreundliches Sitzen – Aufstehen – Hinsetzen, Bücken – Heben – Tragen sowie Stehen – Gehen – Laufen.

Ziel ist es, einen Einblick in den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule zu gewinnen, wesentliche Merkmale über die Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule als Lebensraum der Bandscheiben kennenzulernen. Mit der Verwendung von Wirbelsäulenmodellen, z. B. aus Klopapierrollen und Spülschwämmen können die Funktionen der Wirbelsäule und Bandscheibe für die Kinder gut visualisiert und kindgerecht erklärt werden.



### Funktionen der Wirbelsäule:

- Stützfunktion (Aufrechterhaltung des Oberkörpers)
- Federfunktion (durch die doppelte S-Form, Federung beim Gehen, Laufen und Hüpfen)
- Bewegungsfunktion (durch die einzelnen Wirbelkörper, keine starre Säule)
- Schutzfunktion (für das darin liegende Rückenmark, das viele Nervenzellen hat)

### Funktionen der Bandscheibe:

- Wasserkissenfunktion zum Druckausgleich
- durch Be- und Entlastung ernährt
- alle Nährstoffe wie ein Schwamm aufsaugen und durch die Bewegung: gehen, hüpfen, springen etc. alle verbrauchten Stoffe wieder raus quetschen

Mit Kollegen, insbesondere denen, die das Fach Sport unterrichten, aber auch fachübergreifend oder fächerverbindend z. B. in Kombination mit dem Sachunterricht zum Thema »Mein Körper und meine Gesundheit« können gemeinsam die folgenden Bausteine erarbeitet werden:



#### INFORMATION

### Der rückenfreundliche Stand

- Füße schulterbreit auseinander
- Knie leicht gebeugt
- Brust raus – ganz stolz sein
- Schultern leicht nach hinten ziehen
- Kopf aufrecht
- Bauchnabel ein bisschen einziehen



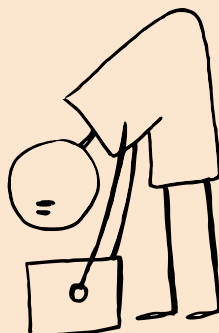
#### INFORMATION

### Wie hebt man schwere Sachen rückenfreundlich hoch?

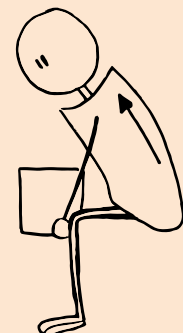
- nah zu dem schweren Gegenstand hingehen
- in die Knie gehen, aber dabei die Knie nicht über die Zehenspitzen schieben
- Rücken gerade lassen
- Bauch ein bisschen anspannen
- mit Arm- und Beinkraft hochheben

Achtung: Zu schwere Sachen sollten Kinder nicht hochheben, da sonst die Gefahr eines Leistenbruchs entsteht. Die Kinder sollten wissen, dass sie schwere Gegenstände nur gemeinsam oder mit Hilfe von Erwachsenen hochheben und tragen.

FALSCH



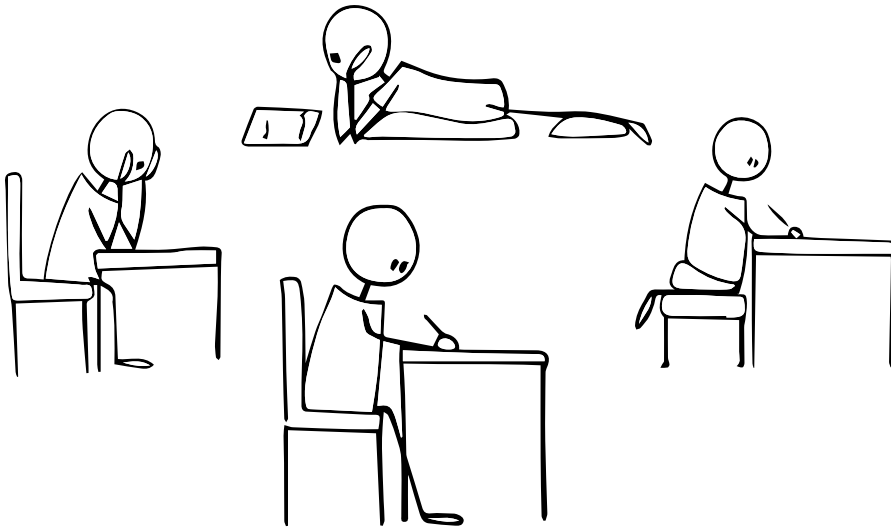
RICHTIG



## Dynamisches Sitzen

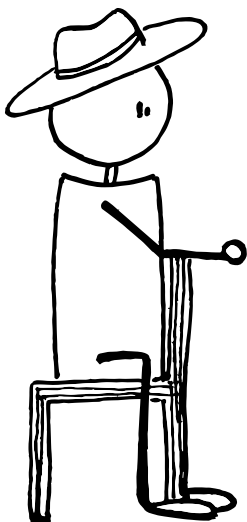
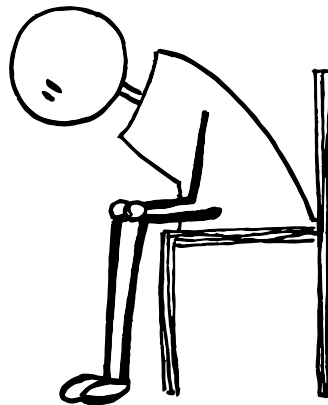
Zu langes Sitzen soll generell vermieden werden. Um präventiv Fehlhaltungen vorzubeugen, wie beispielsweise Rundrücken, Kopfschiefelage und Nackenschmerzen, sollen Schüler mit verschiedenen Sitzhaltungen vertraut gemacht werden. Ziel ist es, den Kindern verschiedene Sitzhaltungen vorzustellen und längere unphysiologische Sitzpositionen durch Bewegungspausen und dynamisches Sitzen zu unterbrechen.

Mögliche Sitzhaltungen:



## Der Kutschersitz

Setz dich auf die vordere Stuhlhälfte, grätsche die Beine. Beide Füße sind fest auf dem Boden. Dann stütze die Unterarme auf deinen Knien ab, streck deinen Rücken. Dein Kopf ist wie eine Verlängerung vom Rücken und dein Nacken ist lang. Schau auf den Boden und atme langsam ein und aus. Wie fühlt sich das für dich an?



## Der Cowboysitz

Setze dich umgedreht auf deinen Stuhl. Stütze die Unterarme auf der Lehne ab und halte deinen Rücken gerade. Atme langsam ein und aus. Wie fühlt sich das für dich an?

## Dynamisch Sitzen – wie geht das?

- Becken vor- und zurückkippen
- Gewicht mal auf die rechte, mal auf die linke Gesäßhälfte verlagern
- Brustkorb vor, zurück und zur Seite schieben
- Kopf nach hinten schieben und so den Nacken strecken
- in der vorderen Sitzhaltung auf dem Arbeitstisch abstützen
- in der hinteren Sitzhaltung entspannt gegen die Rückenlehne lehnen
- im Sitzen die Hüfte kreisen

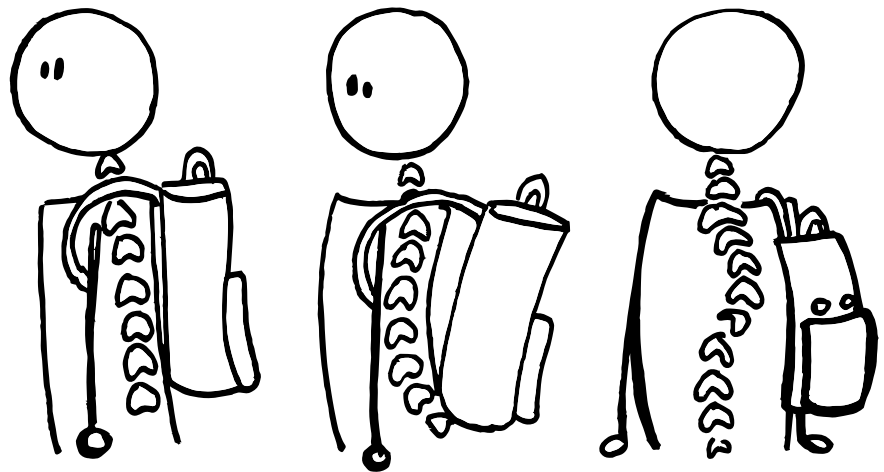
## Hinweise zum Tragen des Ranzens

Der erste Schulranzen hat für jedes Kind eine sehr große Bedeutung. Manchmal ist zu beobachten, dass die Ranzen teilweise viel zu schwer für die Kinder sind. Als Faustregel gilt: Das Gewicht eines gepackten Ranzens soll 10 % des Körpergewichts des Kindes nicht überschreiten (SMK Broschüre - Das Jahr vor Schulbeginn S. 19).

Hinweise zur Qualität und Nutzung eines Ranzens:

- Der Ranzen sollte eine ergonomisch geformte Rückenpartie haben.
- Der Ranzen sollte nicht über die Schultern hinausragen und dicht am Rücken anliegen.
- Die Tragegurte sollten gepolstert, breit und einstellbar sein.
- Ein zusätzlicher Brustgurt ist empfehlenswert.
- Eltern sollten täglich den Inhalt prüfen. Nur Materialien für den aktuellen Tag sollten im Ranzen sein. Schwere Gegenstände nah zum Rücken einpacken (Kempf, 2004, S.99).

Zusätzlich sollte der Ranzen stets richtig auf dem Rücken getragen werden, um Haltungsschäden zu vermeiden. Im ersten Bild wird der Ranzen richtig getragen. Beim zweiten Bild liegt der Ranzen nicht richtig am Körper, so kann es zu einer ungünstigen Hohlkreuzposition kommen, die längerfristig Schmerzen verursachen kann. Längerfristiges einseitiges Tragen im Kindesalter, wie auf Bild drei, kann zu Wirbelsäulenverkrümmungen (Skoliosen) führen und sollte vermieden werden.



# Bewegungsprojekte

Auswahl verschiedener Bewegungsprojekte:

INFORMATION



Prof. Dr. Pühse, Uwe (Universität Basel/ Institut für Sport und Sportwissenschaften):  
SchoolDance Projekt. 01/2007-07/2009.

<https://www.bisp-surf.de/Record/PR020100600097/Details#tabnav>

Das School Dance Projekt ist eine zweijährige Tanzintervention bei SuS der Grundschule (7-9 Jahre) mit Tänzerinnen des Cathy Sharpe Dance Ensemble. Untersucht wurden Konzentrationsfähigkeit, soziales Selbstkonzept, Schulfreude sowie diverse koordinativen und konditionelle Fähigkeiten. Wissenschaftlich begleitet wurde das Projekt von dem ISSW Basel und der Humboldt-Universität Berlin.



Prof. Dr. Heim, Rüdiger (Universität Heidelberg/ Institut für Sport und Sportwissenschaften/  
Arbeitsbereich Sport und Erziehung): Sportpädagogische Begleitstudie des Schwimmfix-  
Projekts. 01/2007 – 12/2011.

<https://www.bisp-surf.de/Record/PR020170600064>

Die Begleitstudie des Schwimmfix-Projekts erfasst mithilfe von Fragebögen dessen Auswirkungen auf das Selbstkonzept der teilnehmenden SuS. Das Schwimmfix-Projekt verfolgt das Ziel, SuS der 2. Klasse eine grundlegende Schwimmfähigkeit zu vermitteln und darüber hinaus durch eine komprimierte Vermittlung, sowie häufige positive Rückmeldungen auf das Selbstkonzept der SuS Einfluss zu nehmen.



Lindel, Matthias: Das Projekt Drachenstark: die Turnhalle wird zum Lesesaal. In: Sportpraxis, Heft 56, Ausgabe 11+12, S.10-13, 2015.

Das Projekt Drachenstark verbindet die Förderung der Lesekompetenz mit dem Sportunterricht und bietet die Möglichkeit sonst fachlich und räumlich getrennte Unterrichtsinhalte zu vereinen. Die Turnhalle als Lesesaal ermöglicht die Kombination von Bewegungsförderung, Förderung der Lesemotivation und Selbstbehauptung. Auf der Grundlage des Buches »Der kleine Drache Kokosnuss und der große Zauberer« von Ingo Sieger wird die Sporthalle zum »Drachenland«. Angelehnt an das Konzept des Zirkeltrainings können die SuS an verschiedenen Stationen Bewegungs-, Selbstbehauptungs- und Leseaufgaben lösen. Das Projekt richtet sich an SuS der Grundschule und besonders an SuS, die mit dem »klassischen« Lesen nicht viel zu tun haben.

Mittelbach, Tom: Boxen in der Schule: Projekt zur Gewaltprävention. In: Sportpraxis, Heft 55, Ausgabe 3+4, S. 22-26, 2014.

In dem Projekt »Boxen in der Schule: Projekt zu Gewaltprävention« lernen die SuS verschiedenen Grundstellungen und Grundschläge aus unterschiedlichen Boxstilen kennen. Boxen eignet sich gut um sportlichen Ehrgeiz mit der eigenen Aggression und bewusst gesteuerter Beherrschung in Einklang zu bringen und fördert darüber hinaus die Schnellkraft, Reaktionsfähigkeit, Kondition, Augen-Hand-Koordination und Antizipationsfähigkeit der SuS. Boxen im Sportunterricht kann eine gute Möglichkeit sein, Empathie und Einfühlungsvermögen der SuS zu fördern.

Katzer, Stefanie Josefine: Das Volmarsteiner Dschungelbuch: ein inklusives Musik- und Bewegungsprojekt In: Praxis der Psychomotorik. Heft 41, Ausgabe 3, S. 146-151, 2016.

Idee des inklusiv gestalteten Schuljahresprojekts an der Oberlinschule (Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung) ist, Musik und Ideen aus dem Musical Dschungelbuch umzugestalten und zu den einzelnen Themen Gäste aus dem Umkreis einzuladen. Nach einer Einführungsstunde, wurden in jeweils 1-2 Unterrichtseinheiten 8 verschiedene Szenen mit unterschiedlichen Themen bearbeitet. Dabei wurden die 8-12-jährigen SuS jeweils von Menschen aus der Umgebung unterstützt. Den Abschluss des Projekts bildet ein große gemeinsame »Dschungelparty«.

Schmidt, Melitta: Wir für euch!: Jugendliche entwickeln ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprojekt für ihre jüngeren Mitschülerinnen und Mitschüler. In: Sportpädagogik: Zeitschrift für Sport-, Spiel- u. Bewegungserziehung. Heft 39, Ausgabe 1, S. 18-21, 2015.

Das Projekt »Wir für euch!« unterstützt eine nachhaltige gesundheits- und bewegungsorientierte Schulentwicklung und fördert die Interaktion zwischen SuS unterschiedlicher Jahrgangsstufen. Im Rahmen eines Wahlpflichtkurses setzen sich SuS der 10. Klasse über ein Schuljahr mit dem Schwerpunkt Bewegung und Ernährung auseinander und entwickeln ein bewegungsorientiertes Projekt für die Fünftklässler.

Krüger, Birgit: Bewegung mit Spaß beim Trommeln auf großen Bällen – Projekt »Weltreise«: der Einsatz von Drums Alive bzw. Kids Beats in der Psychomotorik – Teil II. In: Praxis der Psychomotorik. Heft 37, Ausgabe 4, S.195-200. 2012.

Das Projekt bietet die Möglichkeit, die psychomotorische Praxis durch Fitnesstrends wie Drums Alive und Kids Beats in modifizierter Form zu bereichern. Das Trommeln auf großen Bällen verbindet Bewegungen aus dem Aerobic Bereich mit Trommelrhythmen und Musik. In Form einer Weltreise erleben die SuS in 5 Unterrichtseinheiten eine Mischung aus Trommel-einheiten, freien Bewegungsmöglichkeiten und ruhigen Phasen.

Kolb, Michael: »Fit am Ball«: ein sportpädagogisches Projekt? In: Sportpädagogik im Spannungsfeld gesellschaftlicher Erwartungen, wissenschaftlicher Ansprüche und empirischer Befunde; Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik vom 7.-9. Juni 2007 in Augsburg. Hamburg: Czwalina (Verlag), 2008, S.155-159.

Ziel des Projekts ist es durch zusätzliche präventive Bewegungseinheiten mit integrierten Trink- und Ernährungstipps SuS zu fördern, die deutliche Bewegungsdefizite zeigen oder von Übergewicht bedroht sind. Das elfwöchige Projekt richtet sich an SuS der Klassen 3-6 und wird von der Sporthochschule Köln betreut. Das Stundenkonzept orientiert sich an einem allgemeinen (Fuß-)Ball-Koordinationstraining und wird den Lehrkräften in einem Unterrichtsmaterialien-Ordner zur Verfügung gestellt.

Von Gosen, Andrea: SpielRaum für Bewegung. Online im Internet: URL: <http://www.kinder-gartenpaedagogik.de/515.html> [Stand: 01.11.17]

Im SpielRaum für Bewegung können vorhandene Materialien von Kindern selbstständig erprobt werden. Dies soll freudvoll und ohne Leistungsdruck frei nach der Selbsteinschätzung der Kinder geschehen. Durch viel Eigenverantwortung werden die Kinder nicht überfordert und erlernen Selbstvertrauen, Initiative und innere Stärke, aber auch klare Regeln und Grenzen. Erwachsene greifen in diesem Projekt lediglich ein, wenn sie das Kind explizit um Hilfe bittet, was eine vertrauensvolle Grundhaltung erfordert.



Seufert, Tina. Gesundheitsförderung in der Grundschule: Komm mit in - Das Gesunde Boot - Grundschule. Stuttgart: Baden-Württemberg-Stiftung, 2012.

Das Programm verfolgt Ziele und Inhalte des Bildungsplans für die Grundschule und des Orientierungsplans für den Kindergarten. Übergeordnete Ziele des Programms sind die Vermittlung von gesundheitsförderlichen Themen in Fortbildungen für Betreuungskräfte im Elementar- und Primarbereich und die Bereitstellung von Ideen und Materialien für die Umsetzung. Begleitet durch die Piratenkinder Finn und Fine als Identifikationsfiguren erlernen die Kinder sich ausreichend zu bewegen, ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten und sich gesund zu ernähren.

Kinderturnstiftung Baden-Württemberg: Übersicht: Bundesweite Projekte – Kinder und Bewegung. Online im Internet: URL: <http://www.kinderturnstiftung-bw.de/uebersicht-bundesweite-projekte-kinder-und-bewegung> [Stand: 01.11.17]

Mit Projekten in den Handlungsfeldern Familie, Kindertageseinrichtung, Grundschule und Kommune setzt sich die Stiftung für vielseitige, tägliche Bewegung von Kindern und für bewegungsfördernde Rahmenbedingungen ein, indem die Akteure miteinander vernetzt werden und das Kinderturnen gestärkt wird.



# Literaturverzeichnis

- Berk, L. E. (2011). Entwicklungspsychologie. 5. Aufl. München: Pearson Verlag.
- Engelke, K., & Hlatky, M. (2007). Bewegung beginnt im Kopf: Koordination macht's perfekt; Übungen, Bewegungsabläufe; mit Übungen für Jung und Alt. Wien: Verlag-Haus der Ärzte.
- Everke, J. (2009). Die CoMiK-Studie, Cognition and Motor activity in Kindergarten: Entwicklung und Evaluation eines Bewegungsförderungsprogramms zur Verbesserung motorischer und kognitiver Fähigkeiten bei Kindergartenkindern (Dissertation). Universität Konstanz, Deutschland.
- Fessler, N. (2013). Entspannung lehren und lernen in der Grundschule. Aachen: Meyer & Meyer.
- Fessler, N., & Weiler, A. (2013). Didaktisch-methodische Grundlegung eines Basis-Entspannungs- trainings. In Fessler, N. (Hrsg.). Entspannung lehren und lernen in der Grundschule. S. 39-52. Aachen: Meyer & Meyer.
- Hahnenberg, U. & Diephaus, D. (2012). Das große Förder-Spiele-Buch 3. Dortmund: Borgmann Media.
- Hanke, P. (2007). Anfangsunterricht: Leben und Lernen in der Schuleingangsphase. 2. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz.
- Hartke, B., Koch, K., & Diehl, K. (2010). Förderung in der schulischen Eingangsstufe. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Hartmann, C., Senf, G., Minow, H. J. (2011). Sport verstehen – Sport erleben. Bewegungs- und trainingswissenschaftliche Grundlagen. 2. Aufl. Berlin: Lehmanns Media Verlag.
- Holterdorf, I., & Prossowsky, P. (2010). Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag: mit einfachen Übungen den Schulalltag rhythmisieren;[mit DVD]. Verlag an der Ruhr.
- Hunger, I. (2019). Von der Last des Körpers. In Neumann, P. & Balz, E. (Hrsg.). Grundschulsport: empirische Einblicke und pädagogische Empfehlungen. S. 145-157. Aachen: Meyer & Meyer.
- Jaffan, N. (2017). Aktive Entspannung: Ruhepausen als Erlebnis. Sportpraxis, 58 (1+2), S. 15-18.
- Kalhorn, E. (2008). Entspannung mit Kindern: Ein Ideenbuch. Norderstedt: Books on Demand.
- Kempf, H. D. & Fischer, J. (2004). Rückenschule für Kinder. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Knitsch, A. (2004). Förderung der Schulfähigkeit: Arbeit mit entwicklungsverzögerten Kindern im Schuleintrittsalter. Weinheim, Basel: Beltz.
- Morgenstern, U. (2007). Zum Zusammenhang von Motorik und Kognition bei Vorschulkindern. Pilotstudie zur Entwicklung eines Testverfahrens zur qualitativen Bewertung von Arm- und Handbewegungen (Dissertation). Universität Potsdam, Deutschland.
- Moser, T. (2008). Ein gesunder Geist in einem geschickten Körper? Zur Beziehung von Bewegung, Kognition, Sprache und Selbstbild bei 6- und 7-jährigen Kindern. Eine theoretische und empirische Studie (Dissertation). Deutsche Sporthochschule Köln, Deutschland. Hamburg: Diplomatica Verlag.
- Pühse, U., & Ludyga, S. (2015). Bewegung & Lernen in der Grundschule. Bewegung beeinflusst Gehirnstrukturen. Grundschule Sport, 6, S. 2-5.

- Rusch, H. & Irrgang, W. (1994). Der Münchener Fitnessstest (MFT). *Haltung und Bewegung*, 14(1), S. 4-11.
- Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Worth, A., Woll, A., Albrecht, C., Karger, C., Mewes, N., Oberger, J., Schlenker, L., Schmidt, S., Wagner, M. & Bös, K. (2015). MoMo-Längsschnittstudie »Physical Fitness and Physical Activity as Determinants of Health Development in Children and Adolescents«. Testmanual zu den motorischen Tests und den anthropometrischen Messungen. Karlsruhe: KIT Scientific Publishing.

## Weitere Literaturempfehlungen:

- Krämer, S. (2019). *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*. Paderborn: Junfermann Verlag GmbH.
- Krapf, A., Igel, U. & Kaiser, R. (2020). SpielRaum – Aktive Raumnutzung von Grundschulkindern im öffentlichen Raum. *Sportunterricht*, 69(4), S. 166-171.
- Müller, Chr & Mende, J. (2009). *Bewegtes Lernen in Musik. Klassen 1 bis 4*. St. Augustin: Academia Verlag.
- Müller, Chr. & Engemann, M. (2003b). *Bewegtes Lernen in Kunst. Klassen 1 bis 4*. St. Augustin: Academia Verlag.
- Müller, Chr. & Petzold, R. (2002). *Längsschnittstudie bewegte Grundschule. Ergebnisse einer vierjährigen Erprobung eines pädagogischen Konzeptes zur bewegten Grundschule*. St. Augustin: Academia Verlag.
- Müller, Chr. (2003). *Bewegtes Lernen in Ethik. Klassen 1 bis 4*. St. Augustin: Academia Verlag.
- Müller, Chr. (2010). *Bewegte Grundschule. Aspekte einer Didaktik der Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule (3. neu bearb. Aufl.)*. St. Augustin: Academia Verlag.
- Müller, Chr. (2006). *Bewegtes Lernen Klasse 1. Didaktisch-methodische Anregungen für die Fächer Mathematik, Deutsch und Sachunterricht (3. Aufl.)*. St. Augustin: Academia Verlag.
- Müller, Chr. (2006). *Bewegtes Lernen Klasse 2. Didaktisch-methodische Anregungen für die Fächer Mathematik, Deutsch und Sachunterricht (3. Aufl.)*. St. Augustin: Academia Verlag.
- Müller, Chr. (2006). *Bewegtes Lernen Klasse 3 bis 4. Didaktisch-methodische Anregungen für die Fächer Mathematik, Deutsch und Sachunterricht (3. Aufl.)*. St. Augustin: Academia Verlag.
- Müller, Chr., Ciecinski, A. & Schlöffel, R. (2016). *Bewegtes Lernen in Englisch. Anfangsunterricht in der Grundschule (2. neu bearbeitete Auflage)*. St. Augustin: Academia Verlag.

# Veröffentlichungen Freistaat Sachsen:

Sächsisches Staatsministerium für Kultus (2005). Handreichung zur Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Schulsport. Radebeul.

Sächsisches Staatsministerium für Kultus (2011). Große Übergänge für kleine Leute. Praxishandbuch für Pädagogen in Kindertageseinrichtungen und Grundschulen. Dresden.

Sächsisches Staatsministerium für Kultus (2018). Spielend Lernen. Bildungsangebote im Übergang von Kindertageseinrichtungen zur Grundschule gestalten. Dresden.

Sächsisches Staatsministerium für Kultus (2018). Förderung der emotionalen und sozialen Entwicklung von Kindern im Anfangsunterricht der Grundschule.

Sächsisches Staatsministerium für Kultus (2019). Bewährtes neu denken. Dresden.

Sächsisches Staatsministerium für Kultus (2019). Das Jahr vor Schulbeginn. Ein Elternratgeber. Dresden.

Schulgesetz für den Freistaat Sachsen (Sächsisches Schulgesetz- SächsSchulIG).

Schulordnung Grundschulen

# Anhang: Motorik – Tests

Name	Beschreibung
<b>BOT-2</b>	<p><i>Bruininks-Oseretzký Test of Motor Proficiency – Second Edition</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erfassung der motorischen Fähigkeiten von Kindern im Alter von 4;0 bis 14;11 im Rahmen der pädiatrischen Ergo-, Physiotherapie und Motopädie</li> <li>■ 53 kindgerechte, alltagsrelevante motorische Aufgaben (z.B. Malen, Schneiden, Balancieren, Ball fangen, Rennen etc.)</li> <li>■ Untertests: 1. Feinmotorische Genauigkeit, 2. Feinmotorische Integration, 3. Handgeschicklichkeit, 4. Beidseitige Koordination, 5. Gleichgewicht, 6. Schnelligkeit und Geschicklichkeit, 7. Ballfertigkeiten und 8. Kraft</li> <li>■ Es werden zahlreiche fein- und grobmotorische Fähigkeiten abgedeckt (Feinmotorische Steuerung, Handkoordination, Körperkoordination, Kraft und Gewandtheit) sowie ein Gesamtwert der motorischen Fähigkeiten erfasst.</li> </ul>
<b>GRAFOS</b>	<p>Screening und Differentialdiagnostik der Grafomotorik im schulischen Kontext Instrument zur Erfassung des grafomotorischen Entwicklungsstandes bei Kindern zwischen 4 und 8 Jahren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ kann in Gruppen von 10 bis 15 Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden (Differentialdiagnostik für Kinder, welche im Screening aufgefallen sind, wird individuell durchgeführt)</li> <li>■ Drei Komponenten: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grafomotorisches Screening, welches dabei hilft, Kinder mit entsprechenden Schwierigkeiten zu erkennen und deren Fähigkeiten anhand von Normwerten zu beurteilen (Beurteilung des Schriftproduktes mit Fokus auf Formwiedergabe und Strichführung)</li> <li>2. Beobachtungsbogen zur qualitativen Beurteilung des Schreibprozesses (direkter Bezug zum Zeichnen oder Schreiben, wie etwa Haltung, Bewegungsfähigkeit, Motivation und Ausdauer)</li> <li>3. Individuelle Differentialdiagnostik zu unterschiedlichen, zentral an der Grafomotorik beteiligten Entwicklungsbereichen (Merkmale wie Grobmotorik, Bewegungsqualität, Feinmotorik, Kopfbewegungen, Augenbewegungen, visuelle Wahrnehmung, visuelles Gedächtnis sowie taktil-kinästhetische Wahrnehmung)</li> </ol> </li> </ul>
<b>M-ABC-2</b>	<p>Movement Assessment Battery for Children – Second Edition Überprüfung kindliche Leistungsvermögen in verschiedenen motorischen Bereichen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Drei verschiedene Testbatterie: Altersgruppe 1 (3;0-6;11 Jahre), Altersgruppe 2 (7;0-10;11 Jahre) und Altersgruppe 3 (11;0-16;11 Jahre)</li> <li>■ Untersuchung von drei Komponenten mit insgesamt acht Aufgaben: Handgeschicklichkeit, Ballfertigkeit, statische und dynamische Balance.</li> </ul>
<b>MOVE 4-8</b>	<p>Motorische Entwicklung im Vor- und Grundschulalter – Motoriktest für 4- bis 8-jährige Kinder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Liefert nicht nur Gesamtnormwert zum motorischen Entwicklungsstand, sondern auch getrennte Normwerte zur Feinmotorik und Grobmotorik bzw. Ganzkörperkoordination</li> <li>■ Enthält außerdem normierte Fragebögen zur Einschätzung des motorischen Alltagsverhaltens durch Eltern, Erziehern und Lehrern</li> <li>■ Feinmotorik: 7 Untertests</li> <li>■ Ganzkörperkoordination: 8 Untertests</li> <li>■ Fokus auf differenzierter Abbildung von schwachen koordinativen Leistungen sowie die damit verbundene Frage nach der Notwendigkeit der Einleitung von Fördermaßnahmen</li> <li>■ Hoher Aufforderungscharakter und auf kleinem Raum durchführbar</li> </ul>
<b>MOBAK 1-4</b>	<p>Test zur Erfassung Motorischer Basiskompetenzen für die Klassen 1-4 Erfassung motorischer Basiskompetenzen bei 6- bis 9-jährigen Kindern in der 1.-4. Klasse im Sportunterricht und in der Forschung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gruppen- oder Einzeltestung.</li> <li>■ Zusammengesetzt aus MOBAK 1-2 für 6- bis 7-jährige Kinder der 1.-2. Klasse und dem MOBAK 3-4 für 8- bis 9-jährige Kinder der 3.-4. Klasse</li> <li>■ Erfassen der Kompetenzbereiche: »Sich-Bewegen« (Balancieren, Rollen, Springen, Laufen) und »Etwas-Bewegen« (Werfen, Fangen, Prellen, Dribbeln)</li> <li>■ Dichotome Kodierung der MOBAK-Aufgaben (bestanden vs. nicht bestanden)</li> </ul>

Name	Beschreibung
<b>LoMo 3-6</b>	<p>Leistungsinventar zur objektiven Überprüfung der Motorik von 3- bis 6-Jährigen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Unterstützt Ärzte und Therapeuten bei der Beurteilung des motorischen Entwicklungsstandes von Kindergarten- und Vorschulkindern</li> <li>■ Mögliche Einsetzung bei Verdacht auf eine umschriebene Entwicklungsstörung der motorischen Funktionen (UEMF) besteht</li> <li>■ Zwei Testversionen: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Version A: für die Altersgruppe 3;0 bis 4;5 Jahre</li> <li>■ (verkürzte und leicht modifizierte Variante der Testversion B)</li> <li>■ Version B: für die Altersgruppe 4;6 bis 6;11 Jahre</li> </ul> </li> <li>■ Aufgaben aus den Bereichen »Handmotorik« und »Körpermotorik« ergeben gemeinsam die Gesamtskala »Gesamtmotorik«</li> <li>■ Mittels Fragebogen kann ein Gesamtwert zu »Alltäglichen motorischen Aktivitäten« ermittelt werden</li> </ul>
<b>MOT 4-6</b>	<p>Motoriktest für vier- bis sechsjährige Kinder</p> <p>Erfasst den motorischen Entwicklungsstand von Kindern im Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Test ermöglicht eine quantitative Auswertung der Ergebnisse</li> <li>■ Prozessbegleitendes Beobachtungsverfahren möglich</li> <li>■ Ermittlung motorische Entwicklungsalter für Kinder mit Behinderungen oder Entwicklungsverzögerungen möglich</li> <li>■ 17 Testaufgaben aus sieben motorischen Bereichen (Koordinationsfähigkeit, Feinmotorik, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit, Sprungkraft, Bewegungsgeschwindigkeit, Bewegungssteuerung)</li> </ul>
<b>Wahrnehmung</b>	
<b>FEW-2</b>	<p><i>Frostigs Entwicklungstest der visuellen Wahrnehmung – 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einsatzbereich: Psychologische, psychotherapeutische Dienste, ergotherapeutische Praxen, Erziehungsberatungsstellen, Frühförderstellen, sonder- und heilpädagogische Institutionen. Kinder zwischen vier und neun Jahren</li> <li>■ Alter: 4;0 bis 8;11 J.</li> <li>■ Explizite Trennung in motorikfreie (motorikreduzierte) und motorikabhängige Anteile ermöglicht differenzierte Beurteilung der kindlichen Entwicklung zur visuellen Wahrnehmung</li> <li>■ Insgesamt acht Subtests: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Auge-Hand-Koordination (Räumliche Beziehungen),</li> <li>2. Lage im Raum,</li> <li>3. Abzeichnen (Formkonstanz),</li> <li>4. Figur-Grund,</li> <li>5. Räumliche Beziehungen,</li> <li>6. Gestaltschließen (Formkonstanz),</li> <li>7. Visuo-motorische Geschwindigkeit (Formkonstanz),</li> <li>8. Formkonstanz</li> </ol> </li> <li>■ Jeder der acht Subtests misst einen Typ visueller Wahrnehmungsfähigkeit – klassifizierbar als Lage im Raum, Formkonstanz, räumliche Beziehungen oder Figur-Grund</li> </ul>
<b>FEW-JE</b>	<p><i>Frostigs Entwicklungstest der visuellen Wahrnehmung – Jugendliche und Erwachsene</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einsatzbereich: Diagnostik, Therapie und Forschung (Psychologen, Ergotherapeuten, Ärzten, Erzieher etc.)</li> <li>■ Altersbereich: 9 bis 90 Jahre</li> <li>■ Erfassung visueller Wahrnehmungsstörungen und visuo-motorischer Störungen, die Ableitung gezielter Fördermaßnahmen und die Evaluation von Behandlungsmaßnahmen</li> <li>■ Sechs Untertests: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abzeichnen,</li> <li>2. Figur-Grund,</li> <li>3. Visuo-motorische Suche,</li> <li>4. Gestaltschließen,</li> <li>5. Visuo-motorische Geschwindigkeit und</li> <li>6. Formkonstanz</li> </ol> </li> <li>■ Jeder der sechs Untertests erfasst eine oder mehrere Formen visuell-perzeptueller Fähigkeiten, welche sich den Wahrnehmungsprozessen Raum-Lage-Position, Formkonstanz, räumliche Beziehungen und Figur-Grund-Unterscheidung zuordnen lassen.</li> </ul>

**Herausgeber:**

Sächsisches Staatsministerium für Kultus  
Carolaplatz 1, 01097 Dresden  
Bürgertelefon: +49 351 56465122  
E-Mail: buerger@bildung.sachsen.de  
www.bildung.sachsen.de  
www.bildung.sachsen.de/blog  
Twitter: @Bildung\_Sachsen  
Facebook: @SMKsachsen  
Instagram: smksachsen  
YouTube: SMKsachsen

**Autoren:**

Prof. Dr. Almut Krapf (Diplom-Sportlehrerin)  
David Senf (Diplom-Sportlehrer/LfBA)  
Vanessa Schiemann (Wissenschaftliche Hilfskraft)

**Gestaltung:**

Hi Agentur e.K.

**Illustrationen:**

Patricia Bammler

**Titelbild:**

iStock: damircudric

**Druck:**

Stoba-Druck GmbH

**Redaktionsschluss:**

November 2020

**Auflagenhöhe:**

3.000 Stück

**Bezug:**

Diese Druckschrift kann kostenfrei bezogen werden bei:  
Zentraler Broschürenversand der Sächsischen Staatsregierung  
Hammerweg 30, 01127 Dresden  
Telefon: 0351 2103671  
Telefax: 0351 2103681  
E-Mail: publikationen@sachsen.de  
www.publikationen.sachsen.de

**Verteilerhinweis**

Diese Informationsschrift wird von der Sächsischen Staatsregierung im Rahmen ihrer verfassungsmäßigen Verpflichtung zur Information der Öffentlichkeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von deren Kandidaten oder Helfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden.

**Copyright**

Diese Veröffentlichung ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die des Nachdruckes von Auszügen und der fotomechanischen Wiedergabe, sind dem Herausgeber vorbehalten.