

Die Bärenkinder

Förderung des Gleichgewichts

Vorbemerkungen/Ziele

Das Gleichgewicht ist an der Steuerung aller Bewegungen beteiligt und wichtige Grundlage für Bewegung, Spiel und Sport. Das zeigt sich z.B. durch die aufrechte Körperhaltung eines Kindes oder eine sichere Raumorientierung. Kinder mit einem gut entwickelten Gleichgewichtsgefühl können sich schnell auf Richtungsänderungen einstellen oder reagieren sicherer bei Drehbewegungen. Erst mit 8-12 Jahren erreicht das Gleichgewicht ein Optimum. Die Entwicklung des Gleichgewichts ist altersabhängig, daher müssen in der Bewegungsgeschichte („Die Bärenkinder“) – je nach Alter der Kinder und persönlicher Leistungsfähigkeit – die Anforderungen entsprechend gesteigert bzw. vereinfacht werden. Die Kinder sollen die sich aus der Geschichte ergebenden Aufgaben möglichst selbstständig lösen und dabei spielerisch eine Förderung des Gleichgewichts erfahren. Unterschieden wird bei der Förderung des Gleichgewichts zwischen:

- Förderung des statischen Gleichgewichts
- Förderung des dynamischen Gleichgewichts
- Förderung des Objektgleichgewichts.



Zeit:

ca. 45 - 60 Minuten

Teilnehmer/innen:

ca. 15 Kinder im Alter von 4-6 Jahren

Material:

Für jede Station wird ein Bild angefertigt, wonach die Kinder die Station entsprechend aufbauen können.

Materialien: Siehe einzelne Stationsbeschreibungen

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

● Einstimmung

Lied „Was hört der Bär?“
(Siehe: Musikhinweis)

- Die Geschichte der Bärenkinder erzählen:
Die Bärenkinder treffen sich morgens auf der Wiese und wollen einen Ausflug in die Traumhöhle machen. Dazu müssen sie durch einen Bach, eine Schlucht, auf einen Berg, durch den Wald und über eine Brücke klettern, bis sie sich alle in der Traumhöhle wiedertreffen und dort ausruhen können. Je nach Alter der Gruppe wird die Geschichte entsprechend erzählt und gestaltet.

○ Sitzkreis

Schwerpunkt

- Aufbau der Stationen, Erläuterungen zu den Stationen und Bewegungsaufgaben

Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● Phantasievoller Einstieg

➤ *Bewegen wie ein Bär*

- *Alle Stationen dienen der Förderung des Gleichgewichts, der Körperkoordination und Konzentration. Die phantasievolle Ausschmückung der Aufgaben erzeugt bei den Kindern Motivation.*

- *Organisation des Aufbaus mit den Kindern*

Bewegungs-
erziehung
im Kleinkind-
und Vor-
schulalter

5/98



PRAKTISCH für die PRAKTIK

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

◆ **Bach:** „Klettert mit den drei Steinen (Bierdeckel) durch den Bach, ohne naß zu werden (ohne auf den Boden zu treten).“



◆ **Schlucht:** „Schleicht leise auf Zehenspitzen durch die Schlucht, ohne euch zu verletzen (die Seile zu berühren).“



◆ **Wald:** „Schleicht durch den Wald, ohne die Bäume zu berühren... Wenn ihr den Zauberbaum seht, rührt euch nicht vom Fleck, bis ihr von einem anderen Kind erlöst werdet.“



◆ **Berg:** „Steigt auf den hohen Berg. Bleibt oben stehen und schaut bis zu eurer Traumhöhle.“



◆ **Brücke:** „Balanciert über die Brücke, ohne ins Wasser zu fallen. Haltet euren Rucksack hoch über dem Kopf, damit er nicht naß wird.“



○ Bärengruppen von 3-4 Kindern bilden. Die Gruppe erhält jeweils vom Bärenvater/Bärenmutter ein Bild, zu welcher Station sie als nächstes gehen muß.

Ausklang

- Zum Abschluß treffen sich alle Bären in der Höhle und ruhen sich aus. Die Bären legen sich auf Matten und schließen die Augen. Der Bärenvater/die Bärenmutter erzählt eine Traumgeschichte.

○ Gemeinsames Aufräumen

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis
- Förderung des dynamischen Gleichgewichts, indem die Kinder auf den Bierdeckeln balancieren
- Material: Tesafilm und Bierdeckel
- Förderung des dynamischen Gleichgewichts, indem die Kinder sich an den durch die Seile vorgegebenen Raum „Schlucht“ anpassen
- - Barfuß üben
- Kinder können die Intensität und Schwere der Übung selbst bestimmen
- Material: Seilchen
- Förderung des statischen Gleichgewichts, indem die Kinder sich beim Anblick des Zauberbaums (markierter Korken) ruhig verhalten
- Material: Korken
- Förderung des dynamischen Gleichgewichts beim Klettern. Förderung des statischen Gleichgewichts beim Blick über das Land vom Gipfel des Bergs
- Material: Dicke Matten oder Sprossenwand oder Kästen
- Förderung des Objektgleichgewichts, indem die Kinder ihren Rucksack (Bohnensäckchen) über dem Kopf halten
- Material: Bank oder Schwebebalken
- Der/Die Spielleiter/in (Bärenvater/ Bärenmutter) kann durch die gezielte Abgabe von Bildkarten mit den Stationsmotiven die Gruppen alle Stationen durchlaufen lassen.
- Material: Fallschirm, Ringe, Matten
- Zur Ruhe finden, entspannen

Musik: „Was hört der Bär?“ (Kassette), Impulse Musikverlag Drensteinfurt 1997

Literatur: Sportjugend NW (Hrsg.), K. Balster: „Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen“, Teil 1, Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln und Verhaltensauffälligkeiten, (3. Aufl.) Duisburg 1998, Sportjugend NW (Hrsg.), K. Balster: „Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen“, Teil 2, Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung, Duisburg 1998.

Autorin:
Beate Lehmann