

Bewegung? Natürlich!

Bewegung ist für Kinder etwas ganz Natürliches. Wenn man sie lässt. Denn Toben, Rennen und Spielen sind feste Bestandteile in ihrer Welt. Während wir Erwachsene bewusst „zum Sport“ gehen, können wir bei Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter die natürliche Bewegungsfreude nutzen und sie etwas anleiten. Wenn das Wetter es zulässt, ist Bewegung an der frischen Luft die beste Wahl. Doch wichtiger als der Ort, an dem Bewegung stattfindet, ist dass sie stattfindet. Eine tägliche Bewegungseinheit sollten wir immer einplanen und dürfen dabei auch mal schwitzen.

Tipps für draußen

Die Natur ist nicht nur eine schöne Kulisse, sie bietet auch ein perfektes Umfeld für Bewegung. In Wäldern oder Parks setzen wir den Körper verschiedenen natürlichen Reizen der Natur aus, wie Vogelgezwitscher, wärmenden Sonnenstrahlen oder einem frischen Windstoß. Diese Reize, in Kombination mit Bewegung, sind für Kinder wichtige Sinneserfahrungen und für Erwachsene eine gute Möglichkeit, für einen Moment aus dem Alltag auszusteigen. Für die Kinder dosieren wir die Trainingseinheiten am besten so, dass sie zwar gefordert, aber nicht überfordert werden.

Ganz schön schräg

Natürliche Geländeformen, wie Steigungen oder Stufen, eignen sich gut, um die Beine zu trainieren. Wir machen extra große Schritte und spüren dabei schnell wie unsere Muskeln arbeiten.

Auf Schritt und Tritt

Wir legen mehrere Äste in einem Abstand von etwa zwei Fußlängen auf den Boden. Nun gehen wir durch diese „Felder“, ohne die Äste zu berühren. Erst jedes Feld nur einmal berühren, dann zweimal, dann dreimal. Immer abwechselnd: zuerst ein Bein, dann das zweite.

Balance-Baum

Beim Waldspaziergang halten wir Ausschau nach einer großen Wurzel oder einem Baumstamm, der am Boden liegt. Jetzt geht es darum, die richtige Balance zu finden. Tipp: Wenn wir die Arme ausbreiten, können wir kleine Wackler besser ausgleichen. Sobald wir uns an den unebenen Untergrund gewöhnt haben, können wir auch versuchen, auf einem Bein zu stehen.

Einfach mal abhängen

Wir suchen uns einen Baum, der einen kräftigen Ast hat auf einer Höhe, die wir gerade noch mit den Händen erreichen können. Wir umgreifen den Ast mit beiden Händen und lassen uns hängen. Tipp: Mama und Papa können ja mal ein paar Klimmzüge versuchen – wer schafft mehr?



Bärenstark

Wer schafft es, den Baum wegzuschieben? Wahrscheinlich niemand! Wir tun aber einfach so, als würden wir das versuchen. Dazu stellen wir uns mit etwas Abstand vor einen Baum und legen die Handflächen an den Stamm. Nun beugen wir die Arme und strecken sie wieder. Die Intensität kann man übrigens gut steuern. Es gilt: je höher wir greifen, desto leichter ist die Übung.

Tipps für drinnen

Auch drinnen gibt es Möglichkeiten Bewegung ins Spiel zu bringen. Hüpfen und Tanzen sind beispielsweise auch auf kleinem Raum möglich. Damit Bewegung auch drinnen Spaß macht, kommt es darauf an, sie richtig zu „verpacken“. Besonders beliebt sind Bewegungsspiele oder auch Bewegung zur Musik als angeleiteter oder freier Tanz.

Bewegung lässt sich übrigens auch drinnen gut mit bewusster Körperwahrnehmung verbinden. So kann man sich den Barfußpfad, den viele Kitas im Garten haben, einfach mit nach drinnen nehmen. Die Materialien lassen sich beispielsweise in flache Holzkisten füllen und aneinandergereiht im Raum aufstellen. So können die Kinder auch im Winter mit ihren Füßchen auf Entdeckungsreise gehen und auf spielerische Art und Weise erleben, wie unterschiedlich sich verschiedene Untergründe anfühlen. Ob etwas uneben oder glatt ist, rau oder weich, glitschig oder fest, kalt oder warm, hart oder weich etc.

So trainieren wir ganz nebenbei die Koordination und die Balance zu halten. Kinder erleben auf diese Weise neue körperliche Erfahrungen und das hält so manche Überraschung bereit. Probiert es gemeinsam aus!



LUNAS TIPP
Nehmt den
Barfußpfad einfach
mit nach drinnen!

