

Eine Reise ins Land der Zwerge und Riesen

Förderung der Körperwahrnehmung und der motorischen Grundbewegungsformen, Stärkung des Selbstbewusstseins

**Bewegungs-
erziehung
im Kleinkind-
und
Vorschulalter**

12/01

Vorbemerkungen/Ziele

Eine Reise ins Land der Zwerge und Riesen ist ein Erlebnis, das für Kinder einen hohen Aufforderungscharakter hat. Die Identifikation mit den geheimnisumwitterten Märchenfiguren lässt die Kinder eine besondere Rolle einnehmen, die sich von ihrer alltäglichen Lebenssituation grundlegend unterscheidet. Sie haben die Gelegenheit, je nach Belieben groß zu sein und erhaben oder auch klein, so dass sie unbemerkt bleiben können. Über die unterschiedliche Körpererfahrung hinaus, die die Kinder beim Erklimmen und Durchwinden der Geräte machen, eignet sich das Bewegungsangebot, um zurückhaltende Kinder zum Mitmachen zu motivieren. Es lässt ihnen durch die individuelle Wahlmöglichkeit der Rollenidentität den nötigen Freiraum, sich zurückzuziehen oder ihr Können zu zeigen. So können sie in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Vorschulkinder im Alter von 4-6 Jahren

Ort: Gymnastikraum / Sporthalle

Material: 4 Bodenmatten, 1 Weichbodenmatte, Sprossenwand, Bank, 1 großer Kasten, 2 kleine Kästen, Leiter, Mini-Trampolin, Kriechtunnel

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

☐ = Organisation

Einstimmung

- Begrüßung
- Bewegungslied: „Die Kinder kommen“ („Sing mit mir,...“ Lehrmaterialien des LSB 1988, S. 33)

● Hinführung zum Schwerpunkt

„Wir wollen eine Reise ins Land der Zwerge und Riesen machen. Zuerst müssen wir bis ans Ende des Menschenlandes. Wir bewegen uns auf unterschiedliche Weise.“

☐ Kreuz und quer durch den Raum

- „Nahe der Grenze müssen wir ganz leise und behutsam sein, um die Riesen und Zwerge nicht zu erschrecken.“
- „Nun sind wir im Land der Zwerge und Riesen angekommen. Damit wir dort nicht auffallen, verzaubere ich uns in Riesen: „Schlangenschwanz und Krötenkloß, Kinder werdet riesengroß!“ – Wer ist der größte Riese?

Absichten / Gedanken

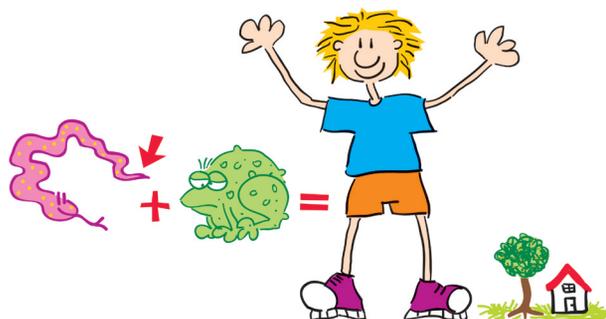
● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Die Kinder bewegen sich nach Textvorgabe.

● Erwärmung, Zeit- und Raumorientierung
➤ Verschiedene Bewegungsformen und Tempi angeben und Vorschläge der Kinder aufgreifen

● Körperbeherrschung, Spannung aufbauen
➤ Die Kinder sollen sich gestreckt durch den Raum bewegen.
● Weitere Erwärmung, Körpererfahrung



PRAKTISCH für die PRAXIS

**Autorin:
Ulrike
Kretschmer**

Stundenverlauf / Inhalte

- Verzauberung in Zwerge: „Abrakadabra, abrarataner, seid so groß wie Liliputaner!“ Wer ist der kleinste Zwerg?
- Rückverwandlung in Kinder: „Zwerglein, Zwerglein, wachset bloß, werdet wieder menschengroß!“

Schwerpunkt

- „Das Land der Riesen und Zwerge unterscheidet sich vom Menschenland. Wodurch?“

☐ Sitzkreis

- Erläuterung der Aufbauskizzen
- Gemeinsamer Aufbau der Geräte:

Für die Riesen:

- Sprossenwand - Bank - großer Kasten - Leiter
- Weichbodenmatte - Minitrampolin

Für die Zwerge:

- 2 kleine Kästen - Matte
- Kriechtunnel

- Freies Erproben der Gerätelandschaft
- ☐ Bildung von 2 Gruppen
- Verzauberung einer Kindergruppe in Riesen, der anderen in Zwerge (Zaubersprüche s.o.)

- Die Kinder bewegen sich als Riesen bzw. Zwerge über die Geräte
- Rollenwechsel durch Verwandlung: „Kniese, briesse, Riesen weg, Zwerge sind an diesem Fleck!“ – „Zwerglein, Zwerglein, wachset bloß, werdet wieder riesengroß.“ Die Riesen schrumpfen, die Zwerge wachsen.

☐ Kreis

- Gemeinsamer Geräteabbau

Schwerpunktabschluss

- Fangspiel: „Schlafender Riese“:
Der Riese schläft auf der Weichbodenmatte. Die Zwerge nähern sich und necken ihn. Plötzlich wacht der Riese auf und versucht, die Zwerge zu fangen. Ein gefangener Zwerg wird Riese.
- ☐ Riese und Zwerge auf entgegengesetzten Seiten

Abschluss

- Riesen und Zwerge sind müde und ruhen sich auf der Weichbodenmatte aus.
- ☐ Liegend
Schlusslied: „Die Kinder kommen“(s.o.)
- Abwandlung:
1.) „Die Riesen gehen...
2.) Die Zwerge gehen...
3.) Die Kinder gehen...“

Absichten / Gedanken

- Die Kinder sollen sich möglichst klein machen und durch den Raum bewegen.
Für den Aufbau der Bewegungslandschaft sollen die Kinder aus organisationspraktischen Gründen ihre tatsächliche Identität annehmen
- Die Rückverwandlung gibt die Sicherheit der eigenen Identität

- Gesprächsanregung
- Herausstellen der gegensätzlichen Körpervoraussetzungen von Riesen und Zwerge und der adäquaten Gerätearrangements zum Erklimmen und Hochspringen, zum Kriechen und Hindurchwinden. Der Aufbauplan kann durch Vorschläge der Kinder ergänzt bzw. geändert werden.
- Die Darstellung des Geräteaufbaus dient als Aufbauhilfe.
- Berücksichtigung individueller Bedürfnisse und Fähigkeiten
- Der Rückgriff auf den Verwandlungsritus erhöht die Motivation und ermöglicht kurze Ruhe- und Konzentrationsphasen.
- Förderung der Bewegungsqualität

➤ Körpererfahrung

- Übernahme von Verantwortung, Förderung des Sozialverhaltens
- Förderung der Reaktion, Spannung erzeugen



- Entspannung
- Verabschiedung
- Das Aufgreifen des Anfangsliedes bietet einen sicheren Rahmen. Indem die Kinder erst im Anschluss an die Riesen und Zwerge verabschiedet werden, gelingt eine Rückführung zur Realität.